

Принято на заседании
малого педагогического совета
Протокол №3 от «27» февраля 2025г.

С учетом мнения родителей

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
пос. Комсомольский

А. Н. Фенюк
Приказ №15 от 27.02.2025г.

Программа
по здоровьесбережению в структурном подразделении
детский сад «Колосок» государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы пос. Комсомольский
муниципального района Кинельский Самарской области
«Здоровячок» на 2025-2028 г.г.

Содержание

| | |
|--|----|
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | |
| 1.1 Пояснительная записка | 6 |
| 1.2 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению | 7 |
| 1.3 Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению | 7 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | |
| 2.1 Содержание работы по здоровьесбережению обучающихся: | 9 |
| 2.2 Организация двигательного режима детей | 11 |
| 2.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОО | 16 |
| 2.4 Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов: | 19 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ | |
| 3.1 Учебно-методическое обеспечение программы | 20 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

| | |
|---------------------------------|--|
| Полное наименование организации | Структурное подразделение детский сад «Колосок» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области |
| Наименование Программы | Программа по здоровьесбережению в структурном подразделении детский сад «Колосок» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Комсомольский муниципального района Кинельский Самарской области «Здоровячок» |
| Разработчики Программы | Старший воспитатель (руководитель) Дезорцева С.В., старший воспитатель Бирюкова В.Ю., инструктор по физической культуре Кокорева М.И., воспитатели Ашаткина С.В., Олтяни Т.В. |
| Исполнители Программы | Педагогический коллектив СПДС «Колосок» ГБОУ СОШ пос. Комсомольский |
| Нормативно-правовые документы | <p>При разработке Программы использовались:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Указом Президента РФ от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (с изменениями); • Федеральным законом от 30.03.1999 № 52 - ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (ред. от 28.11.2015); • Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; • Приказом Минздравсоцразвития Российской Федерации от 31.01.2011 № 51 н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря прививок по эпидемическим показателям»; • Приказом Минздрава России от 05.11.2013 № 822 н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в т. ч. в период обучения и воспитания в образовательных организациях» (в ред. от 21.02.2020); • Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; • Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; • Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; • Приказом Министерства здравоохранения РФ от 10.08.2017 № 514 н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетними» (с изменениями и дополнениями). |
| Сроки и этапы | I этап (2025-2026гг.) – организационно-подготовительный этап, поиск |

| | |
|----------------------------------|---|
| реализации Программы | <p>оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга;</p> <p>II этап (2026-2027гг.) – основной, отработка основных компонентов программы);</p> <p>III этап (2028г.) – итогово-обобщающий, анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада.</p> |
| Цели и задачи Программы | <p>Цель программы – создание благоприятных условий, обеспечивающих высокий уровень реального здоровья воспитанников детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.</p> <p>Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического и психического развития, повышение сопротивляемости, защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности детей в соответствии с их психофизическими возможностями. 2. Совершенствовать систему оздоровительных и профилактических мероприятий для всех участников образовательных отношений. 3. Продолжать внедрять в практику работы педагогов здоровьесберегающие технологии. 4. Продолжать формировать у всех участников образовательных отношений осознанное отношение к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры. 5. Развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях. 6. Усвоение правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта. 7. Совершенствовать условия для повышения компетентности родителей (законных представителей) воспитанников и педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей. |
| Планируемые результаты Программы | <ul style="list-style-type: none"> • Повышение уровня физического и психического здоровья детей. • Положительная динамика в снижении заболеваемости детей. • Повышение уровня компетентности участников образовательных отношений в области здоровьесбережения, сохранения и укрепления здоровья детей, внедрение в педагогическую практику методов поддержания психоэмоционального здоровья. • Активность, высокий уровень вовлеченности родителей и членов семей воспитанников в планирование и организацию мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни. • Осознанное отношение всех участников образовательных отношений к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. |
| Оценка результатов | <ul style="list-style-type: none"> • Качественная и количественная система контроля будет отслеживать выполнение мероприятий. |

| | |
|--|---|
| <p>деятельности Программы</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Качественная оценка реализации программы - субъективная удовлетворённость участников образовательных отношений (педагогов, родителей, детей), будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования. • Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и табеля посещаемости. |
| <p>Система организации контроля за выполнением программы</p> | <p>Управление и корректировка Программы осуществляется Педагогическим советом СПДС «Колосок» ГБОУ СОШ пос. Комсомольский.</p> <p>Постоянный контроль выполнения программы осуществляется старшим воспитателем СПДС «Колосок».</p> |

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

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

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

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования; и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания.

Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-психолого-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинских, психологических и педагогических проблем.

В связи с этим, одной из самых важных задач воспитательно-образовательного процесса в детском саду является создание эффективной системы здоровьесбережения, в которой каждый участник получит комплексную и профессиональную помощь в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Программа здоровьесбережения СПДС «Колосок» ГБОУ СОШ пос. Комсомольский ориентирована на создание благоприятных условий, обеспечивающих высокий уровень реального здоровья воспитанников детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического и психического развития, повышение сопротивляемости, защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности детей в соответствии с их психофизическими возможностями.
2. Совершенствовать систему оздоровительных и профилактических мероприятий для всех участников образовательных отношений.
3. Продолжать внедрять в практику работы педагогов здоровьесберегающие технологии.
4. Продолжать формировать у всех участников образовательных отношений осознанное отношение к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
5. Развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Усвоение правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.
7. Совершенствовать условия для повышения компетентности родителей (законных представителей) воспитанников и педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Ожидаемые результаты:

- Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
- Положительная динамика в снижении заболеваемости детей.
- Повышение уровня компетентности участников образовательных отношений в области здоровьесбережения, сохранения и укрепления здоровья детей, внедрение в педагогическую практику методов поддержания психоэмоционального здоровья.
- Активность, высокий уровень вовлеченности родителей и членов семей воспитанников в планирование и организацию мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.
- Осознанное отношение всех участников образовательных отношений к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению.

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей основана на следующих

принципах здоровьесберегающих технологий:

- принцип гуманизации – приоритетность личностного, индивидуального развития в организации образовательного процесса в детском саду;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего образовательного процесса;
- принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов детской деятельности;
- принцип систематичности и последовательности предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах;
- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок;
- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
- принцип профессионального сотрудничества и сотворчества, что означает обязательное профессиональное взаимодействие педагогов и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего образовательного процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения;
- принцип синкретичности – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

Методы работы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Содержание организованных форм обучения наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игровых приемов позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. В интеграции используются и другие виды деятельности: театрализованная, изобразительная, музыкальная и т.д. Все перечисленное способствует

развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и социумом.

Методологической основой программы являются теоретические позиции Т.Э. Токаева, где здоровье возникает как динамическое состояние процесса развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Следовательно, отличительной особенностью данной программы является: комплексный подход к оздоровлению и развитию ребенка – помимо сугубо познавательных задач в ней реализуются вопросы целостности полученных знаний о здоровье, формируется ценностная ориентации на здоровый образ жизни, приобретаются специальные умения и навыки сохранения и укрепления здоровья.

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

-Я человек

-Я осваиваю гигиену и этикет

-Я учусь правильно организовывать свою жизнь

-Я учусь правильно охранять свое здоровье

Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению.

Здоровьесберегающая программа «Здоровячок» реализуемая в СПДС «Колосок» ГБОУ СОШ пос. Комсомольский разработана для детей от 2 до 7 лет. Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний и формирования здорового образа жизни. Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми.

Система мероприятий организуется в определённой последовательности:

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

Структура программы:

Программа состоит из двух основных разделов: «Развивающего» и «Оздоровительного».

В каждом разделе обозначены тематические подразделы. В соответствии с содержанием тематических подразделов в группе организуется познавательно-оздоровительная деятельность в течение дня. Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье, происходит по направлениям: оздоровительное и познавательное.

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

-Я человек

-Я осваиваю гигиену и этикет

-Я учусь правильно организовывать свою жизнь

-Я учусь правильно охранять свое здоровье

Раздел программы «Оздоровительный» содержит следующие подразделы:

Вторая группа раннего возраста (1,5-3 года)

Пальчиковая гимнастика

Бодрящая гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Босохождение

Ребристые дорожки

Младшая группа (3-4 года)

Пальчиковая гимнастика

Бодрящая гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Дыхательная гимнастика

Босохождение

Ребристые дорожки

Средняя группа (4-5 лет)

Пальчиковая гимнастика

Бодрящая гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Босохождение

Ребристые дорожки

Старшая группа (5-6 лет)

Пальчиковая гимнастика

Бодрящая гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Босохождение

Ребристые дорожки

Обширное умывание (мытьё рук до локтя)

Чесночная ароматерапия

Подготовительная к школе группа(6-7 лет)

Пальчиковая гимнастика

Бодрящая гимнастика

Артикуляционная гимнастика

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Корригирующая гимнастика

Босохождение

Ребристые дорожки

Обширное умывание (мытьё рук до локтя)

Чесночная ароматерапия

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

Кадровые условия реализации программы

| Участники реализации программы | Содержание деятельности |
|---------------------------------------|---|
| Старший воспитатель (руководитель) | <ol style="list-style-type: none">1. Общее руководство реализацией Программы.2. Анализ результатов и корректировка Программы.3. Контроль за соблюдением требований к охране жизни и здоровья детей. |
| Заведующий хозяйством | <ol style="list-style-type: none">1. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в детском саду.2. Создание материально – технических условий.3. Контроль за выполнением обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации Программы.4. Контроль выполнения двигательного режима и физических нагрузок во время проведения утренней |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | гимнастики и физкультурных занятий, периодичность и эффективность закаливающих процедур. |
| Калькулятор | <ol style="list-style-type: none"> 1. Получение антропометрических данных детей, составление списков часто и длительно болеющих детей. 2. Гигиеническое воспитание и обучение детей, родителей и сотрудников Детского сада. 3. Организация и контроль соблюдения санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режимов. 4. Сотрудничество детского сада с узкими специалистами детской поликлиники. 5. Оказание первой помощи при травмах. |
| Старший воспитатель | <ol style="list-style-type: none"> 1. Программно-методическое обеспечение реализации Программы, оказание методической помощи педагогам. 2. Организация педагогического мониторинга и психодиагностики, анализ полученных результатов. 3. Контроль за реализацией Программы. 4. Планирование и контроль организации мероприятий по физическому развитию детей. 5. Наблюдение за организацией двигательного режима в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду. |
| Инструктор по физической культуре | <ol style="list-style-type: none"> 1. Определение показателей физической подготовленности детей. 2. Коррекция отклонений в физическом развитии. 3. Организация и проведение непрерывной и совместной образовательной деятельности с детьми, физкультурно-оздоровительных мероприятий для участников образовательных отношений и закаливания (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами). 4. Формирование у детей основ здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, валеологической культуры; обеспечение оптимальной двигательной активности дошкольников в различных видах деятельности. |
| Воспитатели | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка в группе. 2. Проведение оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий, формирование основ безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни у детей. 3. Внедрение и использование в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий. 4. Взаимодействие с родителями по вопросам физического развития детей, пропаганда ЗОЖ и безопасности жизнедеятельности. |

| | |
|-------------------------------|---|
| Музыкальный руководитель | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение развития эмоциональной сферы детей, певческого дыхания, речи детей. 2. Включение в содержание музыкальных занятий дидактического материала о здоровье и безопасности, здоровьесберегающих технологий. 3. Проведение консультаций для педагогов и родителей, на которых раскрывает влияние музыки на здоровье детей, формулирует рекомендации по использованию музыки в семье. |
| Педагог - психолог | <ol style="list-style-type: none"> 1. Обеспечение эмоционального благополучия каждого участника образовательных отношений. 2. Внедрение и использование здоровьесберегающих технологий. 3. Психодиагностика, проведение раннего профилактического обследования детей в возрасте до 3-х лет (далее - РПО). 4. Коррекция отклонений в психическом развитии. 5. Консультирование родителей воспитанников по вопросам психического развития детей и детско-родительских отношений, ознакомление с результатами психодиагностики и РПО. |
| Учитель - логопед | <ol style="list-style-type: none"> 1. Коррекция отклонений в речевом развитии детей, оказание логопедической помощи. 2. Внедрение и использование в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий. 3. Консультирование родителей по вопросам речевого развития детей. |
| Калькулятор, повар, кладовщик | <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация питания в Детском саду |
| Родители | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с результатами педагогического мониторинга физического развития детей, психодиагностики и РПО. 2. Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и конкурсах детского сада, районного, областного и всероссийского уровней. 3. Участие в мероприятиях по повышению компетентности родителей в вопросах физического и социально-коммуникативного развития дошкольников. 4. Применение здоровьесберегающих технологий в домашних условиях. |

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы по здоровьесбережению в СПДС «Колосок»

ГБОУ СОШ пос. Комсомольский

| Мероприятия | Ответственные и исполнители | Сроки | Результат |
|---|--|--|---|
| Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников | | | |
| Обеспечение режимов пребывания воспитанников в СПДС с учётом их индивидуальных особенностей | Педагогический коллектив | Ежедневно | Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием. | Пищеблок Педагоги Помощники воспитателей | Ежедневно | |
| Разработка и реализация плана работы СПДС по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | Воспитатели | Август 2025г. | Повышение эффективности работы СПДС по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников. |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса | Старший воспитатель | 2025-2027г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения | Старший воспитатель | 2025-2026г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| Проведение спортивных праздников и развлечений | Педагогический коллектив СПДС | 2025-2028г.г. | Повышение интереса детей к занятиям физической культурой |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | Педагогический коллектив СПДС | В течение всего периода реализации Программы | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |

| | | | |
|--|---|---|--|
| Ведение страницы на сайте СПДС «Реализация программы «Здоровячок» | Старший воспитатель, педагоги | В течение всего периода реализации программы. | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. | Педагогический коллектив СПДС | В течение всего периода реализации Программы | Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня. |
| Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности. | Педагогический коллектив СПДС | В течение всего периода реализации Программы | Освоение детьми задач образовательной области «Физическое развитие» |
| Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Старший воспитатель | В течение всего периода реализации Программы | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области |
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Старший воспитатель Педагогический коллектив | В течение всего периода реализации Программы | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах | Старший воспитатель | В течение года | Отчет по самообследованию СПДС «Колосок» Информация на сайте |
| Оценка качества результатов деятельности | | | |
| Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста. | Старший воспитатель воспитатели групп | В течение всего периода реализации Программы | Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности. |

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в СПДС «Колосок» ГБОУ СОШ пос. Комсомольский является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

| Виды занятий | Варианты содержания | Особенности организации |
|--|--|--|
| Утренняя гимнастика | Традиционная гимнастика Аэробика Ритмическая гимнастика Корректирующая 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 10-30 мин. Одно занятие в неделю на открытом воздухе |
| Физкультминутки Музыкальные минутки | Упражнение для снятия общего и локального утомления Упражнения для кистей рук Гимнастика для глаз Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин. |
| | Упражнения для профилактики плоскостопия | |
| Корректирующая гимнастика после сна | Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации | Ежедневно, при открытых форточках в спальне или группе. Длительность 7-10 мин. |

| | | |
|--|--|---|
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Подвижные игры средней и низкой интенсивности Народные игры Эстафеты Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) | Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин. |
| | Игры, которые лечат Музыкальные игры Школа мяча | На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин. |
| Оздоровительный бег | | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин. |
| «Недели здоровья» | Занятия по валеологии Самостоятельная двигательная деятельность Спортивные игры и упражнения Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей Развлечения. | 2 раза в год (май, сентябрь) |

| | | |
|---|--|--|
| Спортивные праздники и физкультурные досуги | Игровые Соревновательные Сюжетные Творческие Комбинированные Формирующие здоровый образ жизни | Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. | Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей. |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях | | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья. |

**Режим двигательной активности воспитанников СПДС «Колосок»
ГБОУ СОШ пос. Комсомольский**

| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|
| | | 1,5-3 года | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Физкультура | В помещении | 2 раза в неделю (10-15 мин) | 2 раза в неделю (15-20 мин) | 2 раз в неделю (20-25 мин) | 2 раза в неделю (25-30 мин) | 2 раза в неделю (30-35 мин) |
| | На улице | 1 раз в неделю (10-15 мин) | 1 раз в неделю (15-20 мин) | 1 раз в неделю (20-25 мин) | 1 раз в неделю (25-30 мин) | 1 раз в неделю (30-35 мин) |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Утренняя гимнастика | Ежедневно (5-10 мин) | Ежедневно (5-10 мин) | Ежедневно (5-10 мин) | Ежедневно (5-10 мин) | Ежедневно (5-10 мин) |
| | Подвижные и спортивные игры, упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке (10-15 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (15-20 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (20-25 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (25-30 мин) | Ежедневно на каждой прогулке (30-35 мин) |
| | Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно (10-15 мин) | Ежедневно (15-20 мин) | Ежедневно (15-20 мин) | Ежедневно (15-20 мин) | Ежедневно (15-20 мин) |
| | Физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 мин ежедневно | 3-5 мин ежедневно | 3-5 мин ежедневно | 3-5 мин ежедневно | 3-5 мин ежедневно |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (15 мин) | 1 раз в месяц (20 мин) | 1 раз в месяц (20 мин) | 1 раз в месяц (30-45 мин) | 1 раз в месяц (40 мин) |

| | | | | | | |
|---|--|-----------------|-----------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| | Физкультурный праздник | - | - | 2 раза в год до 45 мин | 2 раза в год до 60 мин | 2 раза в год до 60 мин |
| | День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная активность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | Самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |
| | Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно | Ежедневно |

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

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

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

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

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

Музыкальные занятия

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

Динамические паузы

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

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

Физкультминутки

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

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

Пальчиковые игры

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

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья.

Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку.

Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

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

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

Гимнастика для глаз

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

Дыхательная гимнастика

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

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине. Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

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

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

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

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

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

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

Закаливание

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

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

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько

месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

**Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе
СПДС «Колосок» ГБОУ СОШ пос. Комсомольский**

| <i>Виды здоровьесберегающих педагогических технологий</i> | <i>Время проведения в режиме дня</i> | <i>Особенности проведения методики</i> | <i>Ответственный за проведение (по структурным подразделениям)</i> | <i>Период внедрения</i> |
|---|---------------------------------------|--|--|-------------------------|
| Закаливание 1.Водное: -Обширное умывание прохладной водой: мытьё рук до локтя и растирание полотенцем | Процедура проводится 1 раз после сна. | Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, температура 34 ⁰ через два дня понижение на 2 градуса . Учитывать медицинские отводы. | Воспитатели | В течение года |
| -Ребристые дорожки | Проводится после дневного сна | Проводится после разогревания стоп (ребристая дорожка, массажные коврики), далее топтание на дорожке 1-2 минуты. Заканчивается процедура дыхательной гимнастикой | Воспитатели | В течение года |
| 2.Воздушное: -Сон без маек | Дневной сон | Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка. Температура воздуха в спальне не ниже 14° С. | Воспитатели | В течение года |
| 3.Босохождение | Проводится после дневного сна | Рекомендуется проводить после разогревания стоп | Воспитатели | В течение года |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| 4. Физические упражнения в хорошо проветриваемом помещении при t+18 °С | Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале | (занятия физкультурой, элементы ЛФК, утренняя гимнастика в группе) Перед проведением гимнастики в зале проводится сквозное проветривание. Противопоказания; медицинский отвод после болезни | Воспитатели, инструктор по физической культуре | В течение года На время отопительного сезона |
|--|---|---|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--------------|----------------|
| Профилактика ЛОР-заболеваний 1. Чесночная ароматерапия | Рекомендуется после завтрака, после дневного сна. | Проводить 2-3 раза в день 10-15 минут. | Воспитатели | В течение года |
| ЛФК 1. Профилактика и коррекция плоскостопия 2. Профилактика и коррекция нарушения осанки. 3. Профилактика и коррекция сколиоза. | Проведение по расписанию, а также включение упражнений в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в занятия физкультурой. | Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стопы. Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник. | Воспитатели | В течение года |
| 2.Физкультурно-оздоровительные технологии | | | | |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время) | Воспитатели, | В течение года |

| | | | | |
|------------------------|---|---|-------------|----------------|
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Воспитатели | В течение года |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Воспитатели | Круглогодно |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам, соляные дорожки, остеопатическая или адаптивная гимнастики, и др. по усмотрению воспитателей групп | Воспитатели | Круглогодно |

| | | | | |
|--|---|--|--|-------------------|
| Гимнастика корректирующая | В различных формах физкультурно- оздоровительно й работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели, | В течение года |
| Утренняя гимнастика | Перед завтраком | Проводится в хорошо проветриваемом помещении | Воспитатели, инструктор по физической культуре, муз. руководитель | Круглогоди чно |
| Артикуляционная гимнастика | Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, каждый день, желательно перед зеркалом. | При проведении артикуляторной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляторных движений, различным параметрам движений. Важно следить за чистотой выполнения движений (без сопутствующих движений), за плавностью движений, темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемом движений, умением удерживать движение, определенное время, за переключаемостью движений, т.е. возможностью перехода от одного движения к другому, за точной координацией движений языка и губ. | воспитатели эпизодически | В течении года |
| 4. Спортивно-досуговые технологии | | | | |
| Праздники | 2 раза в год | | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель | В течении года |
| Дни здоровья | 2 раза в год | Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни. | Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель | Март, август |

| | | | | |
|-------------------------------|--|--|---|----------------|
| Неделя здоровья | Один раз в год | Все занятия в эту неделю должны быть «пропитаны» темой «здоровье», где в играх, беседах дети узнавали бы о своём организме много полезного и нужного | Инструктор по физической культуре, воспитатели, | Апрель |
| Участие в соревнованиях | Группы старшего возраста 3 раза в год | Проводить между двумя группами одного возраста, или в одной группе между детьми. | Инструктор по физической культуре, воспитатели | Ноябрь Март |
| Психокоррекционные технологии | | | | |
| Танцетерапия | Начиная со среднего возраста | Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни. | Музыкальный руководитель | В течение года |

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

- Наличие в образовательном учреждении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.
- Уровень готовности выпускников к школьному обучению.
- Уровень освоения детьми основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие».
- Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
- Заболеваемость воспитанников.
- Физическая подготовленность воспитанников.
- Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
- Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников СПДС. Формы представления результатов программы
- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на педагогическом совете.
- Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете СПДС.
- Размещение материалов на сайте СПДС, официальной странице ВК.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Учебно-методическое обеспечение Программы

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