

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 82
«Подсолнушек»
«Детский сад Р.С. Исаева
«19» 02 2026 г.

Введена в действие приказом
«19» 02 2026 г.
№ 74

Принята на заседании
педагогического совета
от «19» 02 2026 г.
Протокол № 3

**ПРОГРАММА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
"БАТЫР"**
(в соответствии с Федеральным государственным образовательным
стандартом дошкольного образования)
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №82 «Подсолнушек»
на 2026-2031 г.г.

г. Набережные Челны
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	4
1. Пояснительная записка	4
1.1. Цель и задачи реализации Программы	4
1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.3. Этапы реализации Программы	5
2. Планируемые результаты реализации программы	6
II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	7
2.1. Основные направления реализации программы	7
2.2. Организация, формы и методы работы	8
2.3. Ресурсное обеспечение оздоровительной работы	12
2.4. Перечень мероприятий по реализации Программы в ДОО	13
2.5. Система закаливающих мероприятий	16
2.6. Санитарно-просветительная работа	18
2.7. Работа с коллективом ДОО	20
III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	23
3.1. Материально-техническое обеспечение Программы	23
3.2. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни в образовательном учреждении	23
Список используемой литературы	26
Приложение 1	27

Введение

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где вся практическая работа, направлена на укрепление здоровья детей. За последние пять лет резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Увеличилось количество детей с несоответствием уровня физического развития биологическому росту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Вопросы охраны здоровья детей, формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни, создание условий для охраны и укрепления психофизического здоровья детей являются одними из важнейших направлений деятельности дошкольного учреждения.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно - гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, показать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Необходимо воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, сознательно избегать, а иногда и предотвращать их.

Проблемы: увеличение количества детей с ограниченными возможностями здоровья и вторичными проявлениями различных нарушений; увеличение количества детей со 2, 3, 4 группами здоровья.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, разработана программа по оздоровлению дошкольников «Батыр». Для реализации данной программы, необходимо ведение работы по системе: «ДОУ-Семья-Поликлиника», в центре которой находится ребенок - дошкольник. Как показывает практика, планомерная работа по программе, направленной на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширению кругозора. Систематичная работа с родителями способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: занимаются с ними физкультурой, выполняют элементарные самомассажи, записывают детей в спортивные секции, закаливаются.

Оздоровительная программа «Батыр» предназначена для педагогов дошкольных образовательных учреждений, медицинских работников системы образования в работе с детьми 2-7 лет.

Данная программа отражает принципы, методы и систему физического воспитания и оздоровления дошкольников.

Программа содержит комплекс закаливающих мероприятий и оздоровительных процедур, используемых в МБДОУ.

І ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи реализации Программы

Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи программы:

- Сохранять и укреплять здоровья детей.
- Формировать привычки к здоровому образу жизни.
- Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
- Создать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Развивать желание вести подвижный образ жизни.
- Прививать культурно-гигиенические навыки.
- Оздоровлять организм посредством здоровьесберегающих технологий.
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Перечень основных мероприятий:

- - разработка комплекса мер по охране и укреплению здоровья детей, реализуемых в ДОУ;
- - систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции;
- - соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей;
- - укрепления психофизического здоровья детей;
- - поиск новых подходов в организации сотрудничества с родителями, повышение приоритета здорового образа жизни, профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья дошкольников;
- - разработка и осуществление на основе данных о заболеваемости детей комплекса мер, направленных на улучшение здоровья детей;
- - разработка циклов лекций и рекомендаций для педагогов и родителей по оздоровлению детей в ДОУ и в домашних условиях;
- - контроль над выполнением оздоровительных мероприятий.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы Программы.

Принцип научности – подкрепление мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

Принцип комплексности и интеграции – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип преемственности – обеспечивает преемственность между дошкольным учреждением и семьей. Предполагает достижение согласованности в подходах к воспитанию и обучению ребенка в образовательном учреждении и семье.

Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата не зависимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принцип сезонности – использование местных условий для реализации содержания программы, связанной с ознакомлением детей с природой.

Учет условий городской и сельской местности предполагает целенаправленную педагогическую работу ДОУ по компенсации неосведомленности детей о правилах поведения в непривычных для них условиях.

Профилактические мероприятия:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач в процессе всего образовательного процесса ДОУ;
- предупреждение острых заболеваний методами профилактики;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационные мероприятия:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- изучение передового, педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебные мероприятия:

- оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
- осуществление комплекса закаливающих процедур с использованием различных природных компонентов;
- дегельминтизация.

1.3. Этапы реализации Программы

Этапы	Содержание	Сроки реализации	Ответственные
<p>1. Этап Организационно-подготовительный этап</p>	<p>Создание нормативно- правовой базы ДОУ. Мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков. Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ (оздоровительные мероприятия в режимных моментах, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим).</p>	<p>2026–2031гг</p>	<p>Заведующий, старшая медсестра, педагогические работники</p>

2. Этап Преобразующий	Укрепление материально-технической базы ДООУ (специальное медицинское оборудование и технологическое оснащение пищеблока). Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в ДООУ (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ). Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминизация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников). Обеспечение преемственности ДООУ и школы	2026–2031 гг	Заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра, воспитатели
3. Этап Заключительный	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (организация кружков, систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий). • Оздоровительная работа с воспитателями (проведение спартакиад среди подразделений управления образования, профилактика «эмоционального выгорания» педагогов). 	2026-2031 гг	Заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра, воспитатели

2. Планируемые результаты реализации Программы:

- Повышение уровня лечебной и профилактической работы.
- Реализация оптимального режима игровой и образовательной деятельности, активного отдыха детей.
 - Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
 - Снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком. увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие; усвоение программы.
 - Нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики; применение здоровьесберегающих технологий.

II СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1. Основные направления реализации программы

№ п/п	Направление	Задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none">- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных особенностей;- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;- удовлетворять потребность детей в движении;- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль над их неукоснительным выполнением;- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;- целенаправленно развивать физические качества;- формировать умение сохранять правильную осанку.
2	Работа с воспитателями	<ul style="list-style-type: none">- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ; повышать компетенцию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;- организовывать физкультурно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.

3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, - обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности; - активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; - оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья; - изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания; - создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
---	---------------------	---

2.2 Организация, формы и методы работы

Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении 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: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование активной двигательной деятельности.

Формы и методы работы. Физкультурно-оздоровительная работа и работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду.

Формы и методы	Содержание
Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)
	Создание комфортной обстановки и микроклимата
Физические упражнения	Утренняя гимнастика
	Физкультурные занятия
	Подвижные игры
	Игры - хороводы
	Релаксационные упражнения
	Профилактическая гимнастика (дыхательная, профилактика плоскостопия, гимнастика для глаз)
	Спортивные игры
	Прогулки (организация двигательной активности детей)
	Коррекционно-развивающая гимнастика после сна
	Занятия на тренажерах
	Физминутки
	Динамические паузы
Коррекция физического развития детей	Пальчиковая гимнастика
	Дыхательная гимнастика
	Индивидуальная работа
	Спортивно-оздоровительные кружки
Гигиенические и водные процедуры	Мытье рук
	Обливание ног
	Увлажнение воздуха
	Полоскание полости рта солевым раствором
Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений
	Прогулки на свежем воздухе
	Обеспечение температурного режима
Активный отдых	День здоровья
	Спортивные праздники
	Спортивные развлечения
	Эстафеты
	Квест-игры
	Походы
Светотерапия	Обеспечение светового режима
Музотерапия	Музыкальное сопровождение учебного процесса
	Музыкально-театральная деятельность

	Пение
	Слушание музыки
Психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы

Формы проведения физкультурных занятий в ДОУ:

- Обучающие занятия.
- Комплексные занятия.
- Игровые (на основе подвижных народных игр и игр-эстафет).
- Тематические (сюжетно-игровые).
- Занятия по методу круговой тренировки.
- Занятия на основе игр и упражнений с пособиями одного вида.
- Самостоятельные занятия (на свободном выборе движений и использованием тренажеров).
- На полосе препятствий.
- Походы
- Дни здоровья
- Спортивные тренировки.
- Квест-игры.

Формы проведения утренней гимнастики в ДОУ:

- Общеразвивающие упражнения без предметов.
- Общеразвивающие упражнения с предметами.
- Флешмоб.

Формы работы с родителями:

- родительские собрания;
- круглые столы;
- групповые и индивидуальные консультации;
- беседы;
- анкетирование.

В целях создания единого образовательного пространства для детей, родителей и педагогов проводятся совместные мероприятия, в которых участвуют дети вместе со своими родителями.

Формы организации	Ответственный
Пропедевтическая	
Анкетирование, тестирование родителей .	Воспитатели
Беседы (индивидуальные, коллективные).	Воспитатели, медицинский персонал
Просветительская	
Наглядная агитация.	Воспитатели
Встречи со специалистами (врачом, старшей медсестрой, инструктором по физическому воспитанию, психологом, музыкальным руководителем, учителем - логопедом, учителем-дефектологом).	Заведующий

Практические рекомендации по обретению родителями валеологических умений и навыков (лекции, беседы, семинары – практикумы).	Старшая медсестра, педагог-психолог
Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий.	Воспитатели
Выпуск газеты "Портрет современного дошкольника"	Педагог-психолог
Интегративный	
Совместное обсуждение проблем (родительские собрания в виде диспутов, деловых игр, КВНов, викторин, круглых столов, дискуссионных клубов).	Воспитатели
Знакомство с опытом семейного воспитания (круглый стол, выпуск фотогазеты, видео просмотра, сочинения о детях).	Воспитатели
Использование инновационных методов в работе с семьей (арттерапия, сказкотерапия, игротерапия, куклотерапия, фитотерапия, песочная терапия).	Воспитатели, педагог-психолог
Индивидуальная	
Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Воспитатели, ст. медсестра, медсестра, педагог-психолог
Памятки, рекомендации, советы	Воспитатели

Работа с воспитателями. Роль воспитателя ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Формы работы	Ответственные
Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса	Заведующий, инструктор по физ. культуре, старшая медсестра, медсестра
Педагогические советы, семинары, консультации, педагогические часы, тематические проверки и др.	Старший воспитатель
Открытые просмотры ООД с использованием оздоровляющих инновационных технологий.	Воспитатели, инструктор по физ. культуре
Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья и т.д.)	Старший воспитатель
Профилактика "эмоционального выгорания" педагогов	Педагог - психолог
Создание условий и необходимой материально-технической базы	Заведующий, заместитель заведующего по х/р

Повышение квалификации педагогических и медицинских работников	По графикам УО
Анализ результатов работы	Заведующий

2.3. Ресурсное обеспечение оздоровительной работы

Организационно-правовое обеспечение.

Организационно-правовое обеспечение деятельности ДООУ подтверждается наличием следующих документов:

- свидетельством Федеральной налоговой службы о внесении записи в Единый государственный реестр юридических лиц;
- свидетельством Федеральной налоговой службы о постановке на учет в налоговом органе юридического лица, образованного в соответствии с законодательством РФ по месту нахождения на территории РФ;
- свидетельством Министерства образования и науки РТ о государственной аккредитации, по результатам которой установлен государственный статус: тип, вид, категория;
- лицензии на право осуществления образовательной деятельности и медицинское обслуживание.

Дошкольное учреждение работает по графику пятидневной недели: с 6.00 до 18.00 часов.

Режим дня и организованная образовательная деятельность организуются в соответствии с СанПин. Управление строится на основе документов, регламентирующих его деятельность: Закон «Об образовании РФ», Учредительный договор, Устав ДООУ, правила внутреннего трудового распорядка, родительские договоры, должностные инструкции, локальные акты. Исходным документом деятельности всего коллектива является годовой план работы. В нём намечены основные задачи на учебный год и мероприятия по их реализации. В ДООУ используются разнообразные виды и методы контроля: наблюдение, анализ документации, тематические контроли, анкетирование, изучение продуктов детской деятельности, самоанализ и др.

Медицинское обеспечение

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- медицинский кабинет;
- процедурный кабинет;
- прививочный кабинет.

Медицинское обслуживание детей в дошкольном учреждении осуществляется в соответствии с программой «Батыр», врачом-педиатром, старшей медсестрой, медицинской сестрой, которые прошли обучение и получили сертификаты по специальности «Сестринское дело в педиатрии».

Медицинские сестры ведут работу в следующих направлениях:

- оказание первой медицинской помощи;
- своевременное выполнение плана профилактических прививок;
- организация профилактического осмотра врачами и узкими специалистами;
- контроль за оздоровительными процедурами;
- оценка физического развития детей и их здоровья;

- организация работы с родителями и воспитателями.

Для соблюдения санитарно-противоэпидемического режима в дошкольном учреждении применяются современные, эффективные дезинфицирующие средства: «Ника Экстра М», «Ника Неодез», «Ника 2», «Ника-супер». В помещениях регулярно проводятся текущие и генеральные уборки.

Организация рационального питания детей в ДОУ осуществляется в соответствии с 10-дневным меню, разработанным на ООО «Школьное питание». Проводится витаминизация 3-го блюда. В соответствии с СанПином и рекомендациями ООО «Школьное питание» в пищеблоке установлена кварцевая лампа.

Педагогическое обеспечение.

Воспитательно-образовательный процесс осуществляется педагогами дошкольного учреждения, имеющие соответствующее образование и постоянно повышающие своё педагогическое мастерство.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. 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 «Уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ, а так же созданы условия для организации сюжетно-ролевых игр в данном направлении.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют два зала: физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и музыкальный зал и бассейн.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей, которое является безопасным и максимально функциональным. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры, эстафеты и соревнования.

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

2.4. Перечень мероприятий по реализации программы в ДОУ

Профилактическая, противоэпидемиологическая, санитарно-просветительная работа ведется планомерно и целенаправленно (с учетом индивидуальности и возрастных способностей ребенка).

№	Формы и методы	Пути реализации	Исполнитель
---	----------------	-----------------	-------------

1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата жизни детей. 	Старшая медсестра, медсестра, воспитатели
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика; - спортивные игры; - пешие прогулки 	Инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, воспитатели всех возрастных групп, музыкальный руководитель
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды; - полоскание полости рта солевым раствором. 	Воспитатели и младшие воспитатели всех возрастных групп
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - прогулки на свежем воздухе; - сон при открытых фрамугах; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. 	Воспитатели и младшие воспитатели всех возрастных групп
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - походы; - квест-игры - соревнования. 	Воспитатели всех возрастных групп, муз. руководитель, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию
6	Питание	<ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное рациональное питание; - витаминизация. 	Заведующий, старшая мед.сестра, шеф-повар
7	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения. 	Педагог-психолог, воспитатели
8	Музотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально-театральная деятельность 	Музыкальный руководитель, воспитатели

9	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и образовательного процесса. 	Воспитатели всех возрастных групп
10	Стимулирующая терапия	Адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)	Медсестра
11	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> - хождение босиком; - точечный массаж по Уманской; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - обтирание «варежкой»; - солевые дорожки; - гимнастика «Маленьких волшебников» - массаж стоп. 	Медсестра воспитатели, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию
12	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - периодическая печать; - курс лекций и бесед; - занятия (ОБЖ); - выпуск стенгазеты; - акция «Я за здоровый образ жизни». 	Весь коллектив

В образовательном процессе используются здоровьесберегающие технологии:

Сохранение и стимулирование здоровья	
Корректирующая гимнастика после сна	Ежедневно.
Физкультминутки	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей .
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке ежедневно. Все возрастные группы.
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста - индивидуально, с подгруппой и всей группой – ежедневно.
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, на занятиях в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп.
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.
Точечный массаж	В режимных моментах
Игровой стрейтчинг	В процессе физкультурно-оздоровительной работе и в режимных моментах.
Ритмопластика	В процессе физкультурно-оздоровительной работе.

Хатха-йога	В процессе физкультурно-оздоровительной работе.
Соляная комната	10 дней один раз в месяц, продолжительность 30 минут
Обучение здоровому образу жизни	
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном и музыкальном залах, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста.
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном залах, в группе. В теплое время года на улице. Все возрастные группы.
Игры по здоровому образу жизни	В режимных процессах, начиная со второй младшей группы.
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста.
Коррекционные технологии	
Психогимнастика	Во время занятий 2-5 мин, начиная со средней группы.
Артикуляционная гимнастика	Во время занятий 2-5 мин, начиная с младшего дошкольного возраста.

2.5. Система закаливающих мероприятий

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания - систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

Основные принципы закаливания

1. **Принцип систематичности.** Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

2. **Принцип точной дозировки воздействия.** Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. **Принцип «от простого к сложному».** В практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. **Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий** обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

5. **Принцип сочетания общих и местных воздействий.** Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. **Принцип активного режима** подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

Содержание	Возрастные группы				
	Ясельная группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Гигиенические и закаливающие утренние процедуры (традиционные методы закаливания)					
Утренний прием на свежем воздухе	-	+	+	+	+
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	-	+	+	+	+
Солнечные ванны	+	+	+	+	+
Ходьба босиком	+	+	+	+	+
Полоскание рта и горла	-	+	+	+	+
Гигиенические и закаливающие процедуры после дневной прогулки (нетрадиционные методы закаливания)					
Мытье ног	+	+	+	+	+
Игра в плескательном бассейне	+	+	+	+	+
Солевое топтание	+	+			
Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+
Точечный массаж по Уманской	+	+	+	+	+
Обтирание варежкой				+	+
Тропа здоровья	+	+	+	+	+
Ходжение по ребристой доске	+	+	+	+	+
Массаж стоп зубными щетками			+	+	+

2.6. Санитарно-просветительная работа

1. По средствам улучшения качества работы по оздоровлению при взаимодействии трех участников образовательного процесса: дошкольное учреждение – поликлиника - родители, увеличить число детей посещающих детский сад.

2. Дальнейшее улучшение работы с родителями и сотрудниками по формированию здорового образа жизни, санитарного просвещения.

3. Совершенствовать формы работы с родителями по адаптации детей к условиям нового социального общества.

4. Повысить коэффициент здоровья каждого ребенка в отдельности.

№	Мероприятия	Ответственные	Срок исполнения
Оформить «Уголки здоровья» в группах на темы:			
1	Вакцинопрофилактика гриппа и ОРВИ	Старшая медсестра	Сентябрь
2	Неврозы у детей	Старшая медсестра	Октябрь
3	Нетрадиционные методы закаливания	Медсестра	Октябрь
4	Профилактика сахарного диабета	Старшая медсестра	Ноябрь
5	Профилактика курения	Медсестра	Ноябрь
6	Профилактика аллергических заболеваний у детей.	Старшая медсестра	Декабрь
7	Вакцина профилактика вирусных инфекций	Старшая медсестра	Декабрь
8	Профилактика гриппа	Старшая медсестра	Январь
9	Профилактика глистных заболеваний	Старшая медсестра	Февраль
10	«Что такое авитаминоз»	Медсестра	Март
11	Профилактика травматизма	Старшая медсестра	Март
12	Профилактика туберкулеза	Старшая медсестра	Апрель
13	Физкультура и здоровье	Старшая медсестра	Апрель
14	Весенне-летний клещевой энцефалит	Медсестра	Май
15	ГЛПС профилактика	Старшая медсестра	Июнь
16	ООИ профилактика	Медсестра	Июль
17	Отравление ядовитыми грибами	Старшая медсестра	Август
Оформлять на территории детского сада окно здоровья на темы:			
1	Профилактика ОКЗ	Старшая медсестра	Май
2	Солнце, воздух и вода наши верные друзья	Медсестра	Июнь
3	Профилактика наркомания	Старшая медсестра	Июнь
4	Ядовитые растения в нашей республике	Медсестра	Июль
5	Движение - ради здоровья	Старшая медсестра	Август
Работа с детьми			
1	Проводить контроль за работой воспитателей по привитию детям гигиенических навыков	Старшая медсестра	Постоянно
2	Организованно провести день «Здоровья» детей	Старшая медсестра	Июнь
4	Проводит работу по профилактике переутомления	Медсестра	Постоянно

5	Продолжать начатую работу совместно со стоматологической поликлиникой, в старших и подготовительных группах по профилактике кариеса и фторированию зубов	Старшая медсестра	В течение года
6	Коррекционная работа по МКР	Старшая медсестра	В течение года
7	Беседы на тему ЗОЖ, привитие культурно-гигиенических навыков	Старшая медсестра	
	а) Как правильно мыть руки	Старшая медсестра	Сентябрь
	б) Гимнастика для глаз	Медсестра	Октябрь
	в) Для чего надо чистить зубы	Старшая медсестра	Ноябрь
	г) Вредные привычки, как от них избавиться	Медсестра	Декабрь
	д) Правильная осанка	Старшая медсестра	Январь
	е) Телевизор и дети	Медсестра	Февраль
	ж) Чистые руки: профилактика кишечных заболеваний.	Старшая медсестра	Апрель Май
Работа с родителями			
1	Режим и его значение в воспитании детей ясельного возраст.	Старшая медсестра	Июнь
2	Питание ребенка.	Медсестра	Сентябрь
3	Закаливание детей раннего возраста.	Старшая медсестра	Октябрь
4	Гигиена ухода за ребенком и воспитании у него гигиенических навыков.	Медсестра	Декабрь
5	Организация сна, бодрствования, кормления, прогулки.	Старшая медсестра	Май, июнь
6	Предупреждение заразных заболеваний, пути заражения, меры предупреждения заноса инфекции, карантинные мероприятия.	Медсестра	По эпид.ситуаций
Лекции			
1	Нервно-психическое развитие, в период развития речи, движения. Профилактика неврозов.	Старшая медсестра	Сентябрь
2	Значение режима дня в жизни ребенка.	Старшая медсестра	Октябрь
3	Закаливание детского организма.	Медсестра	Ноябрь
4	Гигиенический уход за ребенком, воспитание у детей навыков опрятности, чистоты.	Старшая медсестра	Февраль
5	Воспитание у ребенка правильной осанки, предупреждение развития сколиоза, нарушение осанки.	Медсестра	Март
6	Предупреждение заразных заболеваний, пути заражения, профилактика, карантинные мероприятия на дому.	Старшая медсестра	Май

2.7. Работа с коллективом ДОУ

№	Мероприятия	Ответственные	Срок
1	Проводить инструктаж по сан-дез-режиму в детских учреждениях.	Старшая медсестра	Сентябрь по поступлению на работу
2	Профилактика переутомления. 1. Плоскостопие 2. нарушение осанки. 3. Острота зрения.	Старшая медсестра	В течение года
3	Отчеты на медико-педагогических совещаниях:	Старшая медсестра	По плану
	1. Анализ заболеваемости.	Старшая медсестра	Ежемесячно
	2. Анализ физического развития у детей.	Старшая медсестра	Октябрь, январь, апрель
4	Организовать курсы здоровья для сотрудников ДОУ по охране жизни и здоровья детей.	Заведующий, старшая медсестра	1 раз в квартал
5	Организовать встреч с врачами специалистами.	Старшая медсестра	В течение года
6	Оформить стенд “Полноценное питание – залог здоровья”	Старшая медсестра, шеф повар	Сентябрь
7	На производственных собраниях включать беседы согласно декадники:		
	1.Профилактика онкологических заболеваний.	Старшая медсестра, педиатр	Сентябрь
	2. Неврозы у детей.	Старшая медсестра	Октябрь
	3.Профилактика гриппа и ОРЗ.	Старшая медсестра	Октябрь
	4. Профилактика сахарного диабета.	Старшая медсестра	Ноябрь
	5. Профилактика ВИЧ инфекций.	Лектор со СПИДцентра	Декабрь
	6.Профилактика заболеваний органов дыхания.	Педиатр	Январь
	7. Профилактика травматизма.	Старшая медсестра	Февраль
	8. Профилактика туберкулеза.	Старшая медсестра	Март
	9. Артериальное гипертония профилактика.	Старшая медсестра	Апрель
	10.Профилактика глистных заболеваний.	Старшая медсестра	май
Работа с воспитателями			
1	Значение утреннего фильтра.	Старшая медсестра	Сентябрь
2	Адаптация детей в ясельных группах.	Старшая медсестра	Июнь-сентябрь
3	Закаливание, значение закаливающих процедур для здоровья ребенка.	Старшая медсестра, медсестра	Октябрь (педсовет)
4	Влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье ребенка.	Старшая медсестра	Ноябрь
5	Влияние света на физическое развитие ребенка.	Старшая медсестра	Декабрь
6	Воспитание у детей правильной осанки,	Старшая медсестра	Январь

	профилактика развитие сколиоза, нарушение осанки.		
7	Профилактика воздушно-капельных инфекций.	Старшая медсестра	Февраль-октябрь
8	Личная гигиена воспитателя.	Старшая медсестра	Сентябрь-октябрь
9	Ядовитые растения.	Старшая медсестра	Июнь-июль
10	Ядовитые грибы.	Старшая медсестра	Август-сентябрь
11	Правила мытья игрушек.	Старшая медсестра	Постоянно
12	Профилактика глистных инвазий.	Старшая медсестра	Апрель-май
13	Первая помощь при несчастных случаях.	Старшая медсестра	Март-апрель
14	Летне-оздоровительные мероприятия.	Старшая медсестра	Июнь-август
Работа с младшими воспитателями			
1	Уход за помещением, участком и оборудованием	Старшая медсестра	Сентябрь
2	Гигиенический уход за ребенком	Старшая медсестра	Сентябрь
3	Гигиена детской постели	Старшая медсестра	Октябрь
4	Соблюдение личной гигиена	Старшая медсестра	Октябрь
5	Значение правильного соблюдения воздушного режима	Старшая медсестра	Ноябрь
6	Воздушно-капельные инфекций, профилактика	Старшая медсестра	Декабрь
7	Культура обслуживания детей. Гигиена питания	Старшая медсестра	Январь
8	Гигиена отдельных режимных моментов. (прогулка, сон и т.д.)	Старшая медсестра	Февраль
9	Почему надо кипятить воду и как её хранить	Старшая медсестра	Март
10	Заразные болезни детей и меры профилактики	Старшая медсестра	Апрель,июнь, Август
11	Оказание помощи при насчастных случаях	Старшая медсестра	Май
Работа с персоналом кухни и прачечной.			
1	Соблюдение сан.правил предъявляемых к пищеблоку	Старшая медсестра	Сентябрь
2	Соблюдение личной гигиены работников пищеблока и прачечной	Старшая медсестра	Октябрь
3	Гигиена питания с обращением особого внимания на признаки доброкачественности продуктов , гигиена хранения, перевозка, приготовление и раздача пищи	Старшая медсестра	Август Ноябрь
4	Салмонеллез, профилактика	Медсестра	Декабрь
5	Пищевые отравления профилактика	Старшая медсестра	Январь Июнь
6	ГЛПС профилактика	Старшая медсестра	Февраль
7	Соблюдение сан-требований обработки сырых яиц	Старшая медсестра	Март Июль
8	Оказание помощи при несчастных случаях	Старшая медсестра	Апрель
9	ОКЗ, профилактика	Старшая медсестра	Май
10	Беседы по эпид.показаниям	Старшая медсестра	Постоянно

11	Соблюдение графика и порядок обмен белья	Старшая медсестра	Сентябрь
12	Как правильно готовить мыльно-содовый раствор	Медсестра	Октябрь
13	Правила обработки белья при текущей инфекций в группах	Старшая медсестра	При необходимости
14	Глистные заболевания, профилактика	Медсестра	Ноябрь

Темы оформления санбюлетеней

№	Мероприятия	Ответственные
1	Профилактика отравлений алкоголем и его суррогатами	Медсестра
2	Профилактика гриппа и ОРВИ	Старшая медсестра
3	Профилактика заболеваний костно-мышечного аппарата	Медсестра
4	Профилактика сахарного диабета	Старшая медсестра
5	Профилактика аллергических заболеваний	Медсестра
6	Профилактика заболеваний органов дыхания	Старшая медсестра
7	Профилактика травматизма(в летний и зимний период)	Медсестра
8	Профилактика туберкулеза	Старшая медсестра
9	Геморрагическая лихорадка с почечном синдромом. Профилактика	Медсестра
10	Профилактика СПИДа	Старшая медсестра
11	Заболевание , передающихся половым путем	Медсестра
12	Профилактика табакокурения	Старшая медсестра
13	Профилактика острых кишечных инфекций и пищевых отравлений	Медсестра
14	Профилактика наркомания	Старшая медсестра
15	Профилактика артериальной гипертонии и ее осложнений	Медсестра
16	Физическая активность и здоровье	Старшая медсестра
17	По эпидпоказаниям	Медсестра

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение Программы.

Для реализации задач, намеченных Программой, в ДООУ созданы следующие условия:

- зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастические скамейки, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли, фитболы, дорожки здоровья, тренажёры и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- музыкальный зал;
- бассейн;
- спортивная площадка для занятий на воздухе;
- картотека подвижных игр;
- большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- кабинет психолога;
- медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор).

3.2. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни в образовательном учреждении.

Модель организации здоровьесберегающего процесса.

1. Оценка состояния здоровья детей:
 - показатели здоровья,
 - показатели физического развития,
2. Формирование основ здорового образа жизни:
 - валеологизация образования;
 - формирование основ безопасной жизнедеятельности;
 - привитие культурно-гигиенических навыков; организация оптимального двигательного режима.
3. Взаимодействие с семьёй.
4. Оздоровление детей:
 - проведение лечебно-профилактических мероприятий;
 - проведение оздоровительных мероприятий.
5. Организация деятельности детей:
 - оптимизация режима дня;
 - организация гигиенического режима;
 - охрана психического здоровья;
 - организация питания;
 - создание безопасной среды жизнедеятельности.
6. Работа с персоналом:
 - обучение персонала;
 - организация контроля;
 - организация санитарно-эпидемических мероприятий.

Комплексная стратегия оздоровления детей

1. Оптимизация режима дня:

- определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
- организация гибкого режима дня.
- 2. Организация гигиенического режима:
 - режим проветривания помещений;
 - режим кварцевания;
 - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
 - обеспечение чистоты среды;
 - смена и маркировка постельного белья;
 - мытье игрушек.
- 3. Охрана психического здоровья:
 - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;
 - обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы; организация безопасной, комфортной среды;
 - определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения».
- 4. Организация питания:
 - сбалансированность и разнообразие рациона;
 - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
 - обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
 - качество продуктов питания и приготовленных блюд;
 - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
 - соблюдение питьевого режима;
 - витаминизация 3-го блюда;
 - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
 - соблюдение питьевого режима;
 - соблюдение контроля взятия суточных проб.
- 5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:
 - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
 - соблюдение правил пожарной безопасности;
 - подбор мебели с учетом антропометрических данных;
 - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
 - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

Оценка состояния здоровья детей

Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах;
- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);
- результаты осмотра детей диспансерной группы;
- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);
- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет;

- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
 - индекс здоровья.
- Показатели физического развития:
- уровень физического развития (антропометрические данные);
 - уровень физической подготовленности.

Список использованной литературы

1. Береснева З.И. «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДОУ, Москва, 2005г.
2. Горбунова Н. «Если хочешь быть здоров», журнал «Дошкольное воспитание», № 6, 2005г.
- Маканева М. «Воспитание здорового ребенка», журнал «Дошкольное воспитание», №6, 2002г.
3. Рунова М., Гронец И. «Занятия-игры по физической культуре в летнее время», журнал «Дошкольное воспитание», №6, 2004г.
4. Федоровская О. «Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ», журнал «Дошкольное воспитание», №1, 2004г.
5. Храмцов П., Сотникова Е. «Помните – здоровье начинается со стопы!», журнал «Дошкольное воспитание», №8, 2005г.
6. Программа физкультурно-оздоровительной работы «Радуга здоровья» Набережные Челны 2012г.
7. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты, 2012 – 120 с.
8. М. Лазарев: Оздоровительно-развивающая программа «Здравствуй!» для дошкольных образовательных учреждений, 2013.
9. Главный государственный санитарный врач российской федерации Постановление от 28 сентября 2020 г. N 28 Об утверждении санитарных правил сп 2.4.3648-20 "санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
10. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - 3-е изд., исправлен и дополнен – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2014.-368с.
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ МОиН РФ от 17.10.2013 №1155.
12. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Двигательный режим возрастных групп

Вид деятельности	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	Продолжительность			
Утренняя гимнастика	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке), 5 -6 мин	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке), 6-8 мин	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке), 8-10 мин.	Ежедневно в группе (в теплое время года на участке), 10-12 мин
Двигательные разминки	Ежедневно во время 10 мин.перерыва	Ежедневно во время 10 мин. перерыва, между занятиями	Ежедневно во время 10 мин.перерыва между занятиями	Ежедневно во время 10 мин. перерыва между занятиями
Физкультминутки	Ежедневно во время статических занятий, 1-2 мин.	Ежедневно 1-2 мин.	Ежедневно 1-2 мин.	Ежедневно 1-2 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.	Ежедневно.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно.	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно 3 мин.	Ежедневно по 3-5 мин.	Ежедневно по 4-6 мин.	Ежедневно по 4-6 мин.
Учебные занятия по физкультуре(1 раз в помещении 1 раз на прогулке)	2 раза в неделю по 15 мин.	3 раза в неделю по 20 мин	3 раза в неделю по 25 мин.	3 раза в неделю по 30 мин
Туристические прогулки	1 раза в месяц по 30-40 мин	1 раз в месяц, 1 час	1 раз в месяц, 1 час	1 раз в месяц, 1,5 часа
Физкультурный досуг	1 раз в квартал, 15 мин	2 раза в год, 40 мин.	2 раза в год, 50 мин	2 раза в год, 1 час
Занятие по	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

плаванию	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на прогулке, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатно *КС*
Фарузият Ҳасешидов листа.
Заведуючийи МБ ДДУ *КС*
Р.С.Исаева

