

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 83»

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом заведующего  
Детским садом №83  
№ 116 от «30» июля 2025 г.

ПРИНЯТА:  
Педагогическим Советом  
Детского сада №83  
протокол № 1  
от «30» июля 2025 г.

**Программа «Здоровье»**

(на период с сентября 2025г. по август 2027г.)

СОГЛАСОВАНА:  
Советом Родителей  
Детского сада № 83  
протокол №1  
от «30» июля 2025 г.

## Содержание

Пояснительная записка.

### 1. Аналитическое обоснование программы

1.1. Анализ физкультурно- оздоровительного процесса в дошкольном образовательном учреждении.

1.2. Анализ ресурсного обеспечения программы

1.3. Материально – технические условия

1.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

1.5. Кадровое обеспечение

2. Концептуальные подходы к построению программы

2.1. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования

3. Современные оздоровительные и здоровьесберегающие технологии

4. Система закаливания в ДООУ

5. План санитарных мероприятий

6. Комплексный план оздоровительных и профилактических Мероприятий

7. Мониторинг эффективности реализации программы «Здоровья»

Литература

## Пояснительная записка

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.)

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье». Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

**Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей. В соответствии с целью, коллективом были определены следующие

### Задачи:

1. Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.
2. Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
3. Разработать концептуальную модель программы.
4. Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
5. Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОУ.
- **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- **принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

- **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
- **принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- **принцип** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
- **принцип** взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

## 1. Аналитическое обоснование программы

### Анализ оздоровительного процесса в ДОО:

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий. Необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились *следующие особенности организации деятельности ДОО:*

#### Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная, зрительная, артикуляционная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, ежедневные прогулки, самомассаж, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

Создание оздоровительной предметно – пространственной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОО.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

***В МБДОУ «Детский сад № 83» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.***

#### ***Оздоровительный процесс включает в себя:***

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию;
- организацию рационального питания (включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
  - рациональный режим жизни;
  - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы, лыжная подготовка);
  - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, воздушные ванны);
  - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;

- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмические упражнения, игровой стретчинг, кинезиологические упражнения на занятиях с педагогом – психологом и на занятиях физической культурой с инструктором по физической культуре и др.);
  - режимы проветривания и кварцевания.
- Данная организация деятельности осуществляется специалистами:
- фельдшером детского сада;
  - медсестра;
  - воспитателями;
  - инструктором по физической культуре.
  - педагогом – психологом

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшаются.

### 1.1. Анализ физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

Физкультурно – оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

**1 блок. Специально организованное обучение**, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора.

Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

**2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей**, которая включает разные формы активности: динамические паузы между образовательной деятельностью. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги и развлечения, индивидуальная работа с детьми.

**3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей**, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

С этой целью оборудован музыкально-физкультурный зал необходимым оборудованием и атрибутикой. На территории детского сада оборудована спортивная площадка, в каждой группе имеются физкультурные центры. Воспитанники ДООУ активно принимают участие в спортивных мероприятиях детского сада и городских спортивных мероприятиях, таких как: «Каменская прогулка», «Зарничка», «Спортивные звездочки», «ГТО», а также совместных спортивных, соревновательных мероприятиях с детскими садами.

### 1.2. Анализ ресурсного обеспечения программы

Программно-методическое обеспечение базируется на Образовательной программе дошкольного образования детского сада, Адаптированной образовательной программой дошкольного образования, ОП ДО «СамоЦвет», авторы: О.А.Трофимова, О.В.Толстикова, Н.В.Дягилева, О.В.Закревская

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется инструкторами по физической культуре физического воспитания на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированных образовательных программ дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» и внедрению **здоровьесберегающих технологий**.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях совместной деятельности, осуществляется воспитателями на основе календарно-тематического планирования, В основе данного планирования лежит образовательная область «Физическое развитие» модуль «Формирование основ здорового образа жизни»

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДООУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения. Психологическая работа осуществляется педагогом – психологом.

### 1.4. Материально-техническое обеспечение

В дошкольном учреждении на каждом корпусе есть медицинский кабинет.

Имеется следующее медицинское оборудование:

- облучатели бактерицидные переносные - 2 шт.
- облучатели бактерицидные настенные - 2 шт. (4 шт. в группах раннего возраста)
- тонометр – 1 шт.
- стетофонендоскоп 1 шт.
- термоконтейнер – 1 шт.
- шина лестничная металлическая – 2 шт.
- бикс для стерилизации – 3 шт.
- весы электронные – 1 шт.
- динамометр – 1 шт.

- спирометр – 1 шт.
- ростометр – 1 шт.
- стол процедурный – 3 шт.
- холодильник – 1 шт.
- кушетка – 2 шт.

### 1.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

В групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы центры «Здоровья», центры «Безопасности», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаляющих процедур (как традиционный фабричный, так и нетрадиционное физкультурное оборудование изготовленное педагогами и родителями).

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры. В группах младшего и среднего дошкольного возраста проводятся спортивные прогулки 1 раз в неделю под руководством инструкторов по физической культуре.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

### 1.6. Кадровое обеспечение

В дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию комплексной общеобразовательной программы развития и воспитания ребенка в детском саду: медицинская сестра;

- Фельдшер – 3
- медсестра -1
- инструктор по физической культуре - 2
- педагог – психолог - 2
- музыкальный руководитель - 3
- воспитатели – 40

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программы «Здоровья», призванной обеспечить комплексное медико-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

## 2. Концептуальные подходы к построению программы «Здоровье»

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

#### Цель программы:

Развитие в образовательном учреждении организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

#### Задачи:

Программа предусматривает решение следующих задач:

1. Внедрение и реализация в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии;
2. Способствовать формированию оптимальных комфортных условий для всех участников образовательного процесса, направленных на здоровьесбережение;
3. Создать условия для материально-технического, информационного обеспечения агитационной работы по приобщению к здоровому образу жизни;
4. Содействовать формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности;
5. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностей организма дошкольников;
6. Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса направленных на формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.
7. Внедрение образовательных программ, инновационных технологий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни;
8. Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;
9. Повысить функциональные и адаптационные возможности организма за счет внедрения здоровьесберегающих технологий.

Программа рассчитана на 2025-2027 годы.

**Предполагаемый результат:**

1. Созданы все условия для полноценного здоровья детей.
2. Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
3. Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДОУ.
4. Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.
5. Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.
6. Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

**2.1. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования**

Удовлетворение потребностей населения в услугах дошкольного образования

- Использование потенциальных возможностей ДОУ (вариативность форм оказания дошкольных образовательных услуг).
  - Открытость системы дошкольного образования социальной среде, взаимодействие ее с другими социальными институтами детства.
  - Инновационная деятельность ДОУ.
  - Реализация Образовательной программы детского сада, Адаптированных программ дошкольного образования.
  - Использование здоровьесберегающей, здоровьесберегающей поддержки образовательного и коррекционно-развивающего процесса в ДОУ.
  - Коэффициент посещаемости ДОУ.

Реализация мониторинга осуществления на основе документов и материалов, полученных в ходе:

- оценка деятельности ДОУ при помощи анкетирования родительской общественности;
- самоанализа деятельности ДОУ в аспекте качества образования;
- отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня

Система методической работы по повышению компетентности педагогов предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- учёт физиологических особенностей и здоровья детей в физическом воспитании здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

Обновление содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ будет постоянно повышаться профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводиться мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ будет обновляться вариативная здоровьесберегающая среда, проводиться совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Походы», «Дни здоровья», «Малые Олимпийские игры», «Семейные старты», «ГТО-путь к успеху» в которых использоваться нетрадиционное спортивное оборудование.

**3. СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГАМИ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.**

| Виды здоровьесберегающих педагогических технологий        | Время проведения в режиме дня                                                                                                                                                 | Особенности методики проведения                                                                                                                                                   | Ответственный                                  |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b> |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |                                                |
| 1. Динамические паузы                                     | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей                                                                                                                        | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | воспитатели                                    |
| 2. Подвижные и спортивные игры                            | Как часть непрерывной образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке, в группе - малой и средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных группах | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр                                               | воспитатели, инструктор по физической культуре |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Релаксация                                                 | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп                                                                                                 | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы                                                                                                                                                                                                    | воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог                                             |
| 4. Игры с во вторую половину дня                              | Для всех возрастных групп, в игровых центрах развития, прогулка во II половину дня включает организацию подвижных игр детей.                                                                                                                   | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.                                                                                                                                                                                                       | все педагоги ДОУ                                                                                             |
| 5. Гимнастика пальчиковая                                     | С раннего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно                                                                                                                                                                                   | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Комплексы отражены в календарном планировании.                                                                                                                | воспитатели, педагог-психолог, музыкальные руководители                                                      |
| 6. Гимнастика для глаз                                        | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста                                                                                                                          | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога, использование ИКТ – презентаций «Зрительные гимнастики»                                                                                                                                                                      | все педагоги                                                                                                 |
| 7. Гимнастика дыхательная                                     | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы                                                                                                                                                                                         | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.                                                                                                                                                        | воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, муз.руководители                           |
| 8. Гимнастика бодрящая                                        | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.                                                                                                                                                                                                        | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам, массажным коврикам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ. Использование нетрадиционного оборудования для процедур. | воспитатели                                                                                                  |
| 9. Гимнастика корригирующая                                   | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы                                                                                                                                                                                         | Включена в вводную часть утренних гимнастик во всех возрастных группах в качестве профилактики плоскостопия болезней опорно-двигательного аппарата. И в вводную часть непрерывной образовательной деятельности по физическому воспитанию со 2 младшей группы.                               | воспитатели, инструктор по физической культуре                                                               |
| <b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                              |
| 10. Занятия по физической культуре (ОО «Физическая культура») | 2 раза в неделю в зале в группах младшего и среднего дошкольного возраста и 1 раз в неделю-спортивная прогулка. В группах старшего дошкольного возраста – 2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю на воздухе. Ранний возраст – 2 раза в неделю. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием хорошо проветривается помещение                                                                                                                                                                       | инструктор по физической культуре (в группах дошкольного возраста), воспитатели (в группах раннего возраста) |

|                                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                                                     |                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 11. Игротренинги и игротерапия                                                         | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности               | воспитатели                                                                        |
| 12. Коммуникативные игры                                                               | Ежедневно в совместной деятельности педагога с детьми                                                                        | Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.                                            | воспитатели                                                                        |
| 13. Образовательная деятельность из серии «Формирование начальных представлений о ЗОЖ» | В течении недели в соответствии с циклограммой календарного планирования.                                                    | Включены в совместную деятельность педагога с детьми и отражены в циклограмме календарного планирования в каждой возрастной группе. | воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, муз.руководители |
| 14. 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     | воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог                   |
| 15. Точечный самомассаж                                                                | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста       | Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал                         | воспитатели, инструктор по физической культуре                                     |

#### 4. Система закаливания в ДОУ

#### **ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ**

- это система мероприятий, которые являются неотъемлемой частью физического воспитания.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЗАКАЛИВАНИЯ** – укрепление здоровья детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет – при обязательном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей организма ребенка при выборе метода закаливания.
  2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.
  3. Постепенность увеличения (усиления) закаливающих воздействий.
  3. Систематичность закаливания (закаливание осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды).
4. Проведение закаливающих процедур на фоне положительных эмоций.

- **Прием детей** – на воздухе в теплое время года.
- **Утренняя гимнастика** – разные формы с включением корректирующей гимнастики.
- **Организация умывания прохладной водой** – руки до локтя, лицо (температура воды 14 – 16 градусов) после сна.
- **Физкультурные занятия – 3 раза в неделю:** в группах старшего дошкольного возраста - 2 занятия в зале, 1 занятие на открытом воздухе; в группах младшего и среднего дошкольного возраста – 2 занятия в зале, 1 занятие-спортивная прогулка на свежем воздухе; в группах раннего возраста – 2 занятия в группе. Зимой занятия проводятся на улице при температуре воздуха не ниже –15 градусов. В летнее время все занятия проводятся на воздухе в виде подвижных игр (форма одежды облегченная), спортивных упражнений. После занятий – переодевание. После перенесенных заболеваний (ОРЗ) дети освобождаются от 1-2 занятий физической культурой на воздухе и допускаются к занятиям на воздухе только после разрешения врача. После перенесенных заболеваний: пневмония, бронхит, пиелонефрит, астма – физкультурные занятия на воздухе не проводятся.
- **Прогулка** – 2 раза в день общей продолжительностью не менее 3ч. в соответствующей одежде в любую погоду.  
**В летнее время** вся совместная и свободная деятельность организуется на открытом воздухе:
  - Хождение босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинаем в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-3 мин. до 10-12 мин.
  - Воздушные ванны:

*Местные* – во время утренних гимнастик дети находятся в обычной одежде, физкультурных занятий в физкультурной форме оставляющей обнаженными руки и ноги.

*Общие* – при смене белья после дневного сна.

- Игры с водой – вода не ниже 20 градусов, время - 5 мин.

- Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки (особенно в весенне-летнее время) при разнообразной деятельности детей. Начинаем со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем переходим к местным солнечным ваннам (детям оголяют руки и ноги, на голове панамы). Для этого игру детей перемещают под прямые солнечные лучи на 5-6 мин. и вновь уводят в тень. Солнечные ванны начинают с 5 мин и доводят до 10 мин. одновременного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составлять суммарно 10-15 мин.

#### **В зимний период:**

Дети раннего возраста и дети с 3 до 4 лет выходят на прогулку в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже -15 градусов.

Дети с 4 до 7 лет – при температуре воздуха не ниже -18 - -22 градусов.

При температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. При возвращении с прогулки – переодевание.

#### • **Подготовка к дневному сну:**

Контрастные воздушные ванны при переходе из группы в спальню,

Ходьба босиком до кроватки (в летнее время года и разные сезоны в зависимости от температурного режима группы).

#### • **Подъем после сна:**

- Ленивая гимнастика

- Корригирующая гимнастика – ходьба по ребристым дорожкам, пуговицам, массажным коврикам, доложкам здоровья.

#### • **Вечерняя прогулка.**

#### • **Сквозное проветривание:** (за 20-30 мин. до прихода детей в группу)

1. Утром, перед приходом детей
2. Перед возвращением детей с прогулки
3. Во время дневного сна
4. После полдника (дети на улице)

Оздоровительные гимнастики в течении дня (утренняя, артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, зрительная)

### **ПЛАН САНИТАРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

| <b>№</b> | <b>Мероприятия.</b>                                                                                                                                                                            | <b>Срок</b>                        | <b>Ответственный</b>                            |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1        | Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.                                                                              | постоянно, ежедневно               | Фельдшер, медсестра, Заведующий, зам.зав.по ВМР |
| 2        | Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.                                                                                                                     | постоянно ежедневно                | фельдшер, медсестра, заведующий                 |
| 4        | Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.                                                                            | во время инфекционных заболеваний. | Заведующий, фельдшер, медсестра                 |
| 5        | Качественное проведение сезонной неспецифической иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием адаптогенов растительного происхождения, витаминов. | с октября по февраль               | фельдшер                                        |
| 6        | Кислородный коктейль                                                                                                                                                                           | 4 раза в год                       | Фельдшер, медсестра                             |
| 8        | Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОО                                                                                                                                  | постоянно                          | фельдшер                                        |
| 9        | Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья воспитанников на медико-педагогических совещаниях.                                                                                 | в течении года                     | фельдшер                                        |
| 10       | Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.       | постоянно.                         | Фельдшер, медсестра заведующий                  |

#### **5. Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов**

| <b>№</b> | <b>содержание</b>                                                                                  | <b>периодичность</b> | <b>специалист</b>                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 1        | Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. Полоскание полости рта | ежедневно            | инструктор по физической культуре, воспитатели, младшие воспитатели |
| 2        | Сон при температуре воздуха в спальне 17-18 градусов                                               | ежедневно            | воспитатели                                                         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы. («бодрящая гимнастика»)                                                                                                                                                                                         | ежедневно                                 | воспитатели                                                      |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Проведение точечного массажа                                                                                                                                                                                                                                                                                              | сезонно                                   | воспитатели                                                      |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.                                                                                                                                                                                                                    | ежедневно                                 | воспитатели                                                      |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Босохождение. Ходжение босиком по покрытому и непокрытому полу.                                                                                                                                                                                                                                                           | ежедневно                                 | воспитатели                                                      |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.                                                                                                                                                                                  | ежедневно                                 | Воспитатели, инструктор по физической культуре                   |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Игры с водой с целью закаливания                                                                                                                                                                                                                                                                                          | по плану                                  | воспитатели                                                      |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.                                                                                                                                                                                                                               | ежедневно                                 | воспитатели, младшие воспитатели                                 |
| <p align="center"><b>Организация питания.</b></p> <p><i>Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.</i></p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |                                                                  |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Фрукты ли фруктовый сок, преобладание овощных блюд в рационе дня.                                                                                                                                                                                                                                                         | в течении года                            | фельдшер, калькулятор, повара                                    |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.                                                                                                                                                                                                                                                             | согласно меню и карт раскладок            | фельдшер, калькулятор, повара                                    |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Овощные салаты, овощи                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | в течении года                            | фельдшер, калькулятор, повара                                    |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.                                                                                                                                                                                                                                                                           | в течении года                            | фельдшер, калькулятор, повара                                    |
| <p align="center"><b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия.</b></p> <p><i>Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.</i></p>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                           |                                                                  |
| 1.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких бесед о культуре здоровья и пользе здорового образа жизни.                                                                                                                     | ежедневно                                 | воспитатели, инструктор по физкультуре                           |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ежедневно                                 | воспитатели                                                      |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                    | ежедневно на прогулке и в свободное время | воспитатели, инструктор по физкультуре                           |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Оздоровительные паузы в процессе непрерывной образовательной деятельности и в свободной деятельности:<br>- гимнастика для глаз;<br>- артикуляционная гимнастика;<br>- пальчиковая гимнастика;<br>- дыхательная гимнастика;<br>- массаж мячами, су-джоками для укрепления мелкой мускулатуры пальцев;<br>- физкультминутки | ежедневно                                 | воспитатели, педагог-психолог                                    |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Физкультурные досуги (в соответствии с планом привлечение родителей)                                                                                                                                                                                                                                                      | в течении года                            | воспитатели, инструктор по физкультуре, музыкальные руководители |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Праздники здоровья                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 раз в год                               | педагоги ДОУ, мед. работник                                      |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Спортивные праздники                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2 раза в год                              | воспитатели, инструктор по физкультуре, музыкальные руководители |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Походы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 раз в год                               | воспитатели, инструктор по физкультуре, музыкальные руководители |

|                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                         | Дыхательные упражнения                                                                                                                                             | во время образовательной деятельности | инструктор по физкультуре, воспитатели                                       |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                         | Динамические упражнения                                                                                                                                            | в течении дня                         | воспитатели                                                                  |
| 14                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика                                                                                                                           | в течении дня                         | воспитатели, педагог-психолог                                                |
| 15                                                                                                                                                                                                                                                                         | Спортивная прогулка                                                                                                                                                | 1 раз в неделю                        | Инструктор по физической культуре                                            |
| <b><u>Коррекционно- педагогические и музыкально-оздоровительные мероприятия.</u></b><br><i>Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями</i>                                              |                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                              |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                              |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                          | Использование приемов релаксации: - минутки тишины, - музыкальные паузы.                                                                                           | в течении дня                         | воспитатели, музыкальный руководитель                                        |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                          | Пальчиковая и артикуляционная гимнастика                                                                                                                           | в течении дня                         | воспитатели                                                                  |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                          | Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.                                                                                                    | в течении дня                         | воспитатели                                                                  |
| 6                                                                                                                                                                                                                                                                          | Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления                                                                                                                  | во время занятий                      | воспитатели, педагог-психолог, муз. руководители, инструктор по физкультуре. |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                          | Дыхательная гимнастика                                                                                                                                             | ежедневно                             | воспитатели, инструктор по физкультуре                                       |
| 9                                                                                                                                                                                                                                                                          | Игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; игры и упражнения по развитию межполушарного взаимодействия.        | по плану                              | воспитатели, педагог-психолог, инструктор по физкультуре.                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кинезиологические упражнения                                                                                                                                       | по плану                              | педагог-психолог, инструктор по физкультуре                                  |
| 10                                                                                                                                                                                                                                                                         | Непрерывная образовательная деятельность по музыкальной деятельности                                                                                               | по плану                              | музыкальные руководители                                                     |
| 11                                                                                                                                                                                                                                                                         | Бодрящая и корректирующая гимнастика с музыкальным сопровождением                                                                                                  | ежедневно после сна                   | воспитатели                                                                  |
| 13                                                                                                                                                                                                                                                                         | Музыкальные утренники и развлечения                                                                                                                                | 1 раз в месяц                         | воспитатели, музыкальные руководители                                        |
| <b><u>Санитарно- просветительская работа</u></b><br><i>(с детьми, сотрудниками, родителями)</i>                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                              |
| <b><u>Санитарно-просветительская работа с детьми.</u></b><br><i>Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.</i> |                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                              |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                          | Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.                                                                                                                | ежедневно                             | педагоги                                                                     |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                          | Совместная образовательная деятельность педагога с детьми по формированию основ ЗОЖ.                                                                               | по плану                              | педагоги                                                                     |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                          | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.                                                                                          | постоянно                             | педагоги                                                                     |
| <b><u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u></b><br><i>Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.</i>                                                                                                             |                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                              |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                          | Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению. | в течение года                        | Фельдшер, медсестра                                                          |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                          | Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»           | Ноябрь-декабрь                        | фельдшер                                                                     |
| 3                                                                                                                                                                                                                                                                          | Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии                                                                                                           | в течении года                        | воспитатели<br>фельдшер                                                      |
| 4                                                                                                                                                                                                                                                                          | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.                                                                                 | постоянно                             | фельдшер                                                                     |
| 5                                                                                                                                                                                                                                                                          | Консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».                    | в течение года                        | заведующий, медсестра<br>зам.зав.по ВМР<br>фельдшер                          |

|                                                                                                               |                                                                                                                                  |                |                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------|
| 6                                                                                                             | Рассмотрение вопросов оздоровления детей на педагогическом совете, посвященный вопросам организации оздоровительных мероприятий. | 1 раз в год    | заведующий, зам.зав.поВМР педагоги             |
| <b>Санитарно-просветительская работа с родителями.</b>                                                        |                                                                                                                                  |                |                                                |
| <i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i> |                                                                                                                                  |                |                                                |
| 1                                                                                                             | Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.                                                            | по плану       | Педагоги, фельдшер                             |
| 2                                                                                                             | Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.                                               | по плану       | Педагоги, фельдшер                             |
| 3                                                                                                             | Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.                                                    | постоянно      | Педагоги, фельдшер                             |
| 4                                                                                                             | Размещение информации на сайте Детского сада.                                                                                    | постоянно      | педагоги                                       |
| <b>Медико-педагогический контроль</b>                                                                         |                                                                                                                                  |                |                                                |
| <i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i>            |                                                                                                                                  |                |                                                |
| 1                                                                                                             | Контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.                                         | ежедневно      | заведующий, медсестра, зам.зав.поВМР, фельдшер |
| 2                                                                                                             | Контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.                                                              | в течении года | зам.зав.поВМР                                  |
| 3                                                                                                             | Контроль за соблюдением режима дня в группах.                                                                                    | ежедневно      | заведующий, зам.зав.поВМР, фельдшер            |
| 4                                                                                                             | Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в разные сезоны.                                        | ежедневно      | заведующий, фельдшер, медсестра, зам.зав.поВМР |
| 5                                                                                                             | Контроль за проведением закаливающих процедур.                                                                                   | ежедневно      | зам.зав.поВМР, фельдшер, медсестра             |
| 6                                                                                                             | Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.                                                                 | ежедневно      | заведующий, фельдшер, медсестра.               |

## **6. Мониторинг эффективности реализации программы**

**Цель:** Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

### **Эффективность работы**

В оценке эффективности проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости детей в течение года в сравнении с заболеваемостью за предшествующий год. Кроме того, эффективность оздоровления детей оценивается по следующим показателям:

1. Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
2. При уменьшении длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;
3. При снижении числа дней посещения ДОУ, пропущенных одним ребенком за год;
4. При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

**Система мониторинга** освоения детьми образовательной программы обеспечивает комплексный подход к освоению Программы. Мониторинг достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется два раза в год (1-2 неделя сентября и 1-2 неделя мая).

| Образовательная область | Содержание (по образовательной программе) | Перечень диагностических средств                  | Периодичность | Срок          | Ответственный             |
|-------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------------------|
| Физическое развитие     | Физическая культура                       | методика определения физических качеств и навыков | 2 раза в год  | сентябрь, май | Инструктор по физкультуре |
|                         | Формирование основ здорового образа жизни | Беседа, наблюдение, игровые ситуации              | 2 раз в год   | Сентябрь, май | воспитатель               |

## Литература

1. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ» под ред. О.Н.Моргуновой
2. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» под ред. Т.Е.Харченко
3. «О здоровье дошкольников» составитель Н.В.Нищева
4. «Развитие сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста» под ред. А.Н.Лебедевой
5. «Нейропсихологические занятия с детьми» ч.1, ч.2 под ред.
6. «Игры, которые лечат» под ред. Галанова
7. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» авторы И.К.Шилкова, А.С.Большов, Ю.Р.Силкин.
8. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» под ред. Т.Л.Богина.
9. «Растём здоровыми» под ред. В.А.Доскин, Л.Г.Голубева
10. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика»