

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 76 «Ветерок»  
*Мартынова Т.В.*  
«01» сентября 2022 года



Программа  
оздоровления детей  
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида  
№ 76 «Ветерок»

г. Набережные Челны 2022

## Содержание

### I.Целевой раздел

1. Пояснительная записка.....3
2. Цели и задачи Программы.....3
3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников .....3
4. Планируемые результаты освоения Программы.....4

### II.Содержательный раздел

Условия, необходимые для успешной реализации Программы

1. Содержание работы ДОУ №76 по здоровьесбережению воспитанников.....5-9

### III.Организационный раздел

- 3.Материально-техническое обеспечение Программы.....10
  - 3.2.Финансово-экономическое обеспечение.....11
  - 3.3.Методическое обеспечение ООП МБДОУ образовательная область  
«Физическое развитие».....12
  4. Общий режим работы МБДОУ .....14
  - 5.Возрастные образовательные нагрузки на детей в соответствии с психофизическими особенностями.....14
  6. Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду комбинированного вида № 76 «Ветерок».....15
  - 7.Модель режима двигательной активности детей в ДОО.....20
  8. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ .....23
  - 9.План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ № 76.....26
  10. Коррекционная работа.....27
  - 11.Адаптированные образовательные программы.....28
  - 12.Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....28
  13. Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду комбинированного вида № 76 «Ветерок».....30
  - 14.Игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь .....37
  15. Развивающая предметно-пространственная среда территории,  
прилегающей к зданию МБДОУ.....40
- ### IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (краткая презентация).....41

- ### V.Список литературы.....41

## 1. Пояснительная записка

### *Педагогическая целесообразность Программы:*

Здоровье человека определяется многочисленными внутренними и внешними факторами и характеризуется как состояние организма, при котором отсутствие заболевания сочетается с физическим, психическим и социальным благополучием человека. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14% детей России можно считать практически здоровыми, 50%, имеют те или иные отклонения в состоянии здоровья, 35% - хронически больны. *(Данные материалов Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях»).*

Муниципальное (бюджетное) дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 76 «Ветерок» носит статус детского сада для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

*Новизна:* Модернизация дошкольного образования позволила искать новые формы оздоровительной работы с детьми. Принимая за основу Основную образовательную программу ДООУ «Детский сад комбинированного вида №76 «Ветерок» (адаптированную для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата), технологии: Кудрявцева В.Т., Егорова Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» (дошкольный возраст), Вавиловой Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать», Латохиной Л.И. «Хатха-йога для детей», исходя из задач и специфики работы ДООУ, разработана программа по оздоровлению детей, имеющих патологии опорно-двигательного аппарата которая строится на принципах комплекса медико-психолого-педагогических услуг для детей.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, своевременная коррекция имеющихся нарушений в физическом развитии ребенка, создание благоприятного психологического и эмоционально климата для дошкольников, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в т.ч. дети с ОВЗ).

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи:**

- 1) создать условия для охраны и укрепления здоровья детей;
- 2) способствовать совершенствованию функций детского организма, повышению его работоспособности.
- 3) развивать физические качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности и состояния здоровья ребенка;
- 4) воспитывать потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких,

5) формировать навыки здорового образа жизни.

6) повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;

### **Основные принципы работы**

1. **принцип научности** - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками
2. **принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

3. **принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности
4. **принцип адресности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. **принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей

### ***Планируемые результаты освоения Программы***

Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;

1. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников с ОВЗ;
2. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
3. Создание современной развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей с нарушениями ОДА: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

## II. Содержательный раздел

### Условия, необходимые для успешной реализации Программы

Для решения поставленных задач в штатное расписание ДООУ введены необходимые должности: инструктор лечебной физкультуры, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, старшая медицинская сестра, медицинская сестра по массажу, медицинская сестра по физиолечению, врач-педиатр, врач-ортопед, врач лечебной физической культуры. Для более полного сопровождения работы по оздоровлению и укреплению здоровья детей привлекаем специалистов детской поликлиники (хирург, ЛОР, детский гинеколог) и врача-стоматолога.

Для более качественной работы по данной программе выявлена необходимость регулярного проведения диагностики развития детей (3 раза в год: в сентябре, декабре, мае, Приложение 1). На каждого ребенка дополнительно заполняется индивидуальная карта развития ребенка-дошкольника (составлена по данным Н. Ноткиной, к.п.н., доц. С-П. ПИ им. А. И. Герцена; Щебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкиной В. А.; Е.Н. Вавиловой).

Медицинское обслуживание детей в ДООУ осуществляется под руководством старшей медицинской сестры. Для качественного проведения мероприятий по охране и укреплению здоровья дошкольников в ДООУ оборудованы: медицинский кабинет, изолятор, процедурный кабинет. Отдельно оборудован лечебный блок с кабинетами: массажный, парафинолечения, физиолечения, аэроно-терапии, фито-бар, кабинет врача. В лечебном блоке оздоровительные и лечебные процедуры дошкольников осуществляются квалифицированными специалистами: медицинской сестрой физиолечения, медсестрами массажа. Для оздоровления воспитанников в лечебном блоке проводятся следующие процедуры: электрофорез, УФО, ингаляции, ультратон+лазер, магнито-терапия, аэроно-терапия, аэро-фито-терапия, ультразвук, парафинолечение, СМТ-терапия, витафон-терапия, массаж, Су-Джок-терапия. Медицинский персонал создает банк данных, собирает, анализирует информацию о состоянии здоровья ребенка, заполняет медицинские карты на всех детей, осуществляет меры по коррекции их здоровья.

### 1. Содержание работы МБДООУ № 76 по здоровьесбережению воспитанников

Работа по физическому развитию строится в комплексе: родители, воспитатели в группах, инструктор лечебной физической культуры, инструктор по физической культуре.

Системная работа по укреплению здоровья детей включает в себя **ежедневную утреннюю гимнастику** под музыкальное сопровождение, с включением специальных упражнений по профилактике простудных заболеваний (дыхательные упражнения), нарушения осанки (упражнения с сохранением правильной осанки), плоскостопия (разнообразные варианты ходьбы, ходьба по тропе здоровья и массажным дорожкам, катание стопой колючих мячей).

Укрепление здоровья воспитанников осуществляется непосредственно **на физкультурных занятиях** с использованием музыки. Физические упражнения под музыку способствуют улучшению осанки, придают движениям выразительность, развивают их точность, координированность. Занятия по физической культуре проводятся 3 раза в неделю по расписанию, одно занятие в обязательном порядке проводится на свежем воздухе. С целью

профилактики нарушений осанки в структуру физкультурных занятий включены компоненты коррегирующих упражнений.

Посредством **лечебной физкультуры** оздоровление детей проводится 3 раза в неделю, а для детей, имеющих тяжелую патологию опорно-двигательного аппарата, предусмотрены дополнительные индивидуальные занятия.

С целью активизации ребенка, устранения имеющегося дефекта опорно-двигательного аппарата ежедневно **после сна проводятся физические упражнения** под контролем воспитателя, инструктора по физической культуре. Эти упражнения выполняются с минимальным набором одежды (маечка, трусики, без обуви).

Широко включено применение всех видов **закаливающих процедур**: воздушное, водное, солнечное, солевое. Закаливающие процедуры проводятся в любое время года, что помогает повысить устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды. Закаливающие процедуры проводятся воспитателями групп с постепенным изменением их характера, длительности и дозировки с учетом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

**Прогулки на свежем воздухе** (утром, в обед и вечером в общей сложности до 4 часов в день) также помогают решению оздоровления детей и повышения их двигательной активности.

**Двигательному режиму** особое внимание уделяется не только на прогулках, но и в групповых помещениях: для этого используется соответствующий инвентарь и оборудование, в том числе и многофункциональное ортопедическое оборудование – сухие бассейны, мячи разного диаметра, мягкие модули, обручи, гантели, массажные дорожки, гимнастические палки, мешочки с песком, а так же атрибуты для проведения подвижных и соревновательных игр.

С целью воспитания у детей потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни планируется и проводится работа через **систему спортивных праздников, развлечений, досугов**, которые разделены по временным отрезкам: зима; весна; лето; осень. Эта система также помогает решению задачи оздоровления детей.

Для укрепления здоровья дошкольников в ДОО предусмотрены дополнительные платные услуги:

- кружок физкультурно-музыкальный «Развивай-ка»,
- кружок «Спортивные игры» с элементами таэквандо

Активное воздействие **на образ жизни ребенка** оказывает целенаправленное санитарное и валеологическое **просвещение родителей**, которое организуется через проведение родительских собраний (с приглашением специалистов института физкультуры, физкультурного диспансера, врачей), организацию и проведение совместных праздников, дней открытых дверей; оформление стендов для родителей, выпуски газеты «Ветерок», посвященных теме охраны и укрепления здоровья детей.

**Профилактика заболеваний и укрепление здоровья** дошкольников так же предполагает и использование как **немедикаментозных средств** (точечный массаж; дыхательная гимнастика; гимнастика пробуждения; полоскание зева теплой кипяченой водой (для младших групп) и полоскание зева кипяченой водой комнатной температуры; лечебная

гимнастика; лечебный массаж, витаминный чай, лимонно-чесночная смесь, отвар шиповника, Су-Джок- терапия), так и *медикаментозных* (поливитамины).

Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий в ДОО, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития опорно-двигательного аппарата ребенка, способствует так же улучшению кровообращения, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию легких, повышает пищеварительные и выделительные функции, улучшает обмен веществ. Все это благоприятно влияет на рост и развитие детского организма.

Одним из важнейших направлений деятельности ДОО по охране жизни и укреплению здоровья детей является система работы по **профилактике травматизма детей** дошкольного возраста как в ДОО, так и вне детского сада.

Работа по предупреждению несчастных случаев с детьми в детском саду предусматривает решение наиболее важных вопросов: 1) направленное воспитание у детей и окружающих их взрослых умения распознавать травмоопасные ситуации и избегать их; 2) устранение неблагоприятных условий среды, в которой протекает жизнь ребенка.

Учитывая, что каждой возрастной группе присущи свои наиболее типичные причины повреждений и травмогенные ситуации, предусмотрено проведение групповых и индивидуальных бесед с воспитанниками о правилах поведения в лечебном блоке во время процедур «Осторожно, электричество!», обеспечение расположения розеток на недоступной для детей высоте, прием лечебных процедур под постоянным наблюдением взрослого.

Организовать работу по обеспечению здоровых и безопасных условий труда и обучения в образовательном учреждении на должном уровне не представляется возможным без соответствующих нормативных документов: руководствуясь Федеральным законом «Об образовании», инструкцией по охране жизни и здоровья детей, в ДОО ежегодно разрабатывается план работы по предупреждению детского травматизма с участием всех субъектов образовательного процесса (педагоги, дети, родители).

Так же предусмотрено ознакомление педагогов со статистикой травмирования детей, проведение тщательного анализа причин травмирования воспитанников при организации прогулок, труда на огороде, в цветнике характерных для всех сезонов года (педсоветы, семинары, «круглые столы» и др.).

**Работа с дошкольниками** предусматривает использование различных форм педагогического и медицинского воздействия: *(можно расписать схему)*

1. Занятия (физкультурные, ЛФК, физминутки.....)
2. Беседы на оздоровительные темы
3. Целевые прогулки – в поликлинику, спортивная площадка школы, кабинет здоровья
4. Экскурсии
5. Встречи с интересными людьми (в т.ч., мед.работниками), включая их рабочее место.
6. Игры (дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные)
7. Праздники и досуги, развлечения, включая форму КВН
8. Конкурсы, городские акции.
9. Просмотр диафильмов, фильмов; прослушивание аудиозаписей
10. Проведение лечебно-профилактических мероприятий (витаминный чай, лимонно-чесночная смесь, и т.д.)
11. Закаливающие процедуры

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
<b>Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников</b>			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психологическом, физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Медсестра Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Ст. воспитатель, педагог-психолог	Сентябрь 2022г.- 2027г.	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.  Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Старший воспитатель	2022- 2027г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Старший воспитатель	2022- 2027г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2022 – 2027 г.г.	Повышение интереса детей к занятиям физической



			культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	2022 – 2027 г.г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Выпуск газеты ДОУ для родителей «Мы – за здоровое питание»	Ст. воспитатель Ответственный газету ДОО	2022 – 2027 г.г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	2022 – 2027 г.г.	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.  Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	2022 – 2027 г.г.	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья	Ст. воспитатель	По необходимости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности

воспитанников.			
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующая, Ст. воспитатель Ответственный за сайт, газету ДОО	В течение года	Отчет по самообследованию ДОО Информация на сайте, в газете ДОО
<b>Оценка качества результатов деятельности</b>			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Ст.м/с, инструктор ЛФК, инструктор ФК, воспитатели групп	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-технические условия реализации Программы (развивающая предметно-пространственная среда, оборудование групповых помещений, кабинетов специалистов, медицинского кабинета, лечебного блока, музыкального зала, игры, игрушки и дидактический материал) соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный N 28564), требованиям, определяемым в соответствии с правилами пожарной безопасности - МБДОУ оборудован средствами пожарной безопасности: звуковое оповещение (пожарная сигнализация), пожарные гидранты, огнетушители, средства индивидуальной защиты.

Все средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям развития детей.

В МБДОУ создан сайт ДОО ([https://edu.tatar.ru/n\\_chelny/page92722.htm](https://edu.tatar.ru/n_chelny/page92722.htm).) - для предоставления информации о деятельности МБДОУ семье и всем заинтересованным лицам, а также широкой общественности, раздел на сайте, информационные стенды «Здравствуйте», «Мамина школа», «Азбука воспитания», «Уголок здоровья», «Педагогический вестник», «Наши достижения», «Приятного аппетита», «Музыкальная палитра», «Физкультурная радуга», папки-передвижки, информационные стенды в группах - для взрослых по поиску, использованию материалов, обеспечивающих реализацию Программы.

В МБДОУ предусмотрено размещение и оборудование изолированных помещений:

- 11 групповых сегментов (приёмная, игровая, спальная и туалетная комнаты, моечная-раздаточная);
- методический кабинет
- кабинет педагога-психолога
- музыкальный зал
- физкультурный зал
- медицинский блок (изолятор, процедурный, кабинет врача-педиатра)
- лечебный блок (кабинет врача-ортопеда, кабинет физиолечения, кабинет парафинолечения, кабинет аэропрофилактики, кабинет массажа, фитобар)
- зал ЛФК
- кабинет по обучению дошкольников ПДД

Все эксплуатируемые помещения соответствуют требованиям СанПиН, охраны труда, пожарной безопасности, защиты от чрезвычайных ситуаций, антитеррористической безопасности организации дошкольного образования.

Для проведения физкультурных занятий и занятий лечебной физкультурой оборудованы залы:

1) На физкультурных занятиях для выполнения общеразвивающих упражнений, подвижных игр используются:

- гимнастическая стенка ( 5 пролетов),
- зеркальная стенка,
- большие мячи (диаметром 20 см.),
- средние мячи,
- малые мячи (диаметром 5 см.),
- большие и малые обручи,
- скакалки,
- для игр в волейбол – волейбольный мяч и волейбольная сетка,
- скакалки большие (5 метров),
- массажная дорожка
- гимнастические скамейки,
- стойки (пластмассовые и деревянные)
- гимнастические палки т(деревянные и пластмассовые),
- кегли,
- гантели,
- лошадки (деревянные и пластмассовые),
- веревки,
- ленточки на кольцах,
- ленточки на палочках,
- флажки,
- массажеры,
- маты большие и малые,
- напольный кольцебросы ,
- настенный кольцеброс
- дуги,
- корзины,
- мешочки с песком,
- диски для метания,
- мягкие модули.
- для занятий лечебной физкультурой -
- площадки и тропа здоровья

Большое внимание отводится охране психического здоровья детей. Профилактика, диагностика, коррекционно-развивающая работа по охране психического здоровья дошкольников в ДОО осуществляется под руководством педагога-психолога. Для этого в ДОО оборудован кабинет педагога-психолога, имеющий оборудование для релаксации (магнитофон с аудиозаписями, световая колонна, цвето-импульсный прибор, свето-диодный шнур и т.д. В целях сокращения сроков адаптации и уменьшения отрицательных проявлений у детей при поступлении их в ДОО осуществляется четкая организация медико-педагогического обслуживания с учетом возраста, состояния здоровья, индивидуальных особенностей детей. Педагоги в тесном контакте с педагогом-психологом организуют деятельность детей и создают комфортную среду, что позволяет положительно влиять на эмоциональный фон детей и их психическое здоровье Педагог-психолог по запросу родителей, воспитателей проводит индивидуальные беседы, наблюдения за дошкольниками для постановки психологического диагноза, конкретной помощи. Воспитатели и родители получают рекомендации и в

соответствии с ними проводят работу, педагог-психолог проводит коррекционно-развивающую работу с воспитанниками.

Для реализации основной задачи в работе ДООУ по охране жизни и здоровья детей в дошкольном учреждении подобран методический комплект по обучению детей правилам безопасного поведения, разработан учебный план и программа обучения детей правилам безопасного поведения на дорогах и в дошкольном образовательном учреждении, учебно-методические пособия по обучению детей ПДД, разработаны тематические планы.

Решение задач по созданию механизма реализации личностно-ориентированного образовательного процесса на основе физического, психического и личностного развития детей; определением направления медицинской, педагогической, социальной и психологической помощи детям на основе диагностики, разработке коррекционно-развивающего воспитания и обучения, консультативную помощь родителям, сотрудникам, организацию просветительской деятельности сотрудников осуществляет психолого-медико-педагогический консилиум.

### **3.2. Финансово-экономическое обеспечение**

Финансовое обеспечение деятельности дошкольного образовательного учреждения осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Финансирование в МБДОУ «Детский сад № 76 «Ветерок» осуществляется через бюджетные и внебюджетные средства.

### **3.3. Методическое обеспечение ООП МБДОУ образовательная область «Физическое развитие»**

#### **«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»**

1. Зарипова З. М., Хамитов И. М., Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста – Наб. Ч. ,2003
2. Кудрявцев В. Т., Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4 -7 лет – М., РИНО, 1998
3. Ефименко Н. Е., Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста- М.: Линка-Пресс, 1999
4. Методические пособия Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; МозаикаСинтез, 2009.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: МозаикаСинтез, 2010.
6. Уроки этикета / С.А. Насонкина. – СПб.: Акцидент, 1996.
7. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-Пресс, 2000.
8. Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления /. – М.: Линка-пресс, 2003
9. Тонкова-Японская Р. В., Ради здоровья детей - М., Просвещение, 1985
10. Кудрявцев В. Т., Нестерюк Т. В., Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет – М, РИНО, 1999
11. Вавилова Е. Н., Укрепляйте здоровье детей –М, Просвещение, 1986
12. Оджерс С., Человек – М., Махаон, 2009
13. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие.-М.: Мозаика - Синтез, 2009-2010

14. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» М. «Глобус» 2007г.
15. «Модели здоровьесберегающих технологий, используемых в работе с детьми дошкольного возраста» М. «Школьная книга» 2007.
16. «Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ» Т.С. Овчинникова С.-П. «Каро» 2006.
17. «Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ» М.: ТЦ «Сфера», 2006.
18. «Здоровый образ жизни» Н.И. Соловьёва М.: Школьная пресса, 2006.
19. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
20. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 1999.
21. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
- 22.Новикова И. М., Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников – М., Мозаика- синтез ,2009

#### **«Физическая культура»**

1. \_Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду.- М., Мозаика-синтез, 2008.
2. Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина Физическое развития и здоровье детей 3-7 лет – М., Владос, 2003
3. Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина Физическое развития и здоровье детей 3-7 лет – М., Владос, 2004
4. Рунова М.Н., Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет, М.Просвещение-2006
5. Шебеко В. Н, Н. Н. Ермак Физкультурные праздники в детском саду – М., Просвещение, 2003
6. Пензулаева Н. И., Физкультурные занятия с детьми с 3-4 лет – М, Просвещение, 1983.
7. Н. И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 4-5 – М, Просвещение, 1986
8. Н. И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 5-6 – М, Просвещение, 1988
9. Н. И. Пензулаева Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста от 3-7 лет – М, Владос, 2004
10. К. К. Утробина Занимательная физкультура в детском саду от 3-4 – М, ГНОМиД, 2006
11. К. К. Утробина Занимательная физкультура в детском саду от 5-7 – М, ГНОМи Д, 2004
12. М. Ю. Картушина Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет-М, Сфера, 2008
13. М. Ю. Картушина Зеленый огонек здоровья, старшие группы-С-П, Детство-пресс, 2005
14. М. Ю. Картушина Развлечения для самых маленьких- М, Сфера, 2007
15. Т. И. Осокина Физическая культура в детском саду – М, Просвещение, 1973
16. Адашкявичене Э. Й., Баскетбол для дошкольников- М, Просвещение, 1983
17. Спирькова Н. И., Программа обучения игре в баскетбол для детей старшего дошкольного возраста, Н.Ч., 2009
18. Муллаева Н. Б., Занятия по физической культуре для дошкольников, С-П, Детство-пресс, 2009
19. Харченко Т. Е., Утренняя гимнастика в детском саду - М, Просвещение, 2008
20. Кенеман А. В., Осокина Т. И., Детские подвижные игры народов мира – М, Просвещение, 1889
21. Иова Е.П., Иоффе А. Я., Утренняя гимнастика под музыку – М., Просвещение, 1984
- 22.Фролов В. Г., Юрко Г. П., Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста –М., Просвещение, 1983

#### **Лечебная физическая культура**

1. «Методические рекомендации по организации занятий ЛФК» авторы Р. А. Нурмухаметова, Т.В. Филиппова
2. Ахмадеева Р.И. Сколиоз. Казань.,2001.
3. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой. Москва.,2008.
4. Газиев Р.В., Плеханова Г.М. Профилактика плоскостопия. Казань.,2002.
5. Дети с церебральными параличами: пути обучения и коррекции нарушенных функций / Под ред. М. В. Ипполитовой. -М., 1981. Евтушенко С. К. (ред.).
6. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. Москва,2002.
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. Москва. , 2003.
8. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. Санкт-Петербург.,2003.
9. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. Санкт-Петербург.,2002.
10. ЛебедевЮ.А., ФилипповаЛ.В. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6лет. Москва., 2001.
11. Лечебная физкультура, массаж в комплексном лечении больных» составители Р. В. Тагиев, Г.М. Плеханова
12. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. Москва.,2004.
13. Малюкова И.Б. Абилитация детей с церебральными параличами: формирование движений. Комплексные упражнения творческого характера: практическое пособие - М ГНОМ и Д.. 2011
14. Медико-педагогическая коррекция детей с патологией опорно-двигательного аппарата / Сост. Н. Ф. Дементьева. -М., 1988.
15. Новые технологии в реабилитации церебрального паралича. - Донецк, 1994
16. Нурмухаметова Р.М., Филиппова Т.В. Методические рекомендации по организации занятий ЛФК. Казань.,1994.
17. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7лет). Москва. , 2002.
18. Петрунина С.В. Методические приемы двигательной реабилитации инвалидов с ДЦП. - Пенза, 2005.
19. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол гимнастика - М., 2004
20. Протасов. В.М., Даловский В.Х. Методические рекомендации по анализу функции учету эффективности лечения в практической работе по лечебной физической культуре.Казань.,1992.
- 21.Тагиев Р.В., Плеханова Г.М. Лечебная физкультура, массаж в комплексном лечении больных. Казань.,2002 .

#### **4 Общий режим работы МБДОУ**

МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 76 «Ветерок» функционирует по пятидневной рабочей неделе (выходные: суббота, воскресенье), время работы - с 06.00ч. до 18.00ч.

#### ***Режим дня с 12-часовым пребыванием детей в ДОО***

<b>Блок</b>	<b>Время</b>	<b>Содержание</b>
<b>Утренний блок</b>	с 6.00 до 9.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игровая деятельность;</li> <li>• физкультурно-оздоровительная работа</li> <li>• совместная деятельность воспитателя с ребенком;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• свободная самостоятельная деятельность детей по интересам.</li> <li>• взаимодействие с семьёй</li> </ul>
<b>Дневной блок</b>	с 9.00 до 15.30 с 9.00 до 11.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игровая деятельность</li> <li>• организованная образовательная деятельность</li> <li>• физкультурно-оздоровительная работа;</li> <li>• совместная деятельность воспитателя и специалистов узкой направленности с ребенком (индивидуальная работа);</li> <li>• свободная самостоятельная деятельность детей по интересам</li> </ul>
<b>Вечерний блок</b>	с 15.30 до 18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игровая деятельность;</li> <li>• физкультурно-оздоровительная работа;</li> <li>• совместная деятельность воспитателя и специалистов узкой направленности с ребенком (индивидуальная работа);</li> <li>• взаимодействие с семьёй</li> <li>• свободная самостоятельная деятельность детей по интересам;</li> <li>• деятельность в кружках по направлениям</li> <li>• различные виды детской деятельности по ознакомлению с родным краем</li> </ul>

**5. Возрастные образовательные нагрузки на детей в соответствии с психофизическими особенностями**

<b>Продолжительность занятий</b>	<b>1-я младшая группа</b>	<b>2-я младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>
Длительность условного часа (в мин.) не более	<b>8-10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>
Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки (ООД)	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>17</b>
Общее астрономическое время непосредственно образовательной деятельности в неделю (в часах)	<b>1,5 часа</b>	<b>2 часа 45 мин</b>	<b>4 часа</b>	<b>6 часов 15 мин</b>	<b>8 часов 30 мин</b>

Непосредственно образовательная деятельность органично сочетается с другими формами организации детей и позволяет детям использовать приобретённые знания, навыки и умения в самостоятельных играх, продуктивных видах деятельности, в художественном творчестве, в театрализованной и музыкальной деятельности.



Режим дня руководствуется основным принципом - принципом соответствия возрастным психофизическим особенностям детей и рациональной продолжительности и разумном чередовании различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток.

При осуществлении режимных моментов учитываются индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.п.).

**6. Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду комбинированного вида № 76 «Ветерок»**

№	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственные
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития.  Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра  Инструктор по физической культуре, инструктор ЛФК  Воспитатели групп
2.	Анализ динамики уровня заболеваемости каждого ребенка	Все	1 раз в квартал	Старшая медсестра
3.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика с элементами корригирующих упражнений для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза	- мл. и ср. группы (6 – 8 минут)  - старшие группы (8-10 минут)  - подгот. группы (10-12 минут)	Ежедневно	Воспитатели групп и инструктор по физкультуре

2.	Физическая культура а) в помещении б) на воздухе	Все группы	– в младшей группе (2-3 года) 3 раза в нед. в групповом помещении – с 3 до 7 лет – 2-3 раза в неделю в физкультурном зале. – 5-7 лет – один раз в неделю на открытом воздухе	Воспитатели групп и инструктор по физкультуре
3.	Физкультурные минутки	Все группы	В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность	Воспитатели групп
4.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно (не менее 2 - 4 раза в день)	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре, инструктор ЛФК
5.	Гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами	Все группы 5- 10 минут	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Спортивные упражнения	Все группы - мл. и сред. гр. по 10 минут - старшие группы по 15 минут - подгот. гр. – 20 минут	2 раза в неделю	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре,
7.	Спортивные игры	- средние группы – 15 минут - старший возраст – 20	2 раза в неделю	Воспитатели групп и инструктор по физкультуре

		минут		
8.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп и инструктор по физкультуре
9.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре, воспитатели групп
10.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
11.	Каникулы	Все	1 раз в год	инструктор по физкультуре, ст.медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	День здоровья	Все группы	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре, ст.медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
13.	Игровые упражнения на прогулке	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
14.	Пешие прогулки	- средний и старший возраст – 20 минут	1 раз в неделю	Воспитатели групп
15.	Индивидуальная работа	Все группы Младшие и средние группы -5 минуты; - старший возраст – 6 минуты (на прогулке)	ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре

16.	Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы  Младшие группы -15 минут;  - средние группы -20 минуты;  - старшие группа - 20  подготовит ельные группы -25 минут	1 раз в неделю	Воспитатели групп
-----	---	--	----------------	-------------------

### III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями, кварцевание, витаминизация)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Ст. медсестра
2.	Кислородный коктейль	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Ст. медсестра
3.	Оксолиновая мазь	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Воспитатели групп
4.	Витаминотерапия	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Воспитатели групп
5.	Дыхательная гимнастика	Все	В течение года	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре

6.	Профилактические прививки R-Манту	По показаниям и назначениям врача	Методику определяет врач	Врач
7.	Оздоровительный массаж	По показаниям и назначениям врача	В течении года	Медсестра по массажу

**III. ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА, КОРРЕКЦИЯ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА**

1.	Ортопедический уголок ( мешочки с крупой, различные, ортопедические коврики, массажные мячи и т.д. – по кол-ву детей	Все группы	В течении года	Воспитатели групп
2.	Кровати, оборудованные щитами для жесткости	Все группы	В течении года	Воспитатели групп
3.	Упражнения для расслабления позвоночника	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор ЛФК, инструктор ФК.
4.	Мебель подобрана по росту каждого ребенка	Все группы	В течении года (сентябре и январе)	Воспитатели групп
5.	Ортопедическая обувь и стельки для обуви	По показаниям и назначениям врача-ортопеда	Ежедневно	Родители
6.	Массаж (проводится по предписанию врача-ортопеда);	Все группы	2-3 раза в год	М/с по массажу
7.	Осмотр детей врачом-ортопедом	Все группы	один раз в три месяца	Врач- ортопед
8.	Антропометрические измерения и распределение по группам здоровья	Все группы	В течении года	Мед.сестра

9.	Коррекции правильной осанки, укреплению всех групп мышц	Все группы	Ежедневно	Инструктор ЛФК, все педагоги ДОО
10.	Профилактика плоскостопия	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор ЛФК, инструктор ФК.
11.	Занятия по лечебной физической культуре (индивидуальные, групповые)	Все группы	Режимный момент в течении дня	Инструктор ЛФК,
12.	Электрофорез, СМТ, ультратон-лазер, ультразвук, магнитотерапия, парафин	Все группы	проводятся по назначению врача-ортопеда.	Медсестра физиокабинета

#### **V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.

Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

После сна выполнять упражнения для пробуждения.

Применять точечный массаж.

В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

1.	Фитонцидо-терапия (лук, чеснок)	Все группы	неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели, воспитатели групп
2.	Точечный массаж	Все группы	В течении дня	Воспитатели групп, инструктор ЛФК

#### **VI. ЗАКАЛИВАНИЕ**

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на

психосоматическое состояние ребенка.

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

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре.
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица проточной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Полоскание зева кипяченой водой комнатной температуры	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Босохождение по тропе здоровья	Все группы	После сна. На занятиях ЛФК	Воспитатели групп, инструктор ЛФК

#### **VII. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ**

1.	Соки натуральные или витаминный напиток	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра, младшие воспитатели, воспитатели
----	---	------------	-----------	---

#### **VIII. ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ И ОРВИ**

	Тубус-кварц	Все группы	проводятся по назначению врача-педиатра	Медсестра физиокабинета
	Ингаляция	Все группы	проводятся по назначению врача-педиатра.	Медсестра физиокабинета
	Лазер	Все группы	проводятся по назначению врача-педиатра.	Медсестра физиокабинета

Электрофорез	Все группы	проводятся по назначению врача-педиатра.	Медсестра физиокабинета
--------------	------------	--	-------------------------

### Система закаливающих процедур

Возраст	В течение года	Лето			Условные обозначения
		июнь	июль	август	
Дошкольники (3-7 лет)	△	△	△	△	△ - утренний прием на свежем воздухе
	✻	✻	✻	✻	✻ - гимнастика, занятия на свежем воздухе
	✝	✝	✝	✝	✝ - воздушные ванны
		☺	☺	☺	☺ - облегченная форма одежды
	◇	◇	◇	◇	◇ - ходьба босиком до и после сна
		☼	☼	☼	☼ - ходьба босиком по мокрой ткани
	**	**	**	**	** - сон с доступом воздуха
		🔔	🔔	🔔	🔔 - солнечные ванны
		*	*	*	* - умывание и
		☯	☯	☯	☯ - ополаскивание рук до локтя прохладной водой
		🌸	🌸	🌸	🌸 - топтание в тазу
	🌸	🌸	🌸	🌸 - полоскание горла кипяченной водой комнатной т-ры	
	☺	☺	☺	☺ - хождение босиком по траве при температуре воздуха 20 градусов: мл.гр. - 8 мин., ср.гр. - 10 мин., ст.гр. - 15 мин.	

### 7. Модель режима двигательной активности детей в ДОО

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОО является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.



форма двигательной активности	Ранний возраст	Мл. возраст	Ср. возраст	Ст. возраст	Подг. возраст	Особенности организации	
<b>1. Образовательная деятельность при проведении режимных моментов</b>							
1	Утренняя гимнастика	4-5'	6-8'	6-8'	8-10'	8-10'	Ежедневно в сп/зале, муз/зале, группе, на воздухе
2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10'	10'	10'	10'	10'	Ежедневно
3	Физкульт. минутка	--	1,5-2'	2'	2'	2'	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	10-15'	6-10'	10-15'	20-25'	20-25'	Ежедневно во время прогулок
5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	4-6'	5-8'	5-8'	12-15'	12-15'	Ежедневно во время вечерних прогулок
6	Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10'	5-10'	5-10'	5-10'	10-12'	Ежедневно
7	Оздоровительный бег	--	---	3-7'	3-7'	8-10'	2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в утр. прогулку
8.	Лечебная физкультура	10'	15'	20'	25'	30'	3 раза в неделю
<b>2. Организованная образовательная деятельность</b>							
2.1	Занятия по физической культуре	9-10'	15'	20'	25'	30'	3 раза в неделю, одно - на участке

								для детей 5-7 лет (до 15 <sup>0</sup> С) В непогоду - в спорт/зале	
3. Самостоятельная деятельность детей									
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					Ежедневно в помещении и на открытом воздухе		
4. Спортивно-оздоровительная деятельность									
4.1	Неделя здоровья (каникулы)						2 раза в год		
4.2	Физкультурный досуг	--	20-30'	20-30'	35-40'	40-50'	1 раз в 2 месяца во II <sup>ой</sup> половине дня 2-3 раза в год		
4.3	Физкультурный спортивный праздник	--	30-40'	50-60'	60-80'	60-80'	2 раза в год в сп/зале или на воздухе		
5. Дополнительные виды занятий									
5.1	Секционно- кружковые занятия	--	15' 1 раз в неделю	20' 2 раза в неделю	25' 2 раза в неделю	30' 2 раза в неделю	По желанию родителей и детей		
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи									
6.1	Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых мероприятиях ДОО	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья							

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

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

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

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

**Занятия лечебной физической культуры** проводятся регулярно в режиме дня.

### **Музыкальные занятия**

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

### **Динамические паузы**

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

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

### **Физкультминутки**

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

### **Логоритмическая гимнастика**

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

### **Пальчиковые игры**

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

### **Профилактическая гимнастика**

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

### **Массаж, самомассаж**

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. Проводится по назначению врача-ортопеда.

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

### **Гимнастика для глаз**

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

### **Дыхательная гимнастика**

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

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

### **Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке**

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

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

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

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно-развивающие игры** при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
- оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

### **Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика**

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

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

### **8. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ**

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

<b>Виды здоровьесберегающих технологий</b>	<b>Время проведения в режиме дня; возраст детей</b>	<b>Особенности методики проведения</b>
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.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 физ.упражнений в спальне и группе.

7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных облас.

## 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 не заметно 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

**9. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников  
МБДОУ № 76**

<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>			
<b>Совместная деятельность взрослого и детей</b>			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	

5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения ООД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хождение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели

### ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиН.	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	воспитатели
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных	постоянно	воспитатели



	особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.		
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	медсестра
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра

### КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА

1.	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в теч. года	психолог
2.	Обследование детей	сентябрь май	психолог
3.	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	психолог
4.	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	2 раза в неделю	психолог
5.	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	психолог
6.	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	психолог
7.	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	постоянно	Педагоги

#### 10. Коррекционная работа

Данный раздел содержит механизмы адаптации Программы для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОВЗ), использование специальных адаптированных программ физического развития (лечебная физкультура), методов, специальных пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий и осуществления квалифицированной коррекции нарушений их развития.

#### **Физкультурно-оздоровительные условия обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата**

Дети с нарушениями ОДА — неоднородная группа, основной характеристикой которой являются задержки формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных

функций. Двигательные расстройства характеризуются нарушениями координации, темпа движений, ограничением их объема и силы, что приводит к невозможности или частичному нарушению осуществления движений.

С учетом особых образовательных потребностей детей с нарушениями ОДА в МБДОУ соблюдаются следующие условия:

- создана безбарьерная архитектурно-планировочная среда (пандусы, атравматичное покрытие крылец, дорожек на велотреке;
- соблюдается ортопедический режим;
- осуществляется профессиональная подготовка и повышение квалификации педагогов к работе с детьми с двигательной патологией;
- соблюдаются рекомендации лечащего врача по определению режима нагрузок, организации образовательного процесса (организация режима дня, режима ношения ортопедической обуви, смены видов деятельности на занятиях, проведение физкультурных пауз и т. д.);
- организуются коррекционно-развивающие занятия по коррекции нарушенных психических функций (по решению ПМПк МБДОУ);
- осуществляется работа по формированию навыков самообслуживания и гигиены у детей с двигательными нарушениями;
- подобрана мебель, соответствующая потребностям детей;
- предоставляется ребенку возможность передвигаться по МБДОУ тем способом, которым он может, и в доступном для него темпе;
- проводится целенаправленная работа с родителями детей с ОВЗ по обучению их доступным приемам коррекционно-развивающей работы;
- формируется толерантное отношение к детям с ОВЗ (и их родителей), имеющих менее сложные патологии;
- привлекается персонал, оказывающий физическую помощь детям при передвижении по ДОО, принятии пищи, пользовании туалетом и др.;
- привлечение детей с ОДА к участию в совместных досуговых и спортивно-массовых мероприятиях.

При включении ребенка с двигательными нарушениями в образовательный процесс ДОО обязательным условием является организация его систематического, адекватного, непрерывного психолого-медико-педагогического сопровождения.

### **11. Адаптированные образовательные программы**

Реализация образовательных областей осуществляется с использованием утвержденных и рекомендованных коррекционных программ, авторских технологий и практического опыта специалистов.

Инструкторы ЛФК реализуют Программы адаптивной физкультуры для детей дошкольного образования детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата с целью профилактики и медико-социально-педагогической реабилитации детей с нарушением О.Д.А

Решают общие и частные задачи:

1. Оказывать общеукрепляющие воздействия на организм ребенка.
2. Осуществлять своевременную коррекцию имеющего патологического и предпатологического состояния.
3. Формировать и закреплять навыки правильной осанки.
4. Повышать неспецифическую сопротивляемость организма.

5. Остановить прогрессирование процесса искривления позвоночника, стабилизировать его путем создания вокруг него сильного мышечного корсета.
6. Там, где возможно и насколько возможно исправить дугу искривления.
7. Укрепления мышц голени и связочно-мышечный аппарат стоп.

## 12. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
<b>I этап</b>			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение медицинских карт;</li> <li>• ведение адаптационных листов;</li> <li>• анкетирование родителей;</li> <li>• беседы с родителями;</li> <li>• наблюдение за ребенком;</li> </ul>	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
<b>II этап</b>			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p><b>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</b></p> <p>(напр.: «Адаптация ребенка к детскому саду»            «Как сохранить здоровье ребенка»;            «Организация закаливания»            «Одежда и здоровье ребенка»            «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»            «Формирование у детей привычки здорового питания»            «Кризис трех лет»            «Роль витаминов в детском питании»            «Правильное питание детей – основа их здоровья»            «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»            «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»            «Особенности питания детей в зимний период»            «Двигательная активность дошкольника»</p>	2022 – 2027 г.г.

		<p>– залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p><b>2. Анкетирование родителей.</b></p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>«Физкультура в Вашей семье»</p> <p><b>3. Памятки для родителей:</b></p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Соки – напитки защиты организма от простуды»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <p><b>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</b></p>	2022 – 2027 г.г.
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.</li> </ul>	Начало учебного года
<b>III этап</b>			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разъяснительная работа с родителями;</li> <li>• проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни</li> </ul>	ежедневно

	мероприятий		
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение занятий вместе с родителями;</li> <li>• участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми;</li> <li>• походы за город в теплое время года;</li> <li>• проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)</li> <li>• участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога)</li> <li>• помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей</li> </ul>	По годовому плану ДОУ
<b>IV этап</b>			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика физического развития детей;</li> <li>• проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;</li> <li>• анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;</li> <li>• составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования.</li> </ul>	<p>Май 2022 г. Май 2023 г. Май 2024 г. Май 2025 г. Май 2026 г.</p> <p>Апрель-май 2022 – 2027 г.г.</p> <p>Июнь 2022 – 2027 г.г..</p>

**13. Система физкультурно-оздоровительной работы в детском саду комбинированного вида № 76 «Ветерок»**

№	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственные
<b>IV. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития.  Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра  Инструктор по физической культуре, инструктор ЛФК  Воспитатели групп
2.	Анализ динамики уровня заболеваемости каждого ребенка	Все	1 раз в квартал	Старшая медсестра
3.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная группы	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
<b>V. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика с элементами корригирующих упражнений для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза	- мл. и ср. группы (6 – 8 минут)  - старшие группы (8-10 минут)  - подгот. группы (10-12 минут)	Ежедневно	Воспитатели групп и инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура а) в помещении б) на воздухе	Все группы	– в младшей группе (2-3 года) 3 раза в нед. в групповом помещении – с 3 до 7 лет – 2-3 раза в неделю в физкультурном зале. – 5-7 лет – один раз в неделю на открытом воздухе	Воспитатели групп и инструктор по физкультуре

3.	Физкультурные минутки	Все группы	В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность	Воспитатели групп
4.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно (не менее 2 - 4 раза в день)	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре, инструктор ЛФК
5.	Гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами	Все группы 5- 10 минут	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Спортивные упражнения	Все группы - мл. и сред. гр. по 10 минут - старшие группы по 15 минут - подгот. гр. – 20 минут	2 раза в неделю	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре,
7.	Спортивные игры	- средние группы – 15 минут - старший возраст – 20 минут	2 раза в неделю	Воспитатели групп и инструктор по физкультуре
8.	«Школа мяча»	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп и инструктор по физкультуре
9.	Физкультурные досуги	Все	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре, воспитатели групп
10.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп

11.	Каникулы	Все	1 раз в год	инструктор по физкультуре, ст.медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	День здоровья	Все группы	1 раз в месяц	инструктор по физкультуре, ст.медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
13.	Игровые упражнения на прогулке	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
14.	Пешие прогулки	- средний и старший возраст – 20 минут	1 раз в неделю	Воспитатели групп
15.	Индивидуальная работа	Все группы Младшие и средние группы -5 минуты; - старший возраст – 6 минуты (на прогулке)	ежедневно	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре
16.	Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы Младшие группы -15 минут; - средние группы -20 минуты; - старшие группа - 20 минут подготовит ельные группы -25 минут	1 раз в неделю	Воспитатели групп



### III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями, кварцевание, витаминизация)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Ст. медсестра
2.	Кислородный коктейль	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Ст. медсестра
3.	Оксолиновая мазь	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Воспитатели групп
4.	Витамиотерапия	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	Воспитатели групп
5.	Дыхательная гимнастика	Все	В течение года	Воспитатели групп, инструктор по физкультуре
6.	Профилактические прививки R-Манту	По показаниям и назначениям врача	Методику определяет врач	Врач
7.	Оздоровительный массаж	По показаниям и назначениям врача	В течении года	Медсестра по массажу

### VI. ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА, КОРРЕКЦИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

13.	Ортопедический уголок ( мешочки с крупой, различные, ортопедические коврики, массажные мячи и т.д. – по	Все группы	В течении года	Воспитатели групп
-----	---	------------	----------------	-------------------

	кол-ву детей			
14.	Кровати, оборудованные щитами для жесткости	Все группы	В течении года	Воспитатели групп
15.	Упражнения для расслабления позвоночника	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор ЛФК, инструктор ФК.
16.	Мебель подобрана по росту каждого ребенка	Все группы	В течении года (сентябре и январе)	Воспитатели групп
17.	Ортопедическая обувь и стельки для обуви	По показаниям и назначениям врача-ортопеда	Ежедневно	Родители
18.	Массаж (проводится по предписанию врача-ортопеда);	Все группы	2-3 раза в год	М/с по массажу
19.	Осмотр детей врачом-ортопедом	Все группы	один раз в три месяца	Врач- ортопед
20.	Антропометрические измерения и распределение по группам здоровья	Все группы	В течении года	Мед.сестра
21.	Коррекции правильной осанки, укреплению всех групп мышц	Все группы	Ежедневно	Инструктор ЛФК, все педагоги ДОО
22.	Профилактика плоскостопия	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп, инструктор ЛФК, инструктор ФК.
23.	Занятия по лечебной физической культуре (индивидуальные, групповые)	Все группы	Режимный момент в течении дня	Инструктор ЛФК,
24.	Электрофорез, СМТ, ультратон-лазер, ультразвук,	Все группы	проводятся по назначению врача-ортопеда.	Медсестра физиокабинета

	магнитотерапия, парафин			
--	-------------------------	--	--	--

#### V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Фитонцидо-терапия (лук, чеснок)	Все группы	неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели, воспитатели групп
2.	Точечный массаж	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп, инструктор ЛФК

#### VI. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре.
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
3.	Мытье рук, лица проточной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Полоскание зева кипяченой водой комнатной температуры	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Босохождение по тропе здоровья	Все группы	После сна. На занятиях ЛФК	Воспитатели групп, инструктор ЛФК

#### VII. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ

1.	Соки натуральные или витаминный напиток	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра, младшие воспитатели, воспитатели
----	---	------------	-----------	---

#### VIII. ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ОРЗ И ОРВИ

	Тубус-кварц	Все группы	проводятся по назначению врача-педиатра	Медсестра физиокабинета
	Ингаляция	Все группы	проводятся по назначению врача-педиатра.	Медсестра физиокабинета

Лазер	Все группы	проводятся по назначению врача-педиатра.	Медсестра физиокабинета
Электрофорез	Все группы	проводятся по назначению врача-педиатра.	Медсестра физиокабинета

Система закаливающих процедур

Возраст	В течение года	Лето			Условные обозначения
		июнь	июль	август	
Дошкольники (3-7 лет)	△	△	△	△	△ - утренний прием на свежем воздухе * - гимнастика, занятия на свежем воздухе ✕ - воздушные ванны ▢ - облегченная форма одежды ◇ - ходьба босиком до и после сна * - ходьба босиком по мокрой ткани ☺ - сон с доступом воздуха ☼ - солнечные ванны ** - умывание и ополаскивание рук до локтя прохладной водой 🔔 - топтание в тазу ☼ - полоскание горла кипяченной водой комнатной т-ры ☯ - хождение босиком по траве при температуре воздуха 20 градусов: мл.гр. - 8 мин., ср.гр. - 10 мин., ст.гр. - 15 мин.
	* -	* -	* -	* -	
	✕ -	✕ -	✕ -	✕ -	
	☺	☺	☺	☺	
	◇	◇	◇	◇	
	☼	☼	☼	☼	
	**	**	**	**	
	🔔	🔔	🔔	🔔	
	*	*	*	*	
	☯	☯	☯	☯	
	☼	☼	☼	☼	

Модель режима двигательной активности детей в ДОО

форма двигательной активности	Ранний возраст	Мл. возраст	Ср.	Ст.	Подг.	Особенности
-------------------------------	----------------	-------------	-----	-----	-------	-------------

			возраст	возраст	возраст	организации	
<b>1. Образовательная деятельность при проведении режимных моментов</b>							
1	Утренняя гимнастика	4-5'	6-8'	6-8'	8-10'	8-10'	Ежедневно в сп/зале, муз/зале, группе, на воздухе
2	Двигательная разминка во время перерыва м/занятие	10'	10'	10'	10'	10'	Ежедневно
3	Физкульт. минутка	--	1,5-2'	2'	2'	2'	Ежедневно по необходимости от вида, содержания занятия
4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	10-15'	6-10'	10-15'	20-25'	20-25'	Ежедневно во время прогулок
5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	4-6'	5-8'	5-8'	12-15'	12-15'	Ежедневно во время вечерних прогулок
6	Физ. упражнения после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	5-10'	5-10'	5-10'	5-10'	10-12'	Ежедневно
7	Оздоровительный бег	--	---	3-7'	3-7'	8-10'	2 раза в неделю подгруппами (5-7 чел.) в утр. прогулку
8.	Лечебная физкультура	10'	15'	20'	25'	30'	В режиме дня
2. Организованная образовательная деятельность							
2.1	Занятия по физической культуре	9-10'	15'	20'	25'	30'	3 раза в неделю, одно - на участке для детей 5-7 лет (до 15 <sup>0</sup> С) В

							непогоду - в спорт/зале
3. Самостоятельная деятельность детей							
3.1	Самостоятельная двигательная активность	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
4.1	Неделя здоровья (каникулы)						2 раза в год
4.2	Физкультурный досуг	--	20-30'	20-30'	35-40'	40-50'	1 раз в 2 месяца во II <sup>ой</sup> половине дня 2-3 раза в год
4.3	Физкультурный спортивный праздник	--	30-40'	50-60'	60-80'	60-80'	2 раза в год в сп/зале или на воздухе
5. Дополнительные виды занятий							
5.1	Секционно-кружковые занятия	--	15' 1 раз в неделю	20' 2 раза в неделю	25' 2 раза в неделю	30' 2 раза в неделю	По желанию родителей и детей
6. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи							
6.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОО	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья					

#### **14.Игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь**

Организация физкультурно-оздоровительного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивают: игровую, двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.

Игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь представлено по разделам:

*Музыкальный зал*

*Физкультурный зал*

*Зал ЛФК*

*Кабинет педагога-психолога*

*Кабинет учителя-логопеда*

*Кабинет ПДД:*

*Методический кабинет*

**Игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь**

***Музыкальный зал***

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Оснащение</b>
Работа с детьми	Фортепиано Стулья детские Зеркало Музыкальный центр Кубы (разного размера) Мягкие игрушки Детские музыкальные инструменты Раздаточный материал СД – диски Аудиокассеты
Организация консультаций (работа с педагогами, родителями воспитанников)	Стенд информации «Музыкальная палитра» Библиотека литературы Набор сценариев
Организация праздников, развлечений	Ширма Музыкальный центр Микшер Микрофон Видеопроектор Стулья черные большие

Различные виды театров

**Физкультурный зал**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Оснащение</b>
Работа с детьми	Для катания, бросания, ловли Для общеразвивающих упражнений Для прыжков Для ходьбы, бега, равновесия, подлезания Для балансировки и координации Оборудование для игр с мячом Оборудование для двигательной активности Оборудование для организации спортивных игр Модули мягкие (разные) Массажные деревянные дорожки (из реек, пластиковые) Фитболы
Работа с педагогами/ родителями воспитанников	Стенд «Физкультурная радуга» Библиотека методической литературы по физическому воспитанию Консультации

**Зал ЛФК**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Оснащение</b>
<b>Гимнастическое оборудование:</b>	гимнастические скамейки гимнастические палки гантели, кегли мячи резиновые
<b>Массажное оборудование:</b>	массажные шарики и валики для рук и ног большие ортопедические мячи 2 больших массажных мяча



	сухой бассейн ковровое покрытие пола
<b>Игровое оборудование:</b>	обручи, скакалки для проведения игр платочки, мешочки, кубики кольцеброс погремушки бубны
<b>Тренажеры:</b>	тренажеры «поло» (велосипед) и министеллер тренажеры для ног ребристые доски колючие дорожки дорожки, сделанные из подручного материала (пуговиц, пробок, палок, мячей и т.д.) секундомер сантиметровая лента, отвес
<b>Оборудование для замеров:</b>	
<b>Методическое обеспечение:</b>	Зеркальное полотно, медицинская кушетка, коврики для занятий, Библиотечка методической литературы музыкальный центр.
<b>Игры, игрушки</b>	Старинные коньки

**Кабинет педагога-психолога**

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Оснащение</b>
Коррекционно-развивающая деятельность	а) <b>Библиотечка</b> литературы и методических разработок по проведению игровых занятий с детьми дошкольного возраста, а также тесты, методические пособия для диагностики уровня развития детей; б) <b>игры</b> для коррекционно-развивающей работы с детьми;

	<p>игры на развитие психических функций - мышления, внимания, памяти, воображения</p> <p>в) <b>магнитофон</b> для проведения музыкотерапии, фонотеку (аудиокассеты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Звук вечности»;</li> <li>- «Живая вода»;</li> <li>- «Свет космоса»;</li> <li>- «Игры дельфинов», которые используются также для работы с детьми с нарушением функций ОДА;</li> </ul> <p>г) стол для проведения коррекционно-развивающей работы с детьми старшего возраста;</p> <p>д) доска, мел, ветошь;</p> <p>е) стол для проведения пескотерапии и водотерапии, с набором мелких игрушек:</p> <p>ж) крупные игрушки (мягкая кукла, мягкая кошка и кенгуру с кенгуренком);</p> <p>з) зеркало, стульчики: 2 шт. для детей младшего дошкольного возраста и 2 шт. – для детей старшего дошкольного возраста;</p> <p>и) настольно-печатные игры, мягкие модульные игры</p> <p>ж) дидактические материалы по сенсорике</p> <p>Зона релаксации имеет в наличии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– пузырьковую (цветовую) колонну,</li> <li>– прибор цветотерапии,</li> <li>– цветовую ленту «Дюралайт».</li> </ul> <p>з) Медиатека – CD с компьютерными играми и методическими разработками к ним;</p>
<p>Консультативная деятельность</p>	<p>Консультативная зона оборудована:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- журнальным столиком, 2 креслами, графином с водой.</li> </ul>
<p>- с педагогами</p>	<p>а) Картотека тестов и коррекционно-развивающих игр;</p> <p>б) Набор методических разработок, разделенный на категории: 1) Адаптация; 2) Детям; 3) Родителям; 4) Педагогам; 5) Школа; 6) Психологу.</p> <p>Каждый раздел содержит материалы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностический</li> </ul>

	<p>- коррекционно-развивающий</p> <p>- консультативный</p> <p>д) методическая и нормативно-правовая документация, регламентирующая деятельность педагога-психолога в ДОУ;</p> <p><i>Приложение</i> – список библиотечки педагога-психолога.</p>
- с родителями воспитанников	<p>а) Библиотечки популярной литературы по вопросам воспитания и развития детей дошкольного возраста</p> <p>б) стенд «Психолог советует»</p>

***Кабинет ПДД:***

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Оснащение</b>
Организация обучения дошкольников Правилам безопасного поведения на дорогах	<p>Детская литература по БДД,</p> <p>дидактические игры по БДД,,</p> <p>демонстрационный материал,</p> <p>самокаты,</p> <p>макеты знаков,</p> <p>атрибуты для сюжетно-ролевых игр (форма, жезл),</p> <p>макет микрорайона,</p> <p>набор автотранспорта (спецтранспорт, легковой, грузовой)</p>

***Методический кабинет***

<b>Функциональное назначение</b>	<b>Оснащение</b>
Осуществление методической помощи педагогам	Библиотека педагогической и методической литературы
Организация консультаций, семинаров, педагогических советов	Библиотека периодических изданий
	Пособия для занятий
	Опыт работы педагогов
	Материалы консультаций, семинаров, семинаров-практикумов
Выставка дидактических и методических материалов для	Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми

организации работы с детьми по  
различным направлениям

Иллюстративный материал

## **15. Развивающая предметно-пространственная среда территории, прилегающей к зданию МБДОУ**

*Прогулочные площадки* оборудованы украшенными теневыми навесами для подвижной деятельности в пасмурную, дождливую погоду; песочницами, игровыми домиками, беседками для спокойного времяпрепровождения, МАФами.

*Спортивная площадка* оборудована: травмобезопасной беговой дорожкой, волейбольной площадкой, МАФами («Радуга», «Лабиринт»), тропой здоровья.

На территории МБДОУ выделены: Огород, Сад, Уголок леса, Уголок поля, Уголок луга, цветники, Автогородок с дорожной разметкой.

### **Требования к кадровым условиям реализации Программы.**

Реализация Программы и организация развивающей предметно-пространственной среды обеспечивается в условиях взаимодействия: руководящими, педагогическими (воспитатели групп, воспитатель по обучению татарскому языку, специалисты дополнительного образования и узкие специалисты, в т.ч., учитель-дефектолог, педагог-психолог), учебно-вспомогательными, административно-хозяйственными работниками МБДОУ (заместитель заведующего по АХР) и иными работниками, в том числе осуществляющими финансовую и хозяйственную деятельности (бухгалтеры), охрану жизни и здоровья детей (врач-педиатр, врач-ортопед, врач ЛФК, старшие медсестры и медсестры лечебного блока, инструкторы ЛФК).

Обеспеченность педагогическими кадрами - ДОО укомплектован полностью, вакансий нет

Дополнительные образовательные услуги обеспечивают специалисты, работающие по договору.

Большую часть педагогического коллектива составляют воспитатели, имеющие стаж работы от 15 до 25 лет и выше.

Квалификация педагогических и учебно-вспомогательных работников соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования", утвержденном приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. N 761н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 октября 2010 г., регистрационный N 18638), с изменениями, внесенными приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 31 мая 2011 г. N 448н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 июля 2011 г., регистрационный N 21240), Стандарту педагога.

#### IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ (краткая презентация)

Данный раздел ориентирован на родителей (законных представителей) детей и доступен для ознакомления.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей.

Муниципальное (бюджетное) дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 76 «Ветерок» носит статус детского сада для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, своевременная коррекция имеющихся нарушений в физическом развитии ребенка, создание благоприятного психологического и эмоционально климата для дошкольников, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в т.ч. дети с ОВЗ).

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи:**

- 1) создать условия для охраны и укрепления здоровья детей;
- 2) способствовать совершенствованию функций детского организма, повышению его работоспособности.
- 3) развивать физические качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности и состояния здоровья ребенка;
- 4) воспитывать потребность в здоровом образе жизни, умение заботиться о своем здоровье и здоровье своих близких,
- 5) формировать навыки здорового образа жизни.
- 6) повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;

#### V. Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М., 2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДООУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
4. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера, 2007
7. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!// Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003

Пропінуровано, пронумеровано

53

лист 2



Заведуючий МБДОУ «Детський сад  
комбінованого вида № 76 «Ветерок»  
Т.В. Март'янова