

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 520

620041, г. Екатеринбург ул. Советская, 10-а
Тел. (343) 341-42-07, e-mail: mdou520@educat.n. gov520@mail.ru

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МБДОУ – детский сад присмотра и
оздоровления № 520
протокол № 1 от 30.08.2023 г.



ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ –
ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 520

Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел	Содержание	Страница
1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации Программы	5
1.3.	Характеристика здоровья и физического развития воспитанников	7
1.4.	Планируемые результаты реализации Программы	9
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	13
2.1.	Работа с детьми	13
2.1.1.	Персональные схемы оздоровления детей	14
2.1.2.	Система оздоровительной работы по обеспечению психофизического здоровья каждого ребенка	16
2.1.3.	Профилактика заболеваемости в период межсезонья и гриппа	28
2.1.4.	Комплексная система мероприятий по оздоровлению детей	31
2.1.5.	Закаливание	42
2.1.6.	Утренняя гимнастика	43
2.1.7.	Гимнастика после дневного сна	43
2.1.8.	Полноценное питание	44
2.1.9.	Организация рациональной двигательной активности	45
2.1.10.	Образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие»	47
2.2.	Работа с педагогами	50
2.3.	Работа с родителями (законными представителями)	51
3.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	53
3.1.	Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение Программы	53
3.2.	Кадровое обеспечение Программы	56
3.3.	Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью	57
3.4.	Словарь терминов	59

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

"Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".

В.А. Сухомлинский

1.1. Пояснительная записка

Воспитание здорового ребенка – главная задача дошкольного образовательного учреждения в современных условиях. Забота о здоровье ребёнка стала занимать во всём мире приоритетные позиции, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Проблема ухудшения здоровья детей становится национальной. Сегодня важно формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, своих детей. Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать?

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Результаты научных исследований (В.Ф. Базарный, Брехман И.И., Л.Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья школьников приняла устойчивый характер. В результате анализа медицинских карт будущих первоклассников было установлено, что у большинства детей было выявлено нарушение зрения, на втором месте - нарушение осанки, на третьем месте - наличие хронических заболеваний и совсем мало детей, признаны практически здоровыми.

Данная ситуация обусловлена ухудшением социально-экономической и экономической обстановки, обострением проблем рационального питания, наследственностью, перегруженностью детей. Результаты исследований показали, что дети много времени проводят за компьютером, возле телевизора, ведут малоподвижный образ жизни.

Ухудшение здоровья детей дошкольного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Поражает стремительность, с которой нарастают кризисные явления в этой сфере жизни. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. В большинстве семей можно обнаружить так называемые факторы риска: хронические инфекционные заболевания, несбалансированное питание, низкая физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, наркотиками и т. д. При этом часто в семье присутствуют не один, а сочетание нескольких факторов.

У детей и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Отсюда вытекает важная проблема: как научить детей дошкольного возраста быть здоровыми.

Назрела необходимость поиска путей организации воспитательного процесса и его содержания на основе лечебно-профилактических, оздоровительных, воспитательно-образовательных мероприятий с целью создания единой здоровьесформирующей образовательной среды ДООУ и семьи.

Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Поэтому крайне важно активизировать поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития.

Педагогический процесс выстраивается таким образом, чтобы у участников образовательных отношений проявлялись:

- высокий уровень мотивации на укрепление здоровья, посредством установки на ценность собственного здоровья;
- познавательная и интеллектуальная активность в приобретении знаний о своем здоровье;
- владение способами, охраняющими, укрепляющими и развивающими здоровье;
- умения применять способы, методы и приемы укрепления и развития здоровья к особенностям своего организма;
- культура здоровья, выраженная ответственным отношением, как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, гармонизацию личности, готовность поддержать свое душевное равновесие и окружающих, способность воспринимать и создавать прекрасное.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы Программы:

1. *Принцип научности* – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. *Принцип активности и сознательности* – участие 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.

Основные принципы системы работы по здоровьесбережению дошкольников:

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

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

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

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

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

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

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель: создание необходимого потенциала организационных, методологических, методических предпосылок для комплексного решения проблемы укрепления и сохранения здоровья детей через интеграцию усилий всех участников образовательного процесса и формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Определить принципы взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса в деле охраны и укрепления здоровья воспитанников.

2. Определить комплекс мер по формированию у детей ценностей здорового образа жизни, популяризации преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора в области физической культуры и здоровья предусмотреть их организационное, кадровое и финансовое обеспечение.

3. Создать условия для обеспечения охраны здоровья детей, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни через совершенствование организаторской и практической работы, включая упорядочение режима занятий, предотвращение перегрузки занятиями, постановки контроля за соблюдением санитарно-гигиенических норм.

4. Внедрить систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду.

5. Организовать системы профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости.

6. Просвещать родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

7. Стимулировать применение новых программ и технологий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей, полноценное их развитие.

8. Построить единое здоровьеформирующее образовательное пространства ДОО на основе комплексного использования здоровьесберегающих, здоровьеформирующих и здоровьеразвивающих технологий.

9. Создать организационно-педагогические и методические условия развития здоровьеформирующих компетентностей всех субъектов образовательного процесса.

10. Организовать познавательную деятельность в сфере здоровьесформирования.

11. Создать условия для развития воспитанников посредством организации практической деятельности (двигательной, игровой, трудовой, восприятия художественной литературы, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкальной) по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни.

12. Формировать индивидуальные маршруты здоровья воспитанников на основе системы паспортов здоровья, портфолио.

13. Повышать квалификацию педагогов по вопросам здоровьесбережения и здоровьесформирования.

14. Разработать мониторинг индивидуально – психологических особенностей личности в взаимосвязи педагог - ребёнок - родитель, а также степени сформированности здоровьесформирующего пространства детского сада.

15. Пропагандировать опыт работы ДОО в направлении здорового развития детей.

Основные средства решения задач:

- условия для удовлетворения биологической потребности ребенка в движении;
- тренировка систем и функций организма через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребенка;
- предоставление возможности самостоятельного использования ребенком определенного объема знаний и умений в различных условиях (в лесу, во время преодоления препятствий, при выполнении двигательных заданий и т.д.);
- поощрение двигательного творчества и разнообразной игровой деятельности детей;
- учет интересов, склонностей, способностей детей к двигательной деятельности;
- интеграция организационных форм двигательной деятельности детей: метод диалога, дидактические и подвижные игры, игровые задания, народные игры, создание среды двигательной активности;
- формирование подгрупп детей на основе состояния их здоровья и темпов физического развития, их функционального состояния в соответствии с медицинскими показаниями;
- варьирование нагрузки и содержания занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка (используют физические упражнения в различных вариантах и сочетаниях, разные исходные положения – сидя, стоя, лежа и т.п.);
- использование авторских и народных (традиционных) детских игр, приуроченных к разным временам года; организацию участия детей.

Нормативное обеспечение программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (вступил в силу с 1 января 2014 г.);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 г. № 373);
- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалифицированные характеристики должностей работников образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и(или) вредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 г. № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 г. № 71847).

1.3. Характеристика здоровья и физического развития детей

Возраст	Особенности физического развития
2-3 года	Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр. Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как уточка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.
3-4 года	Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков

	активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, футбол). Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.
4-5 лет	К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.
5-6 лет	Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально

	интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.
6-7 лет	Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.4. Планируемые результаты реализации Программы

- Повышение функциональных возможностей организма детей.
- Позитивная динамика (снижение) заболеваемости на 5 %.
- Уменьшение количества детей, имеющих нарушение опорно-двигательного аппарата, дыхательной системы, детей с нарушениями речи, нервно – психическими заболеваниями.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности.
- Повышение достаточного уровня знаний о пользе закаливания организма, профилактических мероприятиях, правилах ухода за телом.
- Проявление интереса к научно-поисковой работе у педагогов и родителей.

- Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ответственности за своё здоровье.
- Увеличение посещаемости, в том числе в период эпидемии гриппа.
- Повышение группы здоровья.
- Повышение показателей физического и психологического здоровья.

Динамика спортивных достижений детей

- Рост уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение уровня самостоятельности и активности дошкольников в двигательной деятельности.
- Положительные изменения по отношению к здоровому образу жизни у всех участников образовательного процесса.
- Повышение профессиональной компетентности и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.
- Поддержка родителями деятельности МБДОУ по воспитанию здоровых детей.
- Уменьшение случаев травматизма воспитанников.
- Увеличение показателей двигательной активности детей.
- Вовлечение большего количества детей в спортивные секции.
- Стимулирование внимания дошкольников и их родителей к вопросам здорового образа жизни, рациональной двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.

Качественные составляющие образованности

Деятельностно-коммуникативная:

- ✓ владение навыками самообслуживания, соблюдения санитарно-гигиенических требований, определенных современной культурой;
- ✓ владение навыками выразительного движения, направленными на тренировку и совершенствование культуры движений, которые в процессе занятий становятся более ритмичными, свободными, выразительными, координированными, пластичными;
- ✓ умение чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом;
- ✓ способность придумывать композицию образно-пластического этюда по заданному сюжету, внося в нее (импровизационно) собственные детали и оригинальные «штрихи» воплощения образа;
- ✓ навыки воспроизведения движений, обеспечивающих самовыражение и импровизацию в воображаемой и игровой ситуации;
- ✓ владение способами самостоятельного накопления своего двигательного опыта и использования его для предупреждения заболеваний;
- ✓ использование в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр, способствующих развитию психофизических качеств, координации движений;
- ✓ владение техникой движений, на основе представлений о разнообразных способах их выполнения;
- ✓ красивое, грациозное выполнение физических упражнений; согласование ритма движений с музыкальными произведениями;
- ✓ творческое самовыражение в процессе физической активности;

- ✓ проявление дисциплинированности, выдержки, самостоятельности в двигательной деятельности;
- ✓ способность осуществлять самооценку, анализировать результаты двигательной деятельности, выделять последовательность действий,
- ✓ приводящих к желанному результату;
- ✓ способность реализовать намеченное, использовать предусмотренные и возникающие в процессе выполнения двигательной деятельности способы действий, осуществлять самоконтроль за процессом организации двигательной деятельности, сравнивать полученный результат с намеченной целью;

Предметно-информационная:

- ✓ представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, что безопасность зависит и от самого ребенка, от соблюдения гигиенических правил, от умения предвидеть возможную опасность;
- ✓ представления о физической культуре, ее значении для развития человека;
- ✓ представления о своих физических возможностях, проявляемых в детских играх, помощи взрослым;
- ✓ знание уровня своих возможностей, физической подготовленности и способов его улучшения;
- ✓ знание основных приемов самоконтроля в двигательной деятельности;
- ✓ общее представление о способах безопасного использования предметов повседневной жизнедеятельности;
- ✓ представления об основных нормах безопасного проявления физической активности при взаимодействии с другими людьми;
- ✓ представления об основных способах обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала;
- ✓ представления о некоторых спортивных событиях в своей местности, регионе, стране.

Ценностно-ориентационная:

Отношение к себе:

- ✓ уверенность в собственных силах, в ценности здорового образа жизни;
- ✓ принятие важности и необходимости заботы о своем здоровье;
- ✓ ощущение эмоционального комфорта от совместных со взрослыми и сверстниками подвижных игр, спортивных праздников, физкультурного досуга;
- ✓ интерес к изучению возможностей собственного тела, интерес к природным задаткам, которые проявляются при занятии различными видами деятельности;
- ✓ ☐ устойчивое чувство собственной половой принадлежности, полоролевое самоотнесение себя с другими людьми;
- ✓ вера в достижение успеха в спортивных играх; способность справедливо оценивать свои достижения.

Отношение к другим:

- ✓ способность оценить спортивные достижения другого человека;
- ✓ способность сопереживать сверстникам в случаях победы и поражения в спортивных играх, соревнованиях;
- ✓ способность оценить красоту человеческого тела, его целостность и гармоничность;
- ✓ осознание половых различий и ролей.

Отношение к разным видам деятельности:

- ✓ переживание радости успеха в спортивных играх, соревнованиях;
- ✓ активное участие в совместных спортивных играх с взрослыми и сверстниками, демонстрирующее стремление учитывать интересы окружающих людей;
- ✓ учет индивидуальных физических возможностей при включении в различные виды деятельности;
- ✓ положительный эмоциональный настрой на организованные занятия физической культурой;
- ✓ способность к образному перевоплощению;
- ✓ стремление к выполнению ведущих ролей в подвижных играх;
- ✓ осознанное выполнение требований техники безопасности в разных формах и видах двигательной деятельности;
- ✓ интерес к подвижным и спортивным, народным играм традиционным для Урала;

Отношение к миру (ближайшее пространство):

- ✓ принятие важности навыка безопасного выполнения физических упражнений;
- ✓ интерес к народным, традиционным для Урала спортивным играм, видам спорта и современным подвижным играм.

Основные участники реализации Программы:

- воспитанники ДОО;
- педагогический коллектив;
- родители (законные представители) детей, посещающих ДОО.

Сроки и этапы реализации Программы:

1 этап (2023-2024 гг.) – организационно-мотивационный

Координация деятельности педагогов и родителей ДОО на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольной образовательной организации.

2 этап (2024-2024 гг.) – основной

Реализация основных направлений деятельности ДОО по здоровьесбережению.

3 этап (2024-2025 гг.) – итогово-аналитический

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

Основные направления Программы

1) Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

2) Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОО;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

Разделы реализации Программы

Программа реализуется через следующие разделы:

- 1) Работа с детьми
- 2) Работа с педагогами
- 3) Работа с родителями

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Работа с детьми

2.1.1. Персональные схемы оздоровления детей

Отклонения в физическом развитии	Режим	Питание	Физическое воспитание	Закаливание	Выполнение рекомендаций узких специалистов
Дети с аллергодерматозами	В соответствии с возрастом	Исключить пищевые аллергены (яйца рыба, молоко, цитрусовые, сладости, красные овощи и фрукты). Диета с включением овощей, фруктов.	Основная группа физкультуры	II группа	Консультация аллерголога 1 раз в год.
Дети с хроническими заболеваниями ЖКТ (желудочно-кишечного тракта)	В соответствии с возрастом	Исключить употребление сильно горячих и холодных блюд, еды всухомятку, второпях, грубой растительной клетчатки, маринадов, копченостей, жареных продуктов.	Лечебная физкультура (занятия физкультурой в основной группе через 3 года после обострения)	II группа	По назначению лечащего врача
Дети с бронхиальной астмой	Гиппо - аллергенный быт (полное запрещение контакта с животными, птицами, рыбами). Санация очагов хронической инфекции, ЛОР-органов.	Питание с исключением облигатных пищевых аллергенов (яйца, рыба, молоко, сладости, цитрусовые, красные фрукты и овощи).	Лечебная физкультура: (общеукрепляющие упражнения, упражнения на расслабление и координацию, дыхательная гимнастика с форсированным выдохом; звуковая дыхательная гимнастика, дыхательные тренажеры с использованием игровых эффектов).	III группа	По назначению лечащего врача
Дети с хроническими заболеваниями	Щадяще-оздоровительный	В соответствии с возрастом	Физическое воспитание с исключением бега,	II группа	Санаторно-курортное

МВС (мочевыделительной системы)		Стол № 5 исключить жареное, острое	прыжков, упражнений на спортивных снарядах (занятия в основной группе через 5 лет спокойной клинико-лабораторной ремиссии), ЛФК, массаж.		лечение, санация хронических очагов инфекции, медотвод от профпрививок на год. Консультация нефролога в период обострения. Реакция манту 2 раза в год.
Частоболеющие дети (ЧБД)	Щадяще-оздоровительный	Лечебное питание: соки, фрукты, овощи, кисломолочные продукты	Физическое воспитание – подготовительная группа (дыхательная гимнастика, общеукрепляющие упражнения, развивать выносливость).	II группа	По назначению лечащего врача
Дети с задержкой речевого развития	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	Лечебная физкультура: (общеукрепляющие упражнения, упражнения на расслабление и координацию, дыхательная гимнастика с форсированным выдохом; звуковая дыхательная гимнастика, дыхательные тренажеры с использованием игровых эффектов).	II группа	По назначению лечащего врача
Дети с нарушением осанки	В соответствии с возрастом. Сон без подушек на жесткой постели.	В соответствии с возрастом	ЛФК, правильной осанки, ходьба по дорожкам здоровья, игры на формирования правильной осанки.	II группа	Консультация хирурга 1 раз в год.
Дети с плоскостопием	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	ЛФК, ходьба по дорожкам здоровья,	II группа	Консультация хирурга 1 раз в

			упражнения для формирования стопы.		год.
Болезни глаз	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	Рассаживание детей с учетом остроты зрения, гимнастика для глаз, укрепление мышц шеи, спины, живота, упражнения для формирования правильной осанки.	II группа	Консультация окулиста 1 раз в год.
Болезни нервной системы	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	Психогимнастика, релаксация, игры с детьми, имеющими отклонения в нервно-психическом развитии.	II группа	Консультация психоневролога и логопеда 1 раз в год.

2.1.2. Система оздоровительной работы по обеспечению психофизического здоровья каждого ребенка

Мероприятия	Срок	Формы представления	Ответственные
1. Организационная работа			
1. Анализ заболеваемости по нозологическим формам представления.	Ежемесячно	Графическое изображение заболеваемости. Обсуждение на производственном совещании в ДОУ.	Старший воспитатель Медсестра
2. Учет и регистрация справок.	Ежедневно Ежемесячно	Карта развития ребёнка форма № 26, ежемесячный отчёт по заболеваемости.	Медсестра
3. Оформление заявок на получение: - медикаментов; - медицинского инструментария; - бакпрепаратов. Иметь укладки по оказанию неотложной помощи. Не допускать наличия медикаментов и бакпрепаратов с истекшим сроком годности.	1 раз в квартал 1 раз в год 1 раз в месяц	Аптечные требования на получение лекарств. Тетрадь учета медикаментов.	Медсестра
4. Организация прохождения всеми работниками ДОУ медицинского осмотра.	По графику	Тетрадь контроля по	Заведующий хозяйством

		прохождению медицинского осмотра сотрудниками.	
5. Организация и контроль утреннего приема в ДОУ. Прием вновь поступивших детей.	Постоянно	Журнал утреннего приема детей. Тетрадь движения детей.	Воспитатели
6. Работа с документацией, утвержденной МЗ.	Постоянно		Врач
7. Сдача отчетных форм в поликлинику: - по проведению профпрививок; - реакции Манту; - по выявлению гельминтозов; - по выявлению педикулеза, чесотки	1 раз в месяц 1 раз в квартал 1 раз в квартал	Ежемесячный, квартальный и годовой отчет. Отчет раз в год Отчет раз в квартал.	Врач
8. Подготовка документации на детей, оформляющихся в 1 класс.	По графику	Школьная карта ребёнка, сертификат	Врач
9. Контроль за санитарно – техническим состоянием ДОУ. Контроль за всеми режимными моментами, прогулками, использованием оборудования. Профилактика детского травматизма, подбор мебели каждому ребенку.	Постоянно	Журнал контроля санитарного состояния ДОУ Тетрадь учёта детского травматизма.	Заведующий хозяйством Воспитатели
10. Повышение профессионального уровня путем самообразования, посещения лекций, семинаров, производственных совещаний, конференций.	1 раз в месяц	Лист регистрации.	Старший воспитатель
11. Сдача зачетов: - по профпрививкам; - по санэпидрежиму; - по туберкулинодиагностике (при поступлении на работу, по изменению календаря прививок).	1 раз в год	Зачётная карточка допуска к работе.	Врач
12. Своевременное внедрение в практику новых форм и методов. Планирование своей работы в соответствии с новыми приказами, инструкциями.	Постоянно		Врач
13. Сверка документации на вновь прибывших детей. Обновление всей рабочей документации, подготовка кабинетов к новому учебному году.	Июль - сентябрь	Форма № 26 «История развития ребенка» форма №	Врач Медсестра

		63 «Карта учёта профилактических прививок»	
14. Составление отчета по выполнению иммунной прослойки в ДОУ и сдача годового отчета по установленной форме.	Декабрь, июнь	Форма годового отчета	Врач
2. Планирование			
1. Разработка планов на год: - по профилактике ОРВИ; - по профилактике ОКИ (утвердить заведующим ДОУ).	Сентябрь		Врач
2. Составление плана по проведению профпрививок, реакций Манту.	Сентябрь - октябрь	Журнал по планированию профилактических прививок журнал учета реакции манту.	Врач
3. Аналитическая работа			
1. Проведение анализа заболеваемости. Обсуждение его на производственном совещании в ДОУ.	Январь		Врач
2. Проведение анализа заболеваемости в ДОУ 1 раз в квартал.	Ежеквартально		Врач
3. Проведение анализа инфекционной заболеваемости в ДОУ. Разбор групповой заболеваемости, причины распространения (при наличии таковой).	Ежемесячно		Врач
4. Проведение анализа заболеваемости в адаптационный период по мере поступления детей в ДОУ.	Постоянно		Врач
5. Анализ результатов углубленного осмотра детей за истекший год и доведение до сведения родителей и воспитателей.	Декабрь		Врач Медсестра
4. Обеспечение психологической безопасности			
1. Раннее изучение и своевременное оказание психолого-педагогической помощи и поддержки семье с детьми, вновь поступающими в детский сад.	В течение года		Педагог-психолог Воспитатели
2. Создание комфортного микроклимата в группе.	По мере необходимости		Педагог-психолог Воспитатели

3. Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, состоянием здоровья, санитарно-гигиенических требований.	ежегодно (сентябрь), по мере поступления новых детей		Старший воспитатель Врач
4. Создание предметно-развивающей среды, обеспечивающей психологическое благополучие ребенка.	В течение года		Воспитатели
5. Индивидуальные занятия с педагогом-психологом по снятию стрессовых ситуаций, по устранению трудности, в развитии, общении и поведении.	По мере необходимости		Педагог-психолог
6. Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, аутогенная тренировка.	Ежедневно (несколько раз в день)		Воспитатели Педагог-психолог Инструктор по физической культуре
7. Ведение карт наблюдения за детьми группы риска, имеющими проблемы в здоровье и развитии.	По мере необходимости		Педагог-психолог Воспитатели
8. Создание индивидуальных образовательных программ и маршрутов для детей группы риска.	По мере необходимости		Специалисты
9. Проведение круглых столов, деловых игр, семинаров-практикумов, дискуссий и др. с целью формирования гармоничных детско-родительских отношений.	В течение года		Педагог-психолог
10. Проведение занятий направленных на социально-личностное развитие дошкольников.	В течение года		Воспитатели
11. Посещение адаптационных групп неорганизованными детьми с целью обеспечения легкой адаптации к условиям жизни в детском саду.	Июнь - август		Воспитатели
12. Индивидуальное и групповое консультирование семей.	В течение года		Специалисты
13. Создание информационных листов оздоровления, воспитания и развития ребенка.	В течение года		Специалисты
5. Лечебно-профилактическая работа			
<i>5.1. Диспансеризация здоровых детей</i>			
1. Организация приема специалистов в ДООУ для проведения углубленного осмотра.	По графику		Врач

2. Анализ результатов профосмотра детей специалистами.	По графику		Врач Медсестра
3. Проведение антропометрии детей (перед осмотрами врачей): ясли, сад 1 раз в 6 месяцев.	Постоянно		Медсестра
4. Диспансеризация детей за год, до оформления в школу - идущих в 1-ый класс 6-леток - с 5-летнего возраста; - идущих в 1-ый класс 7 - леток - с 6-летнего возраста.	1 раз в год		Врач Медсестра
<i>5.2.Профилактическая работа</i>			
1. Проведение плановых профилактических прививок, реакции Манту (с отметкой в ф.26,63,112,156у - 93).	Постоянно		Врач
2. Выделение детей группы «риска», подготовка их к проведению профилактических прививок.	Ежемесячно		Врач
3. Контроль за санитарным - эпидемическим режимом ДОУ: - воздушным; - тепловым; - световым; - соблюдение гигиенических правил во время закаливания, сна.	Периодически Ежедневно		Заведующий хозяйством Старший воспитатель
4. Контроль за соблюдением правил личной гигиены сотрудников ДОУ (пищеблока, групп и др.), детей.	Постоянно		Заведующий хозяйством
5. Профилактика стоматита, ангины, конъюнктивита, ОКИ, гельминтозов и др., заболеваний, путем контроля за индивидуальным использованием посуды, полотенец, постельных принадлежностей.	Постоянно		Заведующий хозяйством
6. Для профилактики чесотки и др. кожных заболеваний: контроль за хранением и использованием личных вещей, одежды	Постоянно		Старший воспитатель
<i>5.3.Профилактика отклонений в физическом развитии</i>			
1. Для детей с нарушениями ОДА.	Постоянно		Воспитатели Инструктор по физической культуре
2. Коррекционные занятия по развитию речи.	По показаниям		Учитель-логопед

3. Занятия с детьми, имеющими проблемы психоэмоциональной сферы	По показаниям		Педагог-психолог Воспитатели
4. Реабилитация детей после болезни.	Постоянно		Воспитатели Медсестра
6. Лечебно-оздоровительные мероприятия			
1. Оздоровление часто болеющих детей.	март-апрель, сентябрь-октябрь		
2. Санитарное просвещение родителей: - Наглядная информация в родительском уголке. - Родительские собрания. - Индивидуальные консультации. - Совместные спортивно-массовые мероприятия в рамках ДОУ. - Посещение открытых занятий. - Физкультурные праздники с родителями.	ежемесячно ежеквартально в течение года в течение года в течение года 2 раза в год		Воспитатели Инструктор по физической культуре
7. Организация питания			
1. Контроль за санитарным состоянием пищеблока: соблюдение правил хранения продуктов питания, их приготовления и выдачи, соблюдение требований к мытью посуды и содержанию пищеблока.	Постоянно		Заведующий хозяйством
2. Контроль за качеством питания, соблюдением основных пищевых ингредиентов, кулинарной обработки пищи.	Постоянно		Заведующий хозяйством
3. Контроль за закладкой продуктов и выходом блюд: выполнение ежемесячных номинальных норм питания в соответствии с нормативными документами, нормирование порций.	По графику		Заведующий хозяйством
4. Информирование родителей по рациону питания детей в каждой группе (меню).	Ежедневно		Воспитатели
5. Контроль за хранением и отбором «суточных» проб.	Постоянно		Заведующий хозяйством
6. Контроль за соблюдением правил хранения сырой и готовой продукции, её раздачей и получением, за сроками реализации.	Постоянно		Заведующий хозяйством

7. Контроль за кормлением детей (рекомендации по индивидуальному кормлению, докорму, привитию культурно - гигиенических навыков и т.д.).	Постоянно		Старший воспитатель Воспитатели
8. Контроль за питьевым режимом, сменой кипяченой воды. Организация питьевого режима в летний период. (на прогулках, длительных экскурсиях).	Постоянно		Старший воспитатель Воспитатели
9. Организация питания в летний оздоровительный период.	Постоянно		Заведующий Заведующий хозяйством
10. Планирование 10 дневного меню (использование технологических карт)	Постоянно		Заведующий хозяйством
11. Оздоровительный компонент: - введение в меню кисломолочных продуктов; - обогащение меню натуральными соками, фруктами, напитком из шиповника.	Постоянно		Работники пищеблока Воспитатели
12. Психологический компонент приема пищи (комфортные условия приема, качеством предлагаемых блюд, их соответствие потребностям растущего организма; разнообразие меню, сервировка)	Постоянно		Заведующий хозяйством Воспитатели
8. Физическое воспитание			
1. Медико - педагогический контроль за физкультурными занятиями в каждой возрастной группе (контрольная группа ежемесячно).	1 раз в квартал		Врач Старший воспитатель
2. Медико-педагогический контроль за УГГ, закаливающими процедурами.	Постоянно		Старший воспитатель
3. Контроль за проведением физкультурных пауз, физ. минуток.	Постоянно		Старший воспитатель
4. Контроль за санитарно - гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды, обуви.	Постоянно		Старший воспитатель Воспитатель
5. Санитарно - просветительская работа по вопросам физической культуры и спорта для детей среди персонала ДОУ и родителей.	Постоянно		Старший воспитатель

6. Подготовка и проведение летней оздоровительной работы (контроль за проведением основных функциональных проб в начале и в конце сезона во всех возрастных группах).	Сентябрь, май		Заведующий хозяйством
7. Контроль за правильным одеванием детей. Рекомендации старшей медицинской сестры родителям по одежде детей в холодное и теплое времена года.	Постоянно		Медсестра
8. Оценка физического развития детей при профилактических осмотрах.	По плану		Врач
9. Создание необходимой развивающей среды.	Постоянно		Инструктор по физической культуре Воспитатели
10. Физкультурные занятия в зале.	2 раза в неделю		Инструктор по физической культуре Воспитатели
11. Физкультурные занятия на воздухе.	1 раз в неделю		Инструктор по физической культуре Воспитатели
12. Утренняя гимнастика в зале.	Ежедневно		Воспитатели
13. Гимнастика после сна.	Ежедневно		Воспитатели
14. Праздники, досуги, развлечения.	2 раза в месяц		Инструктор по физической культуре Воспитатели
15. Динамические паузы.	Ежедневно		Воспитатели
16. Физкультминутки.	Ежедневно		Воспитатели
17. Индивидуальная деятельность детей по развитию и совершенствованию двигательной сферы.	Ежедневно		Инструктор по физической культуре Воспитатели
18. Самостоятельная деятельность детей.	Ежедневно		Воспитатели
19. Игры и упражнения на прогулке.	Ежедневно		Воспитатели
20. Диагностика здоровья и физического развития детей: - речевых нарушений; - психического развития ребенка;	Сентябрь, май Сентябрь, май		Учитель-логопед Педагог-психолог

- физического развития; - развития физических качеств; - качества освоения основных движений; - заболеваемость детей; - нервно-психического развития	Сентябрь, май Сентябрь, май Сентябрь, май Ежемесячно		Врач Инструктор по физической культуре Медсестра Врач, воспитатели
21. Оценка сформированности привычек ЗОЖ.	Сентябрь, май		Воспитатели Старший воспитатель
22. Оценка приобщения детей к культуре и традициям большого спорта.	Сентябрь, май		Инструктор по физической культуре Воспитатели
23. Оценка эффективности системы физического воспитания в детском саду.	Сентябрь, май		Инструктор по физической культуре Старший воспитатель
24. Оценка степени включенности родителей в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ.	Сентябрь, май		Инструктор по физической культуре Воспитатели
25. Профессионализм педагога.	Сентябрь, май		Инструктор по физической культуре Старший воспитатель
9. Работа с кадрами			
1. Обучение вновь поступившего на работу	Постоянно		Заведующий хозяйством
2. Обучение персонала по специально разработанной программе со сдачей зачета по санитарному минимуму; обучение в СЭС 1 раз в 2 года и по эпидемическим показаниям.	По плану		Заведующий хозяйством
3. Работа с младшим обслуживающим персоналом, работниками кухни, воспитателями по вопросам санитарно - эпидемического режима в ДОУ: при поступлении проведение техминимума.	Постоянно		Заведующий хозяйством
4. Работа с сотрудниками по медицинским вопросам: физиология детей дошкольного возраста, закаливание, физическому воспитанию, заболеваемости, питанию.	Постоянно		Врач Старший воспитатель
5. Проведение медико-педагогических совещаний по	Постоянно по плану		Старший воспитатель

анализу работы: - анализ заболеваемости по группам, выявление причин высокой заболеваемости, устранение нарушений; - анализ состояния здоровья детей, оздоровление.			
10. Мероприятия по снижению заболеваемости в ДОУ			
1. Обеспечение благополучной адаптации вновь поступающих детей в ДОУ: - сокращенный режим пребывания ребенка в ДОУ в течение 7-10 дней; - организация щадящего эмоционального режима	Постоянно		Воспитатели
2. Повышение качества утренних приемов в ДОУ: обучение персонала элементарным приемам осмотра зева и кожи детей.	Постоянно		Воспитатели
3 Термометрия по показателям.	По показателям		Медсестра
4. При выявлении воспитателями отклонений в состоянии здоровья первичный осмотр ребенка мед. работником ДОУ.	Постоянно		Воспитатели Медсестра
5. Соблюдение выполнения режима прогулок. Контроль за правилами одевания детей.	Постоянно		Старший воспитатель
6. Использование бактерицидных ламп по схеме.	Ежедневно		Воспитатели
7. В период подъема простудной заболеваемости предусмотреть: - ношение сотрудниками масок; - использование витамина С, драже «Ревит», оксолиновой мази, интерферона; - использование фитонцидов (лук, чеснок); - строгое соблюдение режима проветривания помещений ДОУ.	По показаниям		Медсестра
8. При регистрации в группе 8-10 случаев ОРВИ и более Наложение карантина на 10 дней после регистрации последнего случая. Работа с раствором «Део-хлор».	При карантине		Врач
9. Контроль закаливающих мероприятий в ДОУ.	Постоянно		Старший воспитатель
10. Постоянный мониторинг заболеваемости в ДОУ с конкретным планом мероприятий по её	Постоянно		Медсестра Старший воспитатель

снижению.			
11. Использование нетрадиционных методы оздоровления: - приготовление витаминных напитков; - чесночная ароматизация групп, спален; - дыхательная гимнастика.	Постоянно		Медсестра Воспитатели
12. Анализ причин заболеваемости детей после выходных дней.	Ежеквартально		Медсестра Воспитатели
11. Санитарно-технические и санитарно-гигиенические требования			
1. Осуществление особого контроля за скоропортящимися продуктами.	Постоянно		Заведующий хозяйством
2. Разработка технологических карт приготовления блюд от сырья до выхода блюд.	Постоянно		Заведующий хозяйством
3. Ведение бракеражного журнала по установленной форме с описанием вкусовых качеств и выхода блюд.	Постоянно		Заведующий хозяйством
4. Ежедневный осмотр персонала пищеблока на наличие гнойничковых заболеваний.	Постоянно		Врач
12. Санитарно-просветительская работа			
1. Проведение занятий с родителями в форме индивидуальных бесед.	Постоянно		Воспитатели
2. Воспитание гигиенических навыков у детей путем проведения бесед, игр.	Постоянно		Воспитатели
3. Выпуск бюллетеня по профилактике заболеваний	Постоянно		Врач
4. Проведение беседы по профилактике ОКИ с родителями детей, поступающих в ДОУ.	Постоянно		Врач

Оздоровительная деятельность

Возрастные ступени	Образовательная деятельность	Совместная и самостоятельная деятельность
Ранний возраст	Физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком	- Пальчиковая гимнастика; - элементы дыхательной гимнастики; - элементы артикуляционной гимнастики; - музыкотерапия; - солнечные ванны; - воздушные ванны;

		- утренняя гимнастика; - босохождение в группе и на физкультурных занятиях, мокрая дорожка; - сон без маек (сон с открытой фрамугой); - «Дорожка здоровья» (корректирующая гимнастика); - обучение полосканию рта со второй половины года; - элементы обширного умывания (до локтя); - ходьба босиком до и после сна; - утренний приём и гимнастика на воздухе в тёплый период года; - прогулка; - дозированная ходьба.
Дошкольный возраст	Физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком: - традиционные, - тематические, - тренировочные занятия, - сюжетно-игровые занятия, - игровые занятия, - контрольно-проверочные.	- Массажные и релаксационные упражнения; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - коммуникативные игры для обеспечения психологического комфорта; - обливание ног с понижением температуры воды; - воздушные ванны; - гимнастика после сна; - сон без подушек, без маек и при открытых фрамугах; - физминутки (с использованием упражнений для профилактики нарушений осанки и утомления глаз); - индивидуальная работа по развитию основных движений; - ходьба по массажным дорожкам; - ходьба босиком до и после сна; - полоскание рта комнатной водой; - обширное умывание; - утренний приём и гимнастика на воздухе в тёплый период года; - прогулка; - солнечные ванны; - дозированный бег, ходьба (в младшей группе).

Коррекционная деятельность

Возрастные ступени	Образовательная деятельность	Совместная и самостоятельная деятельность
Ранний возраст	Образовательная деятельность с учетом уровня психологического развития	- Индивидуальная работа по различным видам деятельности
Дошкольный возраст	Дифференцированная образовательная деятельность с учётом уровня психологического и индивидуального развития	- Речевые игры и упражнения на развитие всех компонентов речи; - игры на развитие мелкой моторики и познавательных психических процессов; - дифференцированная артикуляционная гимнастика; - индивидуальные и подгрупповые занятия с учителем-логопедом; - индивидуальная и подгрупповая работа по выполнению рекомендации учителя-логопеда и решению речевых задач; - речевые игры и упражнения на развитие всех компонентов речи; - игры на развитие мелкой моторики и познавательных психических процессов; - дифференцированная артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - артикуляционная гимнастика; - комплексный массаж по Блыскиной; - игры дня для детей с ОНР; - вечерние игры по заданию учителя-логопеда; - фонематические минутки.

2.1.3. Профилактика заболеваемости в период межсезонья и гриппа

Мероприятия	Срок выполнения	Ответственные
1. Организационная работа		
1. Обучение всех сотрудников ДОО по программе: «Грипп. Профилактика гриппа», «Профилактика ОРЗ».	Январь, март, декабрь	Заведующий хозяйством
2. Отработка санитарно – эпидемического режима в группах.	Постоянно	Заведующий хозяйством
3. Ведение журнала заболеваемости	Январь, март, декабрь	Заведующий хозяйством

4. Проведение бесед на родительских собраниях на темы: - профилактика гриппа; - профилактика ОРЗ; - нетрадиционные методы лечения; - закаливание детей; - лечение детей травмами, витаминизация	Постоянно	Воспитатели
5. Проведение инструктажей с родителями вновь принимаемых детей: - период адаптации; - закаливание ребенка; - профилактика гриппа; - профилактика ОРВИ.	Постоянно	Воспитатели
2. Лечебно-профилактические мероприятия		
1. Проведение «С» - витаминизации третьего блюда.	Постоянно	Повар
2. Соблюдение питьевого режима	Постоянно	Воспитатели
3. Второй завтрак: фрукты, соки	Постоянно	Заведующий хозяйством Повар
4. «Чесночное» ожерелье на шею, «чесночные» браслеты на руки.	В период повышенной активности гриппа	Воспитатели
5. Ароматизация групповой и спальной комнат фитонцидами чеснока.	В период повышенной активности гриппа	Воспитатели
6. Закладывание в нос 0,25% «оксолиновой мази».	В период повышенной активности гриппа	Воспитатели
7. Витаминизация детей в период повышенной активности гриппа, ОРВИ: отвар шиповника	В период повышенной активности гриппа	Медсестра
8. Закаливающие мероприятия воздухом: сквозное проветривание, одностороннее проветривание	Постоянно	Воспитатели
9. Иммунизация сотрудников против гриппа	Октябрь, ноябрь	Фельдшер

10. Иммунизация детей против гриппа	Октябрь, ноябрь	Фельдшер
11. Прием детей дошкольного возраста утром на свежем воздухе (если позволяют погодные условия).	Постоянно	Воспитатели
12. Утренняя гимнастика на улице (если позволяют погодные условия).	Постоянно	Воспитатели
3. Противоэпидемические мероприятия		
1. Закрытие групп на карантин в случае 8-10 заболевших детей на 10 дней со дня последней регистрации заболевания. Строгое соблюдение хлорного режима.	По мере необходимости	Младший воспитатель Медсестра
2. Ведение карантинного журнала	По мере необходимости	Медсестра
3. Ведение журнала профилактических мероприятий	По мере необходимости	Медсестра
4. Организация работы фильтра - изолятора	По мере необходимости	Медсестра
5. Санитарно – технические и гигиенические мероприятия		
1. Осуществление контроля за выполнением персоналом санитарно - гигиенических правил.	Постоянно	Медсестра
2. Наличие на каждом рабочем месте инструкции о правилах санитарно - эпидемиологического режима.	Постоянно	Медсестра
3. Наличие графиков проветривания и кварцевание всех помещений	Постоянно	Медсестра
4. Размещение информации о профилактике гриппа, ОРВИ в родительских уголках на группах.	В период повышенной активности гриппа, ОРВИ	Воспитатели Медсестра
5. Не допущение к работе лиц с симптомами ОРЗ (кашель, насморк).	Постоянно	Медсестра
6. В период повышенной активности гриппа, ОРЗ проведение приема детей в защитных масках	В период повышенной активности гриппа, ОРВИ	Воспитатели

2.1.4. Комплексная система мероприятий по оздоровлению детей

Включает следующие направления:

- профилактические мероприятия в период подъема ОРВИ и гриппа оздоровительное;
- валеологическое;
- физкультурно-оздоровительное;
- психоэмоциональное благополучие;
- коррекционное;
- контрольно-диагностическое;
- консультационно-информационное.

Оздоровительное направление

Цель: предупреждение и снижение острой и хронической заболеваемости детей.

Предусматривает:

- профилактическую работу, включающую план сезонной профилактики простудных заболеваний и индивидуальные программы оздоровления детей;
- закаливание;
- общеоздоровительные мероприятия с использованием нетрадиционных, медикаментозных методов.

Профилактическая работа по снижению заболеваемости делится на 3 этапа: *подготовительный, интенсивный, восстановительный*. На каждом этапе проводятся свои общеукрепляющие мероприятия.

Подготовительный этап – проводится с целью - подготовить организм ребенка к наступлению самого неблагоприятного в сезоне времени.

Интенсивный этап – с целью максимальной поддержки организма в самое неблагоприятное время. Проводятся мероприятия по предупреждению распространения инфекции.

Восстановительный этап – проводится с целью восстановления организма, перенесенного болезнь.

Профилактические мероприятия в период пандемии и подъема ОРВИ и гриппа:

- своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- контроль за качеством проведения утреннего фильтра на группах;
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
- контроль за режимом проветривания в группах, регулярной влажной уборкой. Использование продуктов со
- держащих фитонциды для ароматизации помещений (чеснок, лук);
- профилактические медикаментозные средства: витамины;
- использование рециркуляторов для очистки воздуха групповых помещений и помещений общего пользования (в том числе музыкальный зал, кабинеты учителя-логопеда, дополнительного образования);
- по мере необходимости, в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой, принятие ограничительных мер для родителей и сотрудников ДОО.

ФИЗКУЛЬТУРНАЯ РАБОТА

Создание условий для двигательной активности	Система двигательной активности + система психологической помощи	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика
- гибкий режим; - создание в группе атмосферы эмоционального комфорта; - занятия по подгруппам; - спортивный инвентарь, оборудование спортзала и физкультурного уголка в группе; - постепенный режим	- утренняя гимнастика, - прием детей на улице (в теплый период года); - закаливание; - физкультурные занятия; - занятия с тренажерами; - прогулка; - самостоятельная двигательная активность на прогулке;	- сон без маек и при открытых фрамугах; - воздушные ванны; - дыхательная гимнастика; - ходьба босиком до и после сна; - полоскание рта комнатной водой; - закаливание в условиях семьи	- введение овощей и фруктов, - питьевой режим, - сбалансированность питания ребенка;	- диагностика уровня физического развития; - обследование учителем-логопедом; - обследование педагогом-психологом.
- пробуждения после дневного сна; - поддержание рациональной температурного режима в помещениях группы; - соблюдение двигательного режима в группе; - рациональная расстановка мебели, выделение в группе пространства для двигательной активности; - соблюдение санитарно - эпидемиологического режима; - питьевой режим; - учет здоровья каждого ребенка и его индивидуальных качеств; - световой режим	- индивидуальная работа по развитию движений; - физкультура на улице (в тёпл. время года); - подвижные игры, хороводы; - физминутки; - гимнастика после сна, - дыхательная и артикуляционная гимнастика; - оздоровительный бег в конце прогулки; - релаксация; - пальчиковые игры; - полоскание рта после еды; - физкультурные досуги; - спортивные праздники	- ходьба по массажным дорожкам; - ходьба по мокрым дорожкам; - обширное умывание после занятий физкультурой; - утренний приём и гимнастика на воздухе в теплый период года; - прогулка; - солнечные ванны		

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Образовательная деятельность	Самостоятельная деятельность	Процедуры	Мероприятия	
Физкультурные занятия на воздухе	Подвижные игры	Воздухом: - воздушные ванны; - проветривание помещений; - прогулка на свежем воздухе; - сон без маек и при открытых фрамугах; - физкультурные занятия на свежем воздухе	Вакцинация	Диагностика физического развития детей
Утренняя гимнастика	Физкультминутки		Витаминотерапия	Индивидуальная работа
Гимнастика после сна	Дни здоровья		Фитотерапия	
Пальчиковая гимнастика	Оздоровительный бег, ходьба			
Дыхательная гимнастика	Спортивные праздники			
Музыкально-ритмические движения	Самостоятельная двигательная активность	Водой: - обширное умывание; - полоскание горла; - ходьба по мокрым дорожкам		
	Двигательные разминки			
	Релаксация	Солнечные ванны		
	Психогимнастика	Босохождение		

КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ

Педагогическая диагностика	Физкультурно-оздоровительное направление	Валеологическое направление	Оздоровительное и профилактическое направление	Коррекционное направление	Психоэмоциональное благополучие	Консультационно-информационное направление
- Регулярный осмотр медсестрой; - диагностика двигательного развития; - диагностика физического	- Рациональное питание; - полноценный сон; - оптимальный температурный	- Утренняя гимнастика; - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика;	- Занятия здоровья (познавательно-оздоровительные занятия); - формы совместной деятельности;	- Закаливание; - оздоровительные мероприятия; - медикаментозные; - нетрадиционные;	- Режим дня; - коррекция опорно-двигательного аппарата; - профилактика плоскостопия; - формирование	- Благоприятный психологический климат (традиции, праздники, развлечения); - минутки тишины;

развития; - диагностика физической подготовленности (по нормативам); - осмотр специалистами для выявления нарушений опорно-двигательного аппарата; - осмотр детей педиатром после перенесенного заболевания с назначением оздоровительных мероприятий	воздушный режим; - психологически комфортная обстановка	- дыхательная гимнастика; - образовательная деятельность; - физкультурные досуги, забавы; - физкультминутки - двигательные разминки; - музыкально-ритмические движения (как часть занятия); - подвижные игры (разные виды); - физические упражнения; - спортивные упражнения; - гимнастика после сна; - индивид. работа по развитию движений; - СДД в течение дня; - физкультурные праздники; - Дни здоровья.	■ игровые ситуации; ■ игры; ■ беседы; ■ чтение художественной литературы; ■ рисование; ■ развлечения; ■ минутки здоровья	- ритмопластика; - динамические паузы; - релаксация; - различные гимнастики; - самомассаж; - витаминотерапия	навыка правильной осанки; - коррекция речи; - коррекция психоэмоциональной сферы.	- релаксация; - музыкотерапия; - психогимнастика; - стиль общения; - арт-терапия; - технология музыкального воздействия; - сказкотерапия; - цветотерапия; - фонетическая ритмика.
---	---	---	---	--	--	--

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Метод оздоровления	Особенности методики проведения
Обширное умывание	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, или с переходом к подбородку и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна. Температура в ванной 20°C
Полоскание рта и горла	Постепенное обучение полосканию полости рта, горла. Чередование процедур: кипяченой водой комнатной t подсоленной водой (1г соли на 1 стакан воды). Гигиеническое полоскание 3 раза в день после приема пищи, профилактика 1 раз в день в период подъема заболеваемости
Дыхательная гимнастика	Проводится 2 раза в день в режимных моментах, а также на физкультурных, музыкальных и др. занятиях. Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе, с небольшим (4-5 раз) количеством повторений: сначала проводятся упражнения на восстановление носового дыхания; затем дыхательно-звуковые упражнения по методике Б.С. Толкачева.
Контрастные воздушные ванны	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла) t воздуха в спальней.
Облегченная одежда детей	Постепенный переход к облегчению одежды. Закатывание рукавов выше, смена колгот на гольфы, гольфы на носки, На 15-25' при t воздуха в помещении +21°C +22°C.
Игровой массаж	Адаптированный вариант методики: специальное закаливание детей А. Уманской и К. Динейки массаж рук массаж ушей Проводится под руководством воспитателя
Музыкотерапия	Элементы музыкотерапии используются при сопровождении режимных моментов и подбираются в соответствии с режимными моментами. Также при проведении релаксации. Прослушивание записей с мирным, ласковым плеском волн, журчанием ручейка, шумом дождя, шелестом листьев, голосами птиц, снимает психическое напряжение, успокаивает ребенка, способствует более быстрому засыпанию; бодрящая музыка способствует спокойному подъему, положительному заряду на целый день. Специально подобранные мелодии снимают гнев, досаду, улучшают настроение, стимулируют пищеварение, повышают аппетит.
Сон без маек при открытых фрамугах	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха. t воздуха в спальней комнате +16°C
Хождение босиком	Проводится ежедневно во время проведения гимнастики после сна с использованием рефлексогенных дорожек (наполненные различными наполнителями, пуговичных дорожек), массажных ковриков до5'
Хождение по мокрым дорожкам	Используются 2 дорожки длиной 3м. для проведения процедуры одна дорожка намачивается, вторая остается сухой. Дети топают несколько секунд по мокрой дорожке, затем прыгают (ходят) по сухой. Процедура повторяется 2-3 раза.
Релаксация	Релаксационные упражнения на снятие мышечного напряжения. Данные упражнения позволяют ребенку овладеть навыком саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Проводят после физкультурного занятия и перед выходом на прогулку.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ВОСПИТАННИКОВ О ЗДОРОВОМ ОБРАZE ЖИЗНИ

Представления у воспитанников о здоровом образе жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим **направлениям**:

- привитие стойких гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- формирование привычки и стойкого желания ежедневных физических упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью,
- умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Работа с детьми по формированию привычек к ЗОЖ

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребёнка;
- организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- обучение приёмам дыхательной и пальчиковой гимнастики, самомассажу, занятиям на тренажёрах, способам страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- проведение тематических занятий на группах;
- проведение физкультурной ОД (занятий) 3 раза в неделю;
- проведение недель здоровья (2 раза в год), организация активного досуга в каникулярные дни.

Игры, которые лечат

В Программе большое место отводится играм при болезни носа и горла, на формирование правильной осанки, на преодоление плоскостопия, при функциональных нарушениях сердца, нетрадиционным способам оздоровления или лечение с творческим самовыражением (арттерапевтические техники, помогающие снять нервное напряжение и подключить внутренние резервы организма человека), в отклонении в нервно-психическом развитии.

ИГРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

№ п/п	Название игры	Цель игры	Используемая литература
1.	Разноцветные кольца	Удерживать кольцо на голове как можно дольше по времени	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, с. 36
2.	Мыльные пузырьки	Избежать столкновения с другими игроками	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, с. 37
3.	Морской хищник	Удерживать туловище и не разомкнуть руки	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, с. 38
4.	Звонкие мячи	Быстро передать бубен и прогнуться	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, с. 39
5.	Ласточка	Тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 67
6.	Лягушонок	Укрепление мышечного аппарата стопы, развитие координации движений в крупных и мелких мышечных группах, внимания, быстроты реакции, зрительного и слухового анализаторов	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 67
7.	Часики	Развитие мышления (умения создать образы лёгкого и быстрого, медленного и тяжёлого движения), сообразительности, внимания (его концентрации, устойчивости)	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 68
8.	Чья лошадка быстрее?	Развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 67
9.	Голодная акула	Тренировка вестибулярного аппарата, координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата, туловища, рук	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 70
10.	Гордая цапля	Обучение равновесию, улучшение координации движений, укрепление опорно-двигательного аппарата	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 71

11.	Рыбки и хищники	Расслабление мышц туловища, улучшение вестибулярного аппарата	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 73
12.	Прогони морского хищника	Развитие координации движений, равновесия, укрепление мышечного «корсета» позвоночника, мышечного аппарата стопы	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 73
13.	Кошка	Тренировка разносторонней координации движений, зрительной, слуховой, моторной памяти, ловкости, улучшение функции дыхания	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 77
14.	Солнечный зайчик	Развитие координации и скорости движений в крупных и мелких мышечных группах, формирование навыков при разнообразном метании мяча	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 78
15.	Звонкие мячи	Укрепление мышц туловища и конечностей, тренировка равновесия	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 80
16.	Достань мячик	Укрепление мышц туловища и конечностей, координация движений, ловкость, тренировка в усложненной ходьбе	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 82
17.	Жираф	Тренировка скорости реакции, скорости, ловкости движений, умения ориентироваться в пространстве	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста, с. 84

ИГРЫ НА ПРОФИЛАКТИКУ ПЛОСКОСТОПИЯ

№ п/п	Название игры	Цель игры	Используемая литература
1.	Сожми пальцы ног	Укрепление мышечного аппарата стоп и голеней	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 30
2.	Волна ступней	Укрепление мышц ног	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 31
3.	Поймай мяч ногами	Развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 32
4.	Катай мячик	Общее укрепление мышц туловища и конечностей, развитие скорости реакции и внимания	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 33

5.	Вяжи ногами	Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 34
6.	Скатай платок	Укрепление мышц ног	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 34
7.	Прогулка с шариками	Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 36
8.	Играй в мяч ногами	Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 37
9.	Ходьба с мячом	Укрепление мышечно-связочного аппарата стоп; развитие ловкости	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 37
10.	Прыжки с мячом	Развитие ловкости, чувства координации движений; укрепление мышечно-связочного аппарата стоп	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 38

**ИГРЫ ДЛЯ ПЕРЕНЕСШИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
(ринит, гайморит, бронхит, общие бронхолегочные заболевания)**

№ п/п	Название игры	Цель игры	Используемая литература
1.	Веселая пчелка	Учить правильно дышать, обращая внимание на конкретную часть тела	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 62
2.	Выдуй шарик из чашки	Учить делать глубокий вдох и выдох	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 62
3.	Паровоз	Развивать грудную клетку	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 62
4.	Птички в гнездышках	Учить ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга, быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 63
5.	Лошадки	Учить бегать друг за другом, согласовывать движения, не подталкивать бегущего впереди, даже если он двигается не очень быстро	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 63
6.	Поезд	Учить ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, правильно дыша, делать остановки по сигналу, находить свое место	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 64

		в колонне, не толкать товарищей, быть внимательным	
7.	Трамвай	Учить двигаться парами, согласовывая свои действия с движениями других игроков, распознавать цвета и в соответствии с ними менять движение	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 64
8.	Кролики	Учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, пролезать под ножками стульев; развивать ловкость, уверенность	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей 3 и 5 лет, с. 65

ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ ДЕТЕЙ

№ п/п	Название игры	Цель	Используемая литература
1.	Воздушные шары	Провести воздушный шарик гимнастической палкой по змеевидной дорожке	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, с. 72
2.	Любопытная гусеница	Быстро пройти дистанцию	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, с. 73
3.	Мегатеннис	Пронести воздушный шарик на большой теннисной ракетке по дистанции	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, с. 74
4.	Смешные колобки	Преодолеть все препятствия, соблюдая правила	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников, с. 77

ИГРЫ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОТКЛОНЕНИЯ В НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ

№ п/п	Название	Содержание игры
1.	Ель, елка, елочка	Педагог предлагает детям «пойти в лес». Дети идут по залу (площадке). - В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (дети останавливаются, принимают правильную осанку – голова, туловище, ноги прямо – и раздвигают руки – «ветви» слегка в стороны ладонями вперед.) Пойдём дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? (Дети идут за педагогом. Он останавливается.) Вот и сестрички ели – ёлки, они пониже, но такие же стройные, красивые. (Педагог предлагает детям встать, как ёлки: принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдём, дети, поищем ещё сестричек елей. Вот они, совсем маленькие, но удаленные: красивые и тоже стройные. (Педагог просит детей стать маленькими ёлочками. Дети садятся на корточки, голова прямо, спина выпрямлена, руки ладонями вперед слегка разведены в стороны.) Игра повторяется несколько раз. Педагог поощряет детей, выполнивших задание правильно
2.	Тряпичная кукла	Ребёнок сначала знакомится с тряпичной куклой, у которой все конечности подвижны.

		Перед ними ставится задача: лечь на спину, закрыть глаза и расслабиться (как тряпичная кукла). Убедившись, что ребёнок хорошо расслабился, можно поднять его руки и потрясти их. При правильном расслаблении эти пассивные движения переходят с рук на весь плечевой пояс и шею, а голова ребёнка при этом покачивается, как у тряпичной куклы. Умение расслабиться очень важно для владения телом, для снятия психического напряжения, например для засыпания.
3.	Журавли и лягушки	2-5 играющих изображают журавлей – стоят на одной ноге, меняя ногу при утомлении. Остальные дети изображают лягушек, прыгают на четвереньках. По сигналу ведущего «журавли», прыгая на одной ноге, ловят «лягушек», убегающих на четвереньках в «болото» - очерченный на полу (земле) круг в одном из углов комнаты (площадки). В «болоте» они спасаются. Потом дети меняются ролями.
4.	Толкаем головой	Ребёнок передвигается на четвереньках и головой толкает перед собой большой надувной мяч, не касаясь его руками. Надо загнать мяч в противоположный угол комнаты

2.1.5. Закаливание

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные положения при проведении закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

Основные принципы:

1. Постепенное расширение зоны воздействия.
2. Увеличение времени проведения процедуры.
3. Непрерывность проведения закаливающих процедур.
4. Учет индивидуальных особенностей ребенка.
5. Систематичность.
6. Проведение закаливания при положительном эмоциональном состоянии ребенка.
7. Многофакторность (холод, тепло, вода и др.).
8. Полиградационность (необходимость тренировки).
9. Сочетаемость общих и местных охлаждений.
10. Выполнение закаливающих процедур на разном уровне теплопродукции организма (как в покое, так и в движении).
11. Учет предшествующей деятельности в состоянии организма (индивидуальный подход к детям).

Противопоказания к закаливанию организма:

- температура окружающего воздуха ниже нормы;
- протест и страх ребенка;
- повышенная температура тела;
- болезнь ребенка более 10 дней (водное закаливание по щадящему режиму).

Используются следующие факторы внешней среды: воздух, вода, солнце.

Воздушные ванны

Подготовка	Осуществляется постепенно после окончания адаптационного периода
Воздушный режим	Необходимо постоянно обеспечивать рациональное соответствие одежды ребенка температуре окружающей среды. Проветривание проводят: - утром перед приходом детей, - перед занятиями, - перед возвращением с дневной прогулки, - во время дневного сна, - во время вечерней прогулки. Большое значение имеет фрамужное проветривание. Поток холодного воздуха идет вверх, а не вниз, но риск сквозняков все-таки есть, поэтому угловое, сквозное проветривание проводится в отсутствии детей.
Время проведения	- образовательная деятельность; - гимнастика после сна; - переодевание; - сон с доступом свежего воздуха, без маек; - контрастные воздушные ванны после дневного сна; - хождение босиком.

Водные ванны

- Полоскание рта и горла водой комнатной температуры;
- обширное умывание;
- ходьба по мокрым дорожкам.

Солнечные ванны

Последовательность принятия солнечных ванн:

- проведение солнечных ванн в облачные дни;
- изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды;
- изменение продолжительности процедуры.

Условия закаливания:

- обеспечение свежего воздуха;
- соответствие одежды температуре воздуха.

Система закаливания включает как специальные закаливающие процедуры, так и элементы закаливания в повседневной жизни, что составляет основу здорового образа жизни детей. Выбор средств и способов закаливания определен соответствующими условиями в детском саду.

2.1.6. Утренняя гимнастика

Проводится без принуждения, с целью создания у детей хорошего настроения и поднятия мышечного тонуса.

Жизнерадостность и хорошее настроение содействуют разрядке нервной системы, повышают тонус и оздоровительный эффект.

Формы организации утренней гимнастики

Утренняя оздоровительная гимнастика

- традиционная;
- сюжетная (с использованием сюжета, стихов, потешек, имитации движений);
- беговая (оздоровительные пробежки, разнообразные прыжки);
- танцевально-ритмическая;
- игровая (на подвижных играх).

Разные формы оздоровительной гимнастики чередуются в зависимости от времени года и погодных условий.

Компоненты традиционной утренней гимнастики

- дыхательные упражнения;
- релаксация;
- подвижные (хороводные) игры;
- массаж;
- танцевально-ритмические движения;
- оздоровительный бег;
- ОРУ или упражнения со словом.

2.1.7. Гимнастика после дневного сна

Во II половине дня гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает поднять мышечный тонус, настроение, обеспечивает плавный переход от состояния покоя к бодрствованию.

Компоненты гимнастики после сна

- использование тренажеров;
- разминка в постели;
- самомассаж;

- дыхательная гимнастика;
- игровые упражнения;
- выполнение ОРУ;
- гимнастика сюжетно-игрового характера;
- упражнения на профилактику осанки и плоскостопия.

Гимнастика после сна состоит из нескольких частей:

I часть: комплекс упражнений для разминки в постели; ходьба по массажным дорожкам; комплекс сюжетно-игрового характера; комплекс ОРУ;

II часть: самомассаж.

III часть: Дыхательная гимнастика.

IV часть: Ходьба по дорожкам здоровья (рефлексогенные дорожки) с целью профилактики плоскостопия, с массажем стоп.

Педагоги варьируют I часть гимнастики после сна в зависимости от желания, настроения детей, состояния здоровья.

Для детей, просыпающихся позднее других, воспитатель проводит гимнастику отдельно или дети занимаются самостоятельно.

2.1.8. Полноценное питание

Детский сад присмотра и оздоровления обеспечивает проведение профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур по укреплению здоровья. В ДОО разработана специальная гипоаллергенная диета для детей с аллергодерматозами. Рациональная диета при аллергических заболеваниях предусматривает соблюдение принципа антигенного щажения (исключение из питания продуктов, вызывающих аллергические заболевания).

Организация гипоаллергенного питания дает возможность детям, страдающим аллергодерматозами, жить полноценной жизнью, обеспечивает равные стартовые возможности для обучения детей с ОО.

Основные принципы организации гипоаллергенного питания:

- адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей;
- приготовление пищи осуществляется по 10-дневному меню гипоаллергенной диеты;
- сбалансированность рациона;
- максимальное разнообразие блюд.

Бракераж готовой продукции проводится регулярно с оценкой вкусовых качеств блюд. Раскладка-меню блюд по 10-дневному меню, подсчет белков, жиров и углеводов, энергетическая ценность дня и месяца осуществляется через систему «ПАРУС-Бюджет 8 Бухгалтерский учет».

В ДОО обеспечивается контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока, правильной организацией питания. Все продукты поступают и принимаются в ДОО только при наличии гигиенического сертификата соответствия. Сертификация пищевой продукции проходит через систему ХАССП.

ХАССП – это система управления безопасностью пищевой продукции, основанная на определении возможных рисков в процессе деятельности предприятий общественного питания и предупреждения этих рисков до их реального появления. Основная задача данной системы – обеспечения контроля на всех этапах производственного процесса, а также при хранении и реализации продукции, то есть везде, где может возникнуть опасная ситуация, связанная с безопасностью потребителя.

2.1.9. Организация рациональной двигательной активности

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Двигательный режим – это:

- организованный вид деятельности;
- самостоятельный вид деятельности.

Он составлен с учётом:

- потребностей и возможностей детей;
- режима дня;
- сезона (времени года).

Цель: укрепление физического и психического здоровья детей, удовлетворение их естественной потребности в движении.

Принципы организационной двигательной активности, культуры здоровья в образовательном процессе ДОО:

1. Единство физического и психического развития.
2. Поддержание интереса к двигательной познавательной активности.
3. Учет познавательной активности в двигательной деятельности.
4. Наглядность.
5. Учет индивидуальных физических возможностей каждого ребенка.

Организация двигательного режима

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность (в мин.)
Ранний возраст (2-3 года)		
Физкультура	В помещении	2 раза в неделю (до 10)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5-10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (10)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (10)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
Младший возраст (3-4 года)		
Физкультура	В помещении	2 раза в неделю (15-20)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5-10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (15-20)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)
	б) физкультурный праздник	-
	в) День здоровья	1 раз в квартал

Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно
Средний возраст (4-5 лет)		
Физкультура	В помещении	2 раза в неделю (20)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5-10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (20-25)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15-20)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (20-25)
	б) физкультурный праздник	2 раза в год (60-90)
	в) День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно
Старший возраст (5-6 лет)		
Физкультура	В помещении	2 раза в неделю (25-30)
	На улице	1 раз в неделю (25-30)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5-10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (25-30)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15-20)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (25-30)
	б) физкультурный праздник	2 раза в год (60-90)
	в) День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно
Старший возраст (6-7 лет)		
Физкультура	В помещении	2 раза в неделю (30-35)
	На улице	1 раз в неделю (30-35)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5-10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (30-35)

	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15-20)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (30-35)
	б) физкультурный праздник	2 раза в год (60-90)
	в) День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно

2.1.10. Образовательная деятельность по образовательной области «Физическое развитие»

Образовательная деятельность тренирует сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную системы организма, через развитие и совершенствование двигательных навыков и умений, физических качеств. Длительность 15-30 минут.

Место проведения:

- улица (1 раз в неделю в старших дошкольных группах);
- зал (2 раза в неделю младшие дошкольные группы, 2 раза в неделю старшие дошкольные группы).

Образовательная деятельность:

- классическое;
- тренировочное;
- тематическое;
- игровое;
- сюжетно-ролевое;
- ритмическая гимнастика;
- контрольно-проверочное.

Условия реализации образовательной области «Физическое развитие»

1. Физкультурные занятия в облегченной одежде и босиком.
2. Двигательные нагрузки должны быть строго дозированы по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
3. После интенсивных или длительных движений должны быть предусмотрены паузы для возвращения пульса детей к исходному состоянию.
4. Органичной частью содержания физкультурного занятия должны стать закаливающие процедуры (воздушные ванны, ходьба босиком).
5. Комплексы дыхательных упражнений. Важно научить детей основным способам дыхания: свободному (без фиксации вдоха и выдоха), регулированному (с фиксацией вдоха и выдоха), поверхностному (носом, как собачки), грудному дыханию, дыханию животом, смешанному, задержке дыхания.
6. Обязательным компонентом физкультурного занятия является проведение массажа.
7. Две трети движений, составляющих содержание физкультурного занятия, должны быть циклического характера.
8. Требуется создавать ситуации для детей, способствующие эмоциональной разрядке, но снижающие двигательную активность.

Основные варианты образовательной деятельности

Формы взаимодействия:

Классические занятия (обычные) – по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части.

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей.

Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, футбол, хоккей, ходьба на лыжах). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.

В занятия сюжетно игрового характера включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов. Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке, в парке, в близлежащем лесу с максимальным использованием естественных условий).

Игровые занятия включают в себя набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание теннисного мяча вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками).

Система здоровьесберегающих технологий, используемых в ДОО

В настоящее время в деятельность ДОО подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4. Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.

5. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6. Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физических упражнений в спальне и группе.
7. Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В ОД в виде игр. Между ОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8. Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3. Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
3. Коррекционные технологии		
1. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может

		быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
3.Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

2.2.Работа с педагогами

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих *принципах*:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровый малыш», проекта «В здоровом теле – здоровый дух» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог– здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
- разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе;
- внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья;
- диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую и семейную среду;
- создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно - гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей;
- внедрение сбалансированного разнообразного питания;

– разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

Пропаганда здорового образа жизни:

– обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни;
- максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях;
- необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию;
- привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье;
- обучение дошкольников здоровому образу жизни;
- беседы, валеологические занятия.

2.3.Работа с родителями (законными представителями)

Основные направления взаимодействия детского сада и семьи в воспитании потребности у детей здорового образа жизни

1. Беседа с родителями при поступлении ребенка в ДОО для получения дополнительной информации, в том числе для выявления индивидуальных противопоказаний для использования различных средств оздоровления.
2. Консультации врача, педагога-психолога, инструктора по физической культуре.
3. Посещение родителями открытых физкультурных мероприятий.
4. Совместные игровые тренинги.
5. Социально-гигиенический скрининг условий и образа жизни семей воспитанников.
6. Ознакомление родителей с результатами физической подготовленности детей на родительских собраниях.
7. Физкультурные праздники в ДОО.
8. Строительство снежных построек.
9. Информация для родителей по оздоровлению и профилактике в помещениях ДОО.
10. Рецепты здоровья – письменные рекомендации для домашнего оздоровления, индивидуальные комплексы ЛФК.
11. Анкетирование родителей по результатам оздоровления:
 - удовлетворенность медицинской помощью;
 - пожелания, предложения по улучшению организации работы в ДОО.

Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Беседы на родительских собраниях привели нас к выводу, что даже у образованных родителей уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ не высок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребёнку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а

средство оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального.

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей;
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье;
- изучение и распространение положительного семейного воспитания;
- включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

Формы работы:

- проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- анкетирование;
- выпуск информационных листов;
- педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам;
- дни открытых дверей;
- экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей, в период адаптации;
- показ занятий для родителей;
- совместные занятия для детей и родителей;
- круглые столы с привлечением специалистов ДОО;
- организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.).

Методы, используемые педагогами в работе:

- анкетирование родителей;
- беседы с родителями;
- тематические беседы с ребёнком;
- наблюдения за ребёнком;
- изучение продуктивной деятельности детей и обсуждение результата.

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребёнка фельдшер проводит с родителями индивидуальные консультации и беседы по темам:

- причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний;
- профилактика ОРЗ в домашних условиях;
- закаливающие процедуры дома и в ДОО;
- значение режимных моментов для здоровья ребенка;
- о питании дошкольников;
- профилактика паразитарных и острых кишечных заболеваний у детей;
- вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье;
- воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников и др.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение

Здоровьесберегающая среда — это гибкая, развивающая, не угнетающая ребёнка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Здоровьесберегающее пространство на современном этапе рассматривается как комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребёнку психическое и физическое благополучие, комфортную, морально-нравственную и бытовую среду в семье и дошкольном учреждении.

Организация здоровьесберегающей развивающей среды предусматривает следующие направления:

- комфортность пребывания ребёнка в учреждении;
 - создание безопасной предметно-развивающей среды;
 - реализацию потребностей ребёнка в движении;
 - предоставление детям возможности развиваться в индивидуальном темпе.
- Успешность организации здоровьесберегающей развивающей среды в первую очередь зависит не только от материального обеспечения, но и от личности педагога, его умения моделировать свои знания с окружающим.

В ДОО создана здоровьесберегающая инфраструктура: имеется медицинский блок, пищеблок, физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован центр двигательной активности, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

В ДОО создан оздоровительный режим дня, способствующий гармоничному физическому и полноценному психическому развитию, предусматривающий разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами и потребностями, учётом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья.

В группах осуществляется оздоровительно-профилактическая работа (полоскания горла, ходьба босиком, точечный массаж, фитотерапия, витаминотерапия, Дни здоровья, Недели здоровья).

В группах созданы условия, способствующие реализации потребности детей в движении, развитию физических качеств, формированию привычки к здоровому образу жизни. С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в группе проводятся физкультминутки, двигательная разминка. Её цель — предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей.

Материально-техническое обеспечение физкультурного зала

№ п/п	Наименование помещения	Наименование оборудования	Размер (длина* высота* ширина) см	Количество (штук)
1	Физкультурный зал	Стенка гимнастическая 3 пролёта	2500*80 (3 пролета)	1
2		Скамейки гимнастические большие	2500*30*23,5	2
3		Скамейка гимнастическая маленькая	2000*20*22	1

4	Стремянка гимнастическая двух пролётная	85*120	1
5	Доска с зацепами	2500*20	1
6	Доска ребристая	1500*20	2
7	Бум гимнастический	2500*10	1
8	Лесенка радуга	150*80 (дугой)	2
9	Дорожка для равновесия	50*10 - 6 звеньев	2
10	Батут	1100*85	1
11	Велотренажёры	85*35	2
12	Комплект для равновесия «Речные камешки»	d-20, d-30, d-40	1
13	Дуги для подлезания	50	2
14	Дуги для перешагивания	30	2
15	Уличное оборудование: бревно	2000*30*15	1
16	Радуги для лазания	2000*1500	3
17	Кольцо баскетбольное	d-37	1
18	Лабиринт для лазания	5000*5000	1
19	Маты гимнастические	1000*1000*9	2
20	Коврики массажные резиновые	25*25	4
21	Палки гимнастические большие	100	30
22	Палки гимнастические деревянные маленькие	40	14
23	Палки гимнастические пластмассовые маленькие	40	25
24	Кегли	22	20
25	Кубики пластмассовые	10*10	50
26	Мешочки для метания	10*8	30
27	Флажки цветные	30	50
28	Стяги цветные	40	30
29	Султанчики	20	35
30	Кирпичики для перешагивания	25*12	6
31	Мячи большие резиновые	d-25	35
32	Мячи резиновые средние	d-15	25
33	Мячи резиновые маленькие	d-10-12	13
34	Мячи маленькие «смайлики»	d-8-10	22
35	Обручи большие	d-70	10
36	Обручи средние	d-60	30
37	Обручи маленькие	d-50-55	13
38	Палки гимнастические	l – 120	7
39	Ленты на палочке	l – 120	14
40	Диски деревянные	d-25	25
41	Диски картонные	d-20	20
42	Ленты цветные	l-40см	50
43	Фтулки		6
44	Клипсы	6	8
45	Шарики цветные пластмассовые «сухой бассейн»	8	60--70
46	Палки с флажками для соревнований	1200	2
47	Канат	3000*d-2.5	1
48	Верёвки разной длины и толщины	1500 2000	10
49	Сетка волейбольная	10 000	2
50	Конусы	50	8
51	Ведёрки детские	20	6

52		Мячи фитболы средние	50	13
53		Мячи фитболы большие	80	15
54		Погремушки	10	20
55		Листики осенние	15	50
56		Ленточки белые со снежинками	25	30
57		Шайбы	7	20
58		Мячи набивные маленькие	6	20
59		Гантели с солью	m-200гр	50
60		Платки цветные	20*20	45
61		Мячики массажные средние	10	13
62		Мячики массажные маленькие	6	10
63		Верёвочки короткие	40	25
64		Мини лыжи	45*8	3 пары

Аудиокассеты и CD диски

№ п/п	Наименование оборудования	Количество	Место
1.	Аудиокассеты с записями детских песен	20шт	Муз.зал
2.	Диски с записями детских песен	5шт	Муз. зал

Программно-методическое обеспечение

	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3–4 года).
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4–5 лет).
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5–6 лет).
	Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6–7 лет).
	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.
	Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в ясельных группах детского сада. Комплексы упражнений 2-3 года.
	Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова.
	Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей раннего возраста. Методические рекомендации. Сценарии игр 2-3 года.
	Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2–3 лет.
	Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3–4 лет.
	Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4–5 лет.
	Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5–6 лет.
	Федорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6–7 лет.
	Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения.
	Куаншкалиева А.Р. Физкультурные праздники для дошкольников.
	Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье.
	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет. Сценарии для ДОУ.
	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 4-5 лет. Сценарии для ДОУ.
	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ.
	Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ.
	Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада.
	Кириллова Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста.
	Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста.
	Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста.

	Мосягина Л.И. Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста.
	Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2013.
	Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.
	Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2009.
	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
	Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.

3.2. Кадровое обеспечение Программы

Заведующий:

- ✓ общее руководство по внедрению программы «Здоровый малыш»;
- ✓ анализ реализации Программы;
- ✓ контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- ✓ нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый малыш»;
- ✓ проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- ✓ контроль за реализацией программы «Здоровый малыш».

Заведующий хозяйством:

- ✓ обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО;
- ✓ создание материально – технических условий;
- ✓ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий.

Инструктор по физической культуре:

- ✓ определение показателей двигательной подготовленности детей;
- ✓ физкультурные занятия;
- ✓ закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами);
- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ профилактика отклонений физического развития;
- ✓ включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия;
 - дыхательных упражнений;
 - облегченная одежда детей;
 - проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
 - пропаганда здорового образа жизни.

Воспитатели, учителя-логопеды:

- ✓ внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания;
 - дыхательной гимнастики;
 - самомассажа;
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- ✓ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей.

Повар:

- ✓ контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания.

Помощник воспитателя:

- ✓ соблюдение санитарно – охранительного режима;
- ✓ помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Медицинская сестра:

- ✓ утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- ✓ определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- ✓ составление индивидуального плана реабилитации;
- ✓ гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- ✓ дыхательная гимнастика;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ организация рационального питания детей.

3.3.Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью

Контроль и руководство физкультурно-оздоровительной деятельностью представляет собой оперативную систему внутрисадового контроля реализации программы, профессиональное проведение, которого позволяет сформулировать верные управленческие и педагогические выводы и своевременно корректировать как процесс оздоровительной работы, так и ее содержание, и методы.

График медико-педагогического контроля

№ п/п	Содержание контроля	Сроки исполнения	Ответственные	Форма отчетности
1.	Мониторинг здоровья воспитанников: - комплексный осмотр; - осмотр детей после перенесенного заболевания; - учет и анализ заболеваемости.	Сентябрь, май	Старший воспитатель Медсестра Фельдшер Заведующий	Назначения в картах индивидуального развития ребенка. Информационная оперативка. Медико- педагогическое совещание.
2.	Мониторинг физического развития детей	Сентябрь, май	Инструктор по физической культуре Старший воспитатель	Диагностические карты. Педагогическое совещание.
3.	Осуществление системы закаливания. Системность и качество проведения форм закаливания.	Еженедельно	Старший воспитатель Медсестра	Журнал по учету закаливающих процедур в группе. Карты наблюдения.
4.	Проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня.	Еженедельно	Старший воспитатель Медсестра	Карты контроля.
5.	Мероприятия, проводимые в случае карантина	Ежедневно	Медсестра	Карантинный журнал. Информация в устной форме ежедневно руководителю. Инструктажи.
6.	Организация прогулки	Еженедельно	Старший воспитатель Медсестра	Карты наблюдения, информация на оперативных совещаниях.
7.	Соблюдение двигательного режима	Вторая неделя квартала	Старший воспитатель Медсестра	Карты наблюдения. На медико- педагогическом совещании.
8.	Социально-психологический аудит деятельности педагогического персонала		Старший воспитатель Заведующий	
9.	Контроль стабильности функционирования ДОО в плане сохранения и укрепления здоровья детей	Постоянно	Старший воспитатель Медсестра Заведующий	
10.	Контроль качества оздоровительной деятельности.	Сентябрь, январь, май	Медсестра	
11.	Контроль исполнительности и дисциплинированности персонала.	Постоянно	Заведующий	

3.4. Словарь терминов

Воспитатель – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении. Основными требованиями к В. являются: высокие личные моральные качества, внимательное и любовное отношение к детям в сочетании с требовательностью к ним, наличие необходимых знаний, умение организовать воспитанников и помочь им в различных видах деятельности. Назначается из числа окончивших педагогические училища или соответствующий факультет педагогического института. Основные обязанности: организация умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания детей, участие в деятельности педагогического коллектива, проведение работы с родителями по вопросам дошкольного воспитания.

Детство – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

Дошкольное воспитание – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

Закаливание детей – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Зарядка (утренняя гимнастика) – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка – одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ); состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОО – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьедобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДООУ: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДООУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Осанка у детей – привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

Охрана здоровья воспитанников – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.