Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 24 общеразвивающего вида»

(МДОУ «Детский сад № 24»)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  Педагогическим советом  МДОУ «Детский сад № 24»  (протокол от 30.08.2022 г. № 1) | УТВЕРЖДЕНО  приказом заведующего  МДОУ «Детский сад №24»  От 30.08.2022 г. № 01-11/147 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Комплексно-целевая оздоровительная программа

«Тропинка здоровья»

Срок реализации: 2022 – 2025 учебные годы.

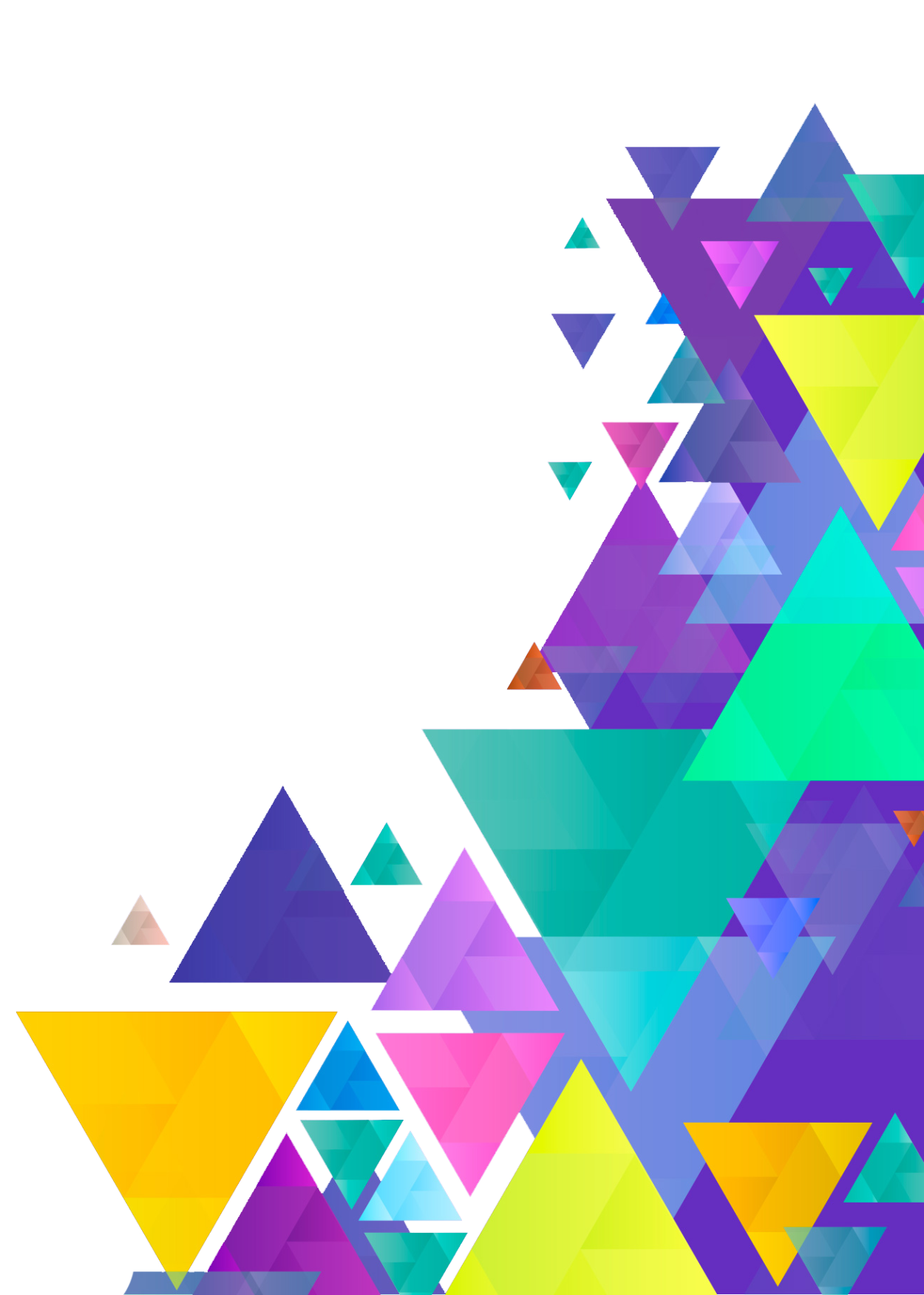
Составители:

Варламова Г.Б., Олейникова С.Э.,

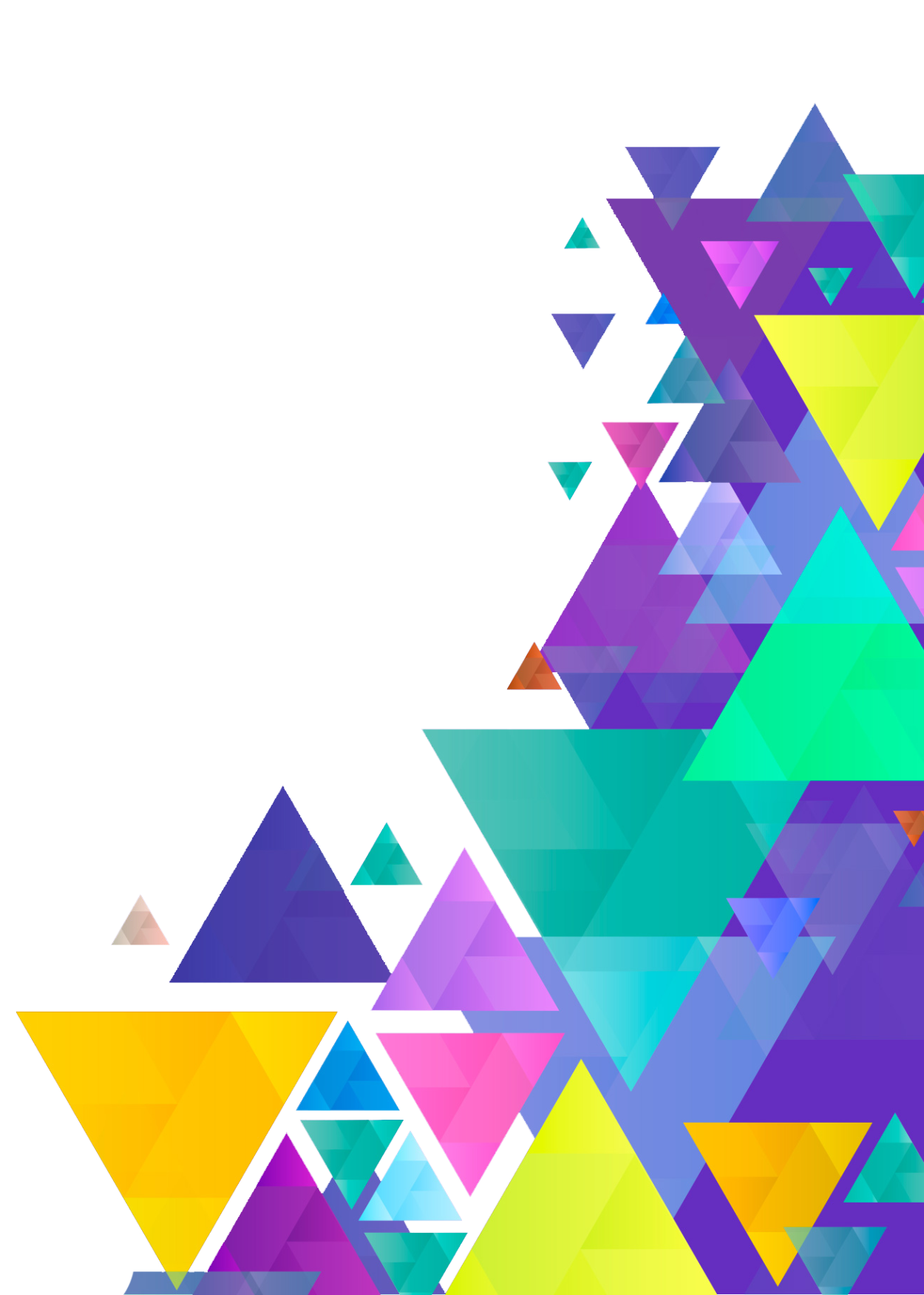
Утробина М.В., Рочева А.М.,

Шаталова Д.А.

г. Ухта, 2022 год

Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1. Научно – теоретические основы программы | 8 |
| 1. Анализ здоровьесберегающей деятельности за 2019 – 2021 гг. | 12 |
| 1. Основное содержание и механизмы реализации Программы | 18 |
| * 1. Организация оздоровительной работы в ДОУ | 18 |
| * 1. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы | 22 |
| * 1. Организация полноценного питания | 25 |
| * 1. Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни | 27 |
| 1. Консультационно-информационная работа | 30 |
| 1. Материально-техническое и программно-методическое обеспечение программы | 34 |
| 1. Критерии оценки эффективности Программы | 37 |
| 1. Руководство и контроль физкультурно-оздоровительной деятельности | 46 |
| 1. Список литературы | 48 |
| 1. Приложения 2. Список художественной литературы по здоровому образу жизни для чтения 3. Методические рекомендации по организации оздоровительных процедур в образовательном процессе ДОУ. 4. Циклограмма и картотеки оздоровительных процедур для младших групп 5. Циклограмма и картотеки оздоровительных процедур для средних групп 6. Циклограмма и картотеки оздоровительных процедур для старших групп 7. Циклограмма и картотеки оздоровительных процедур для подготовительных к школе групп | 49 |



1. **Пояснительная записка**

***Актуальность***

Здоровье – это необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. В период дошкольного детства, необходимо сформировать здоровье ребенка для будущего, создавая его крепкий фундамент. Исходя из этого, главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду является формирование у детей представлений о здоровье как одной из главной ценности жизни, формирование здорового образа жизни и убеждения к его соблюдению и неукоснительному выполнению мероприятий оздоровительной направленности.

В различных факторах сохранения и укрепления здоровья основополагающая роль принадлежит двигательной активности и разнообразным средствам её повышения, так как она является естественной потребностью детей дошкольного возраста, ведь без движения – не может быть жизни. Жизненно важные и необходимые потребности в совершенствовании здоровья, его сохранении и приумножении формируются при обеспечении условий управления здоровьесберегающим образованием и заключаются в использовании эффективных средств оздоровления и организации рациональной двигательной деятельности и активного отдыха

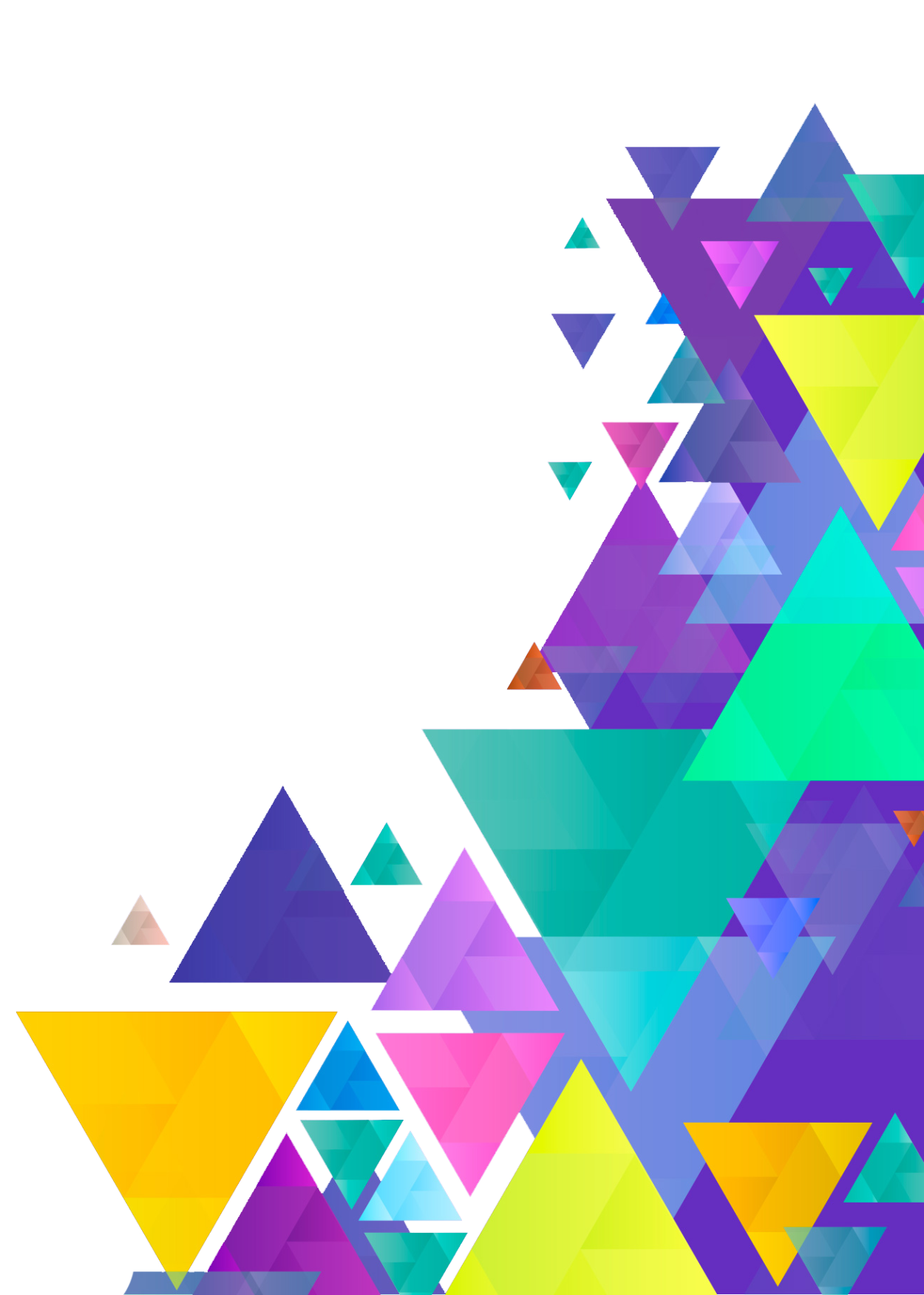
Физкультурно – оздоровительная работа должна стать главной задачей в деле сохранения и укрепления здоровья детей.

В общих положениях Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) отмечено, что физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств, овладение подвижными играми, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.

Следует учитывать, что сам ребенок в дошкольном возрасте ещё не может обеспечить себе достойный образ жизни, без участия и помощи взрослых. Многое зависит от родителей, воспитателей, специалистов по дошкольному образованию, которые должны быть наставниками и помощниками в коррекции своего поведения и сложившихся привычек.

Обновление и совершенствование профессиональных задач, связанных непосредственно с применением здоровьесберегающих технологий и мероприятий по оздоровлению детей, требуют новых компетенций, умения видеть трудности, принимать решения, взаимодействовать вместе и координировать свою деятельность.

Для того, чтобы реализовать здоровьесберегающие технологии, педагогам необходимо четко знать о сущности здоровья, его составляющих, о структурных компонентах здорового образа жизни. Только грамотный подход специалистов дошкольного образования позволит сохранить и укрепить здоровье дошкольников, сформировать культуру здоровья, уверенность и привычки к здоровому образу жизни.

Вовлечение к здоровьесберегающему осознанному поведению, начиная именно с дошкольного возраста является актуальной проблемой, так как именно в эти годы у детей формируются традиции поведения формируются привычки, которые следует направить на формирование здорового образа жизни, создавая лучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, тем самым уменьшая вероятность различных заболеваний.

В настоящее время каждое дошкольное образовательное учреждение имеет возможность разработать оздоровительную программу, которая позволит в системе решать вопрос сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

***Цель и задачи реализации Программы***

Цель - создание системы здоровьесберегающей деятельности в образовательном пространстве учреждения в соответствии с ФГОС, ФОП и ФАОП ДО.

Успешное достижение поставленной цели возможно только при условии комплексного ***решения задач:***

1. Снизить уровень заболеваемости воспитанников МДОУ через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников;

2. Формировать совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка через организацию мероприятий здоровьесберегающей направленности;

3. Обеспечивать соблюдение и контроль за систематичностью и качеством проведения закаливающих мероприятий;

4. Использование потенциала оздоровительной работы для сохранения здоровья, поддержания эмоционального благополучия у воспитанников;

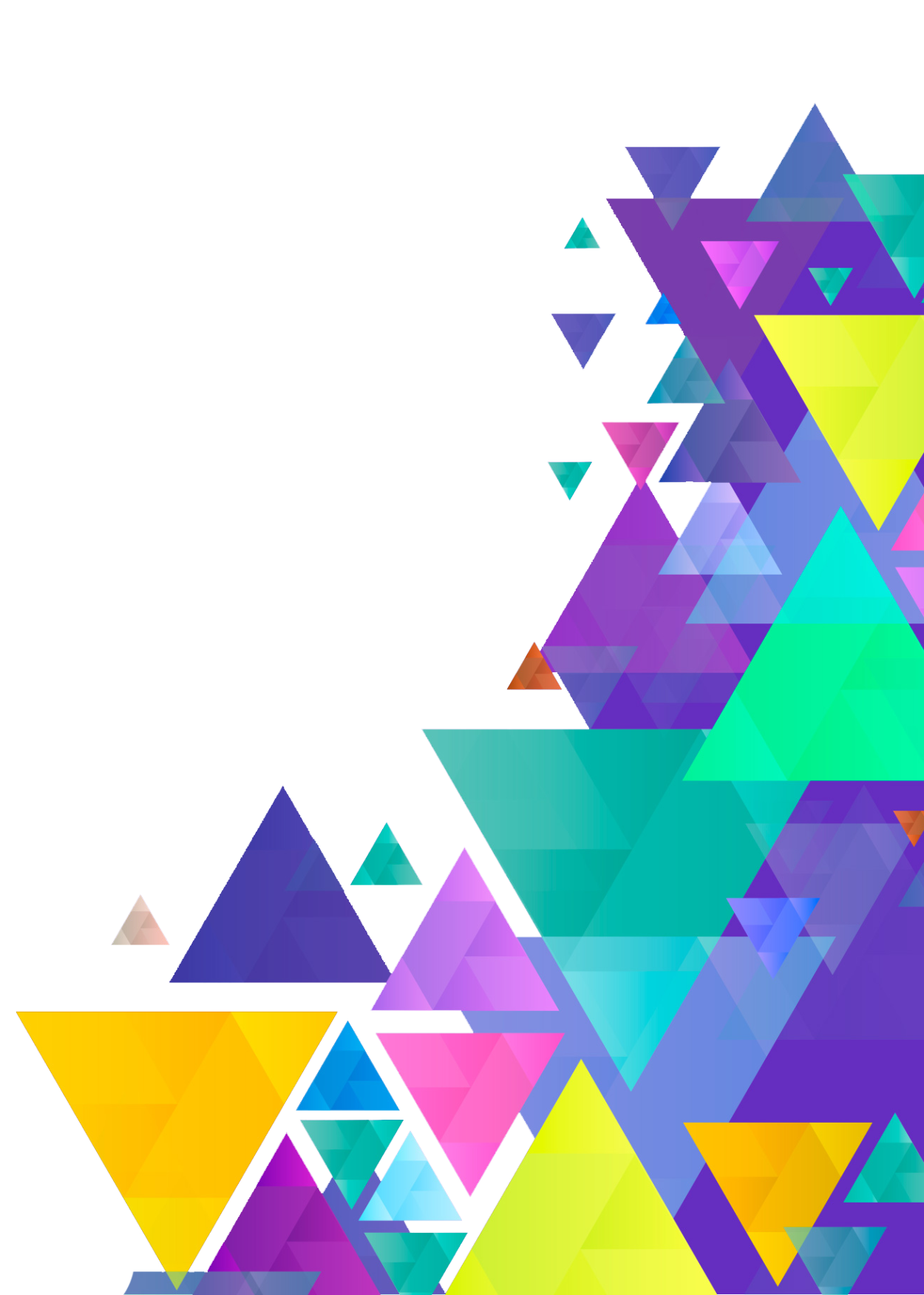
5. Улучшение материально-технической базы. Приобретение спортивного оборудования, атрибутов, создание спортивной интерактивной среды.

***Педагогическая целесообразность***

В чем основная задача педагогов, когда речь идет о приобщении ребенка к здоровому образу жизни? Надо сделать так, чтобы забота взрослых о его здоровье постепенно перешла в заботу ребенка о самом себе. В приобщении ребенка к здоровому образу жизни, безусловно нужна тренировка. Но ежедневное повторение действий и лозунгов еще не гарантирует, что ребенок присвоит культуру здоровья, станет использовать ее средства в жизненных ситуациях, с которыми не сталкивался в детском саду. Ключиком к здоровому образу жизни является интерес ребенка к своему телу и эмоциям, личному примеру значимых взрослых и обсуждение социального опыта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что ребенок (в том числе с ОВЗ) сможет удовлетворить естественную биологическую потребность в движении, сформировать навыки в разных видах движений, разовьет все системы и функции организма через специально организованную для данного возраста двигательную активность и физическую нагрузку. Итогом освоения Программы станет всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста.

***Вид Программы:*** Программа модифицированная (адаптированная), направленная на создание системы здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении.

В основу данной программы легли учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой: «Физическая культура в детском саду» Л.И. Пензулаевой и «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» И.М. Новиковой.

***Форма организации содержания и педагогической деятельность:*** программа является сквозной, так как реализовывает общую образовательную цель через комплекс программ.

***Возрастная адаптированность:*** Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса по здоровьесберегающей деятельности для детей следующих возрастных групп:

- младший дошкольный возраст (2-4 года);

- средний дошкольный возраст (4-5 лет);

- старший дошкольный возраст (5-6 лет);

- подготовительная к школе группа (6-7 лет).

В том числе для детей старшего дошкольного возраста с ТНР.

***Сроки и этапы реализации программы:*** *2021 – 2025 г.*

*Первый этап* - аналитический, сентябрь 2021- февраль 2022 учебный год:

* анализ заболеваемости детей;
* тематический контроль по организации физкультурно-оздоровительной работы;
* создание рабочей группы по разработке Программы;
* определение целей, задач работы.

*Второй этап* - разработка проекта Программы – март-август 2022 учебного года:

* изучение научной и методической литературы, опыта работы;
* изучение современных оздоровительных технологий;
* составление картотек.

*Третий этап* - внедрение Программы в образовательный процесс – 2022-2025 учебные годы:

* отработка моделей и технологий системы оздоровительной и профилактической работы в ДОО по сохранению и укреплению здоровья детей,
* методическое и организационное сопровождение,
* развитие педагогического творчества, сотрудничества с родителями и социальными институтами.

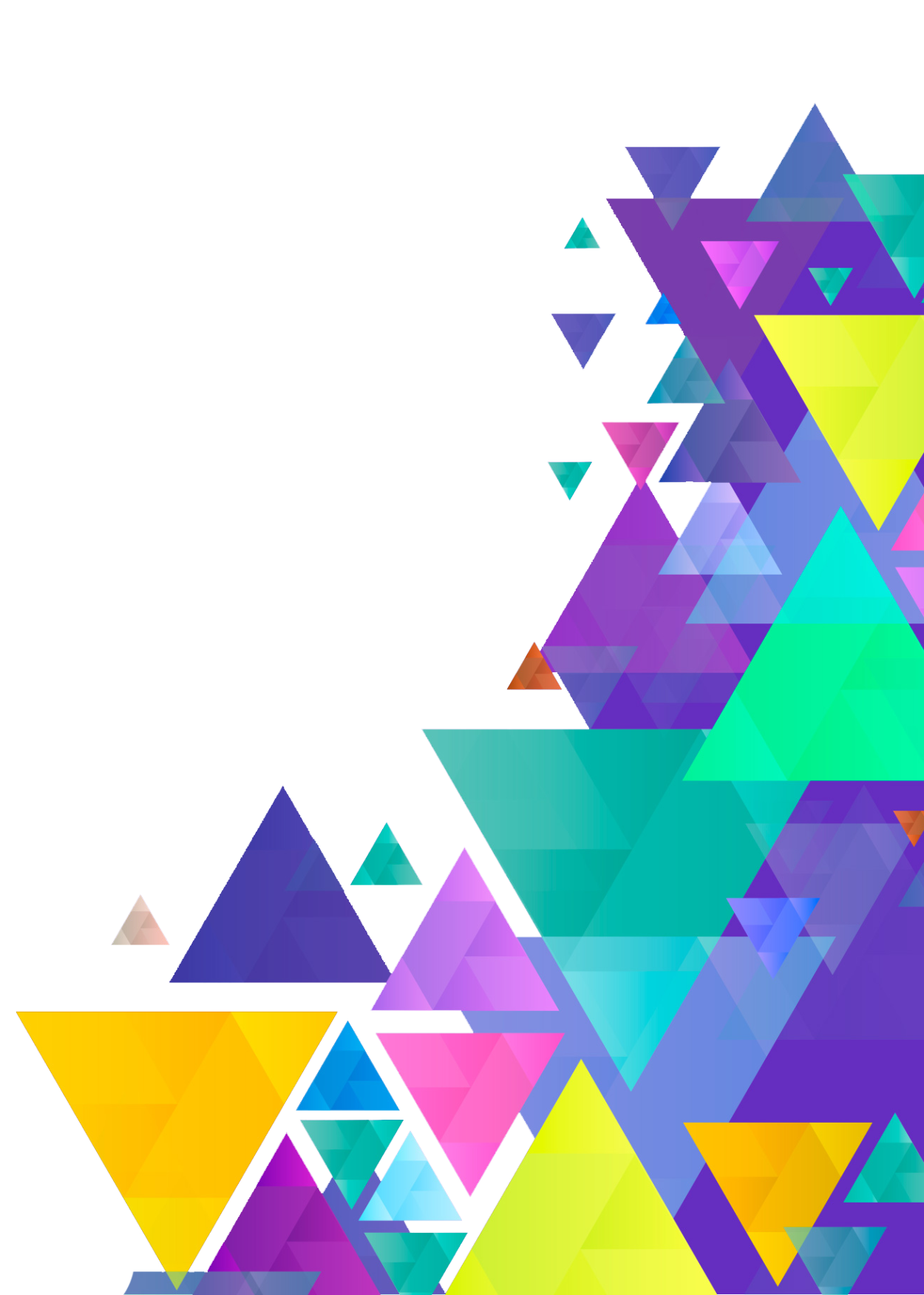
*Четвертый этап* – диагностический – 2025-2026 год:

* сбор и анализ результатов реализации Программы;
* проведение сравнительного анализа результативности Программы.

**Планируемые результаты освоения Программы**

1. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ че-рез организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, через реализацию программ ОП ДО, дополни-тельного образования и плана оздоровительно закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении;

2. Положительная динамика результатов мониторинговых процедур по отслеживанию показателей здоровья воспитанников и уровня освоения образовательной программы дошкольного образования;

3. Эффективное и рациональное взаимодействие семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка посредством организации семейного клуба, 7 проектной деятельности, привлечение родителе й (законных представителей) к участию в спортивных мероприятиях разного уровня;

4. Укрепление материально-технической базы МДОУ;

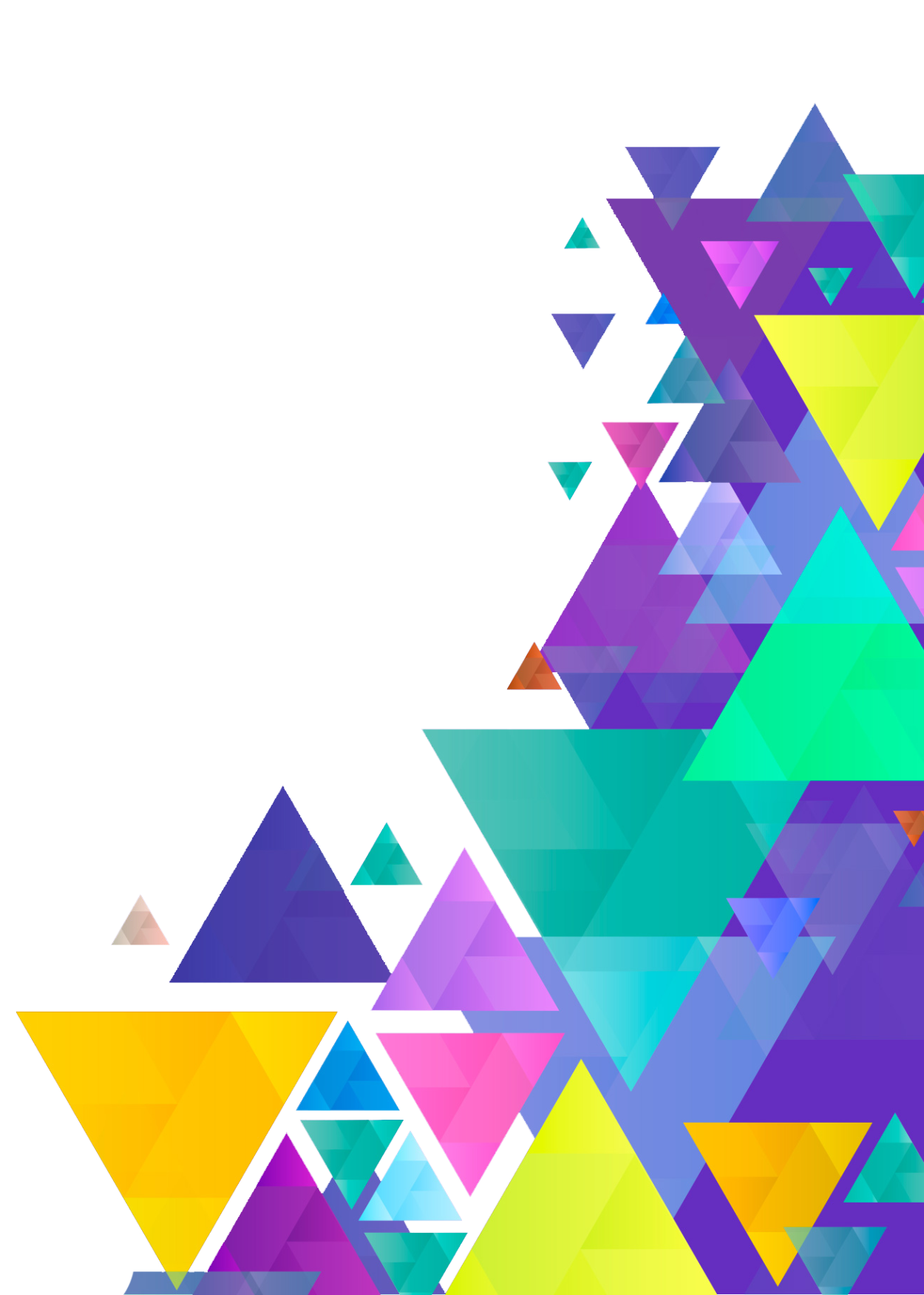
5. Создание психологического комфорта для воспитанников, условий для детей (в том числе и с особыми образовательными потребностями). Создание соляной комнаты.

1. **Научно-теоретические основы программы**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (СOVID-19)».
6. Федеральный Закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»
7. Приоритетный проект «Формирование здорового образа жизни» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 26.07.2017 N 8) в рамках национального проекта «Здравоохранение» (2019 – 2024 г.).

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья особенно детей дошкольного возраста. Её решение требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования здорового образа жизни является объектом изучения многих исследователей (А.И. Антонов, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, А.А. Покровский, Г.И. Царегородцев и др.). Проблеме изучения формирования представлений о здоровом образе жизни и воспитания привычек у дошкольников посвящены исследования Н.А. Андреева, Н.Г. Быкова, Л.Г. Касьянова, Е.В. Купавцева, М.В. Меличева и др. В ходе исследований было выявлено, что большинство детей имеют представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, у детей нет необходимого запаса представлений о факторах вреда и пользы в условиях города, недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной деятел ьности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, состояния окружающей среды, недостаточно сформированы представления о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий, использования полезных для здоровья предметов, продуктов.

Успешное формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно-образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и в семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок-педагог-родитель, инициатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения.

***Ключевые понятия Программы:***

*Здоровье* – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни (по В.П. Казначееву).

*Здоровье ребёнка* – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровый ребёнок физически, психически и социально активный.

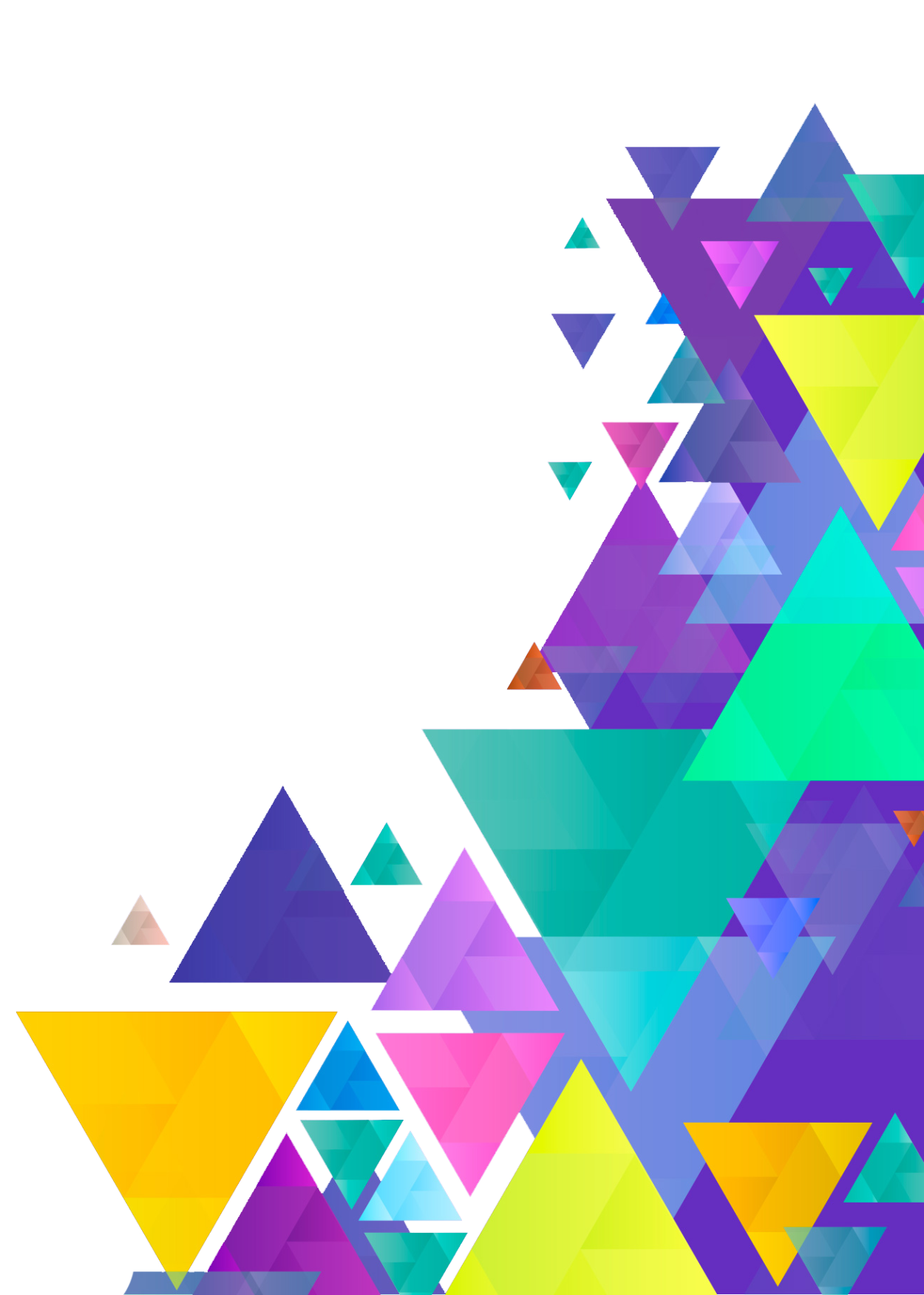
*Физическая активность* – это естественная потребность здорового, развивающегося организма в движении (в детские годы выступает как предпосылка психического развития ребёнка. Психическая активность выражается в потребности нормально развивающегося ребёнка в познании окружающей жизни: природы, человеческих отношений; в познании самого себя.

*Здоровый образ жизни –* широкое понятие которое включает контроль над своим самочувствием и настроением в разных жизненных ситуациях, планирование своего дневного и недельного ритма, умение делать осознанный выбор в пользу здорового поведения (Т.Н. Леван).

*Здоровьесберегающая технология* - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников. Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

*Здоровьесберегающая образовательная технология* – это система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (по О.В. Петрову).

В настоящее время здоровьесберегающие педагогические технологии в ДОУ разделяют на три большие группы:

* технологии сохранения и стимулирования здоровья: стретчинг, ритмопластика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, гимнастика для глаз, пальчиковая, бодрящая, корригирующая, ортопедическая;
* технологии обучения здоровому образу жизни: физкультурные занятия, проблемно-игровые занятия (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры – занятия, занятия из серии «Здоровье», самомассаж;
* коррекционные технологии: арттерапия, сказкотерапия, технологии музыкального воздействия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика.

***Основные принципы Программы***

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

2. Принцип возрастного соответствия – содержание и методы дошкольного образования соответствуют законам развития и возрастными возможностями детей.

3. Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

4. Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

5. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

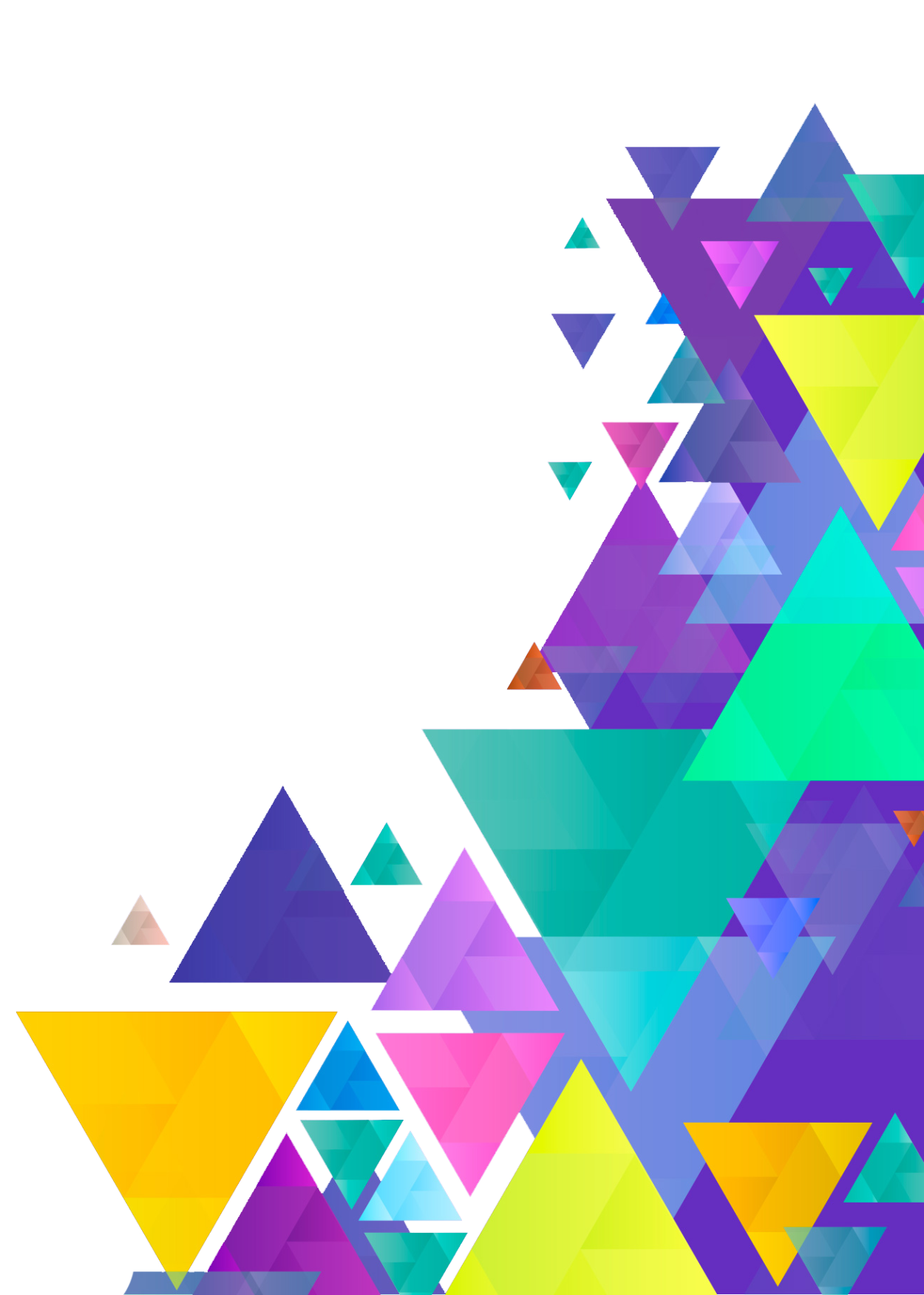
6. Принцип позитивной социализации детей на основе принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

7. Принцип индивидуализации – построение образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов детей.

8. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия – понимание уникальности, неповторимости каждого ребенка, поддержка инициативы детей.

1. **Основное содержание и механизмы реализации Программы**
   1. ***Организация оздоровительной работы в ДОУ***

Создание единого оздоровительно-воспитательного пространства предполагает работу учреждения в нескольких направлениях.

Организацию работы по укреплению здоровья детей следует начинать с **проветривания**. Все помещения должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится через каждые 1,5 часа в течение 10 минут. В групповых помещениях и спальнях, обеспечивается естественное сквозное или угловое проветривание. Сквозное проветривание в присутствии детей не проводится. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. 

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание заканчивается за 30 минут до прихода детей с прогулки и подъема. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года дневной сон организуется при открытых окнах (избегая сквозняка).

Ежедневно с детьми организуется **прогулка**. Для детей 3-7 лет продолжительность ежедневной прогулки составляет 3-4 часа. Прием детей на улице проводится в летний период обязательно (исключение: сильный дождь, ветер более 15 м/с). В сентябре и мае при хороших погодных условиях прием детей так же осуществляется на улице. Прогулка сокращается при плохих погодных условиях, в частности при температуре воздуха и скорости ветра более 10 м/с:

Младшие группы – ниже 15 С.;

Средние группы – ниже 17 С.;

Старшие группы – ниже 18 С.;

Подготовительные группы – ниже 20 С.

Прогулка отменяется при температуре ниже 20 С. для младшего дошкольного возраста, ниже 25 С. для старшего дошкольного возраста.

На прогулке в обязательном порядке педагогами проводятся подвижные игры (2-3, предпочтительнее в конце прогулки), активная ходьба, выносятся спортивно-игровое оборудование и спортивные принадлежности для самостоятельной двигательной активности и индивидуальной работы по физическому воспитанию.

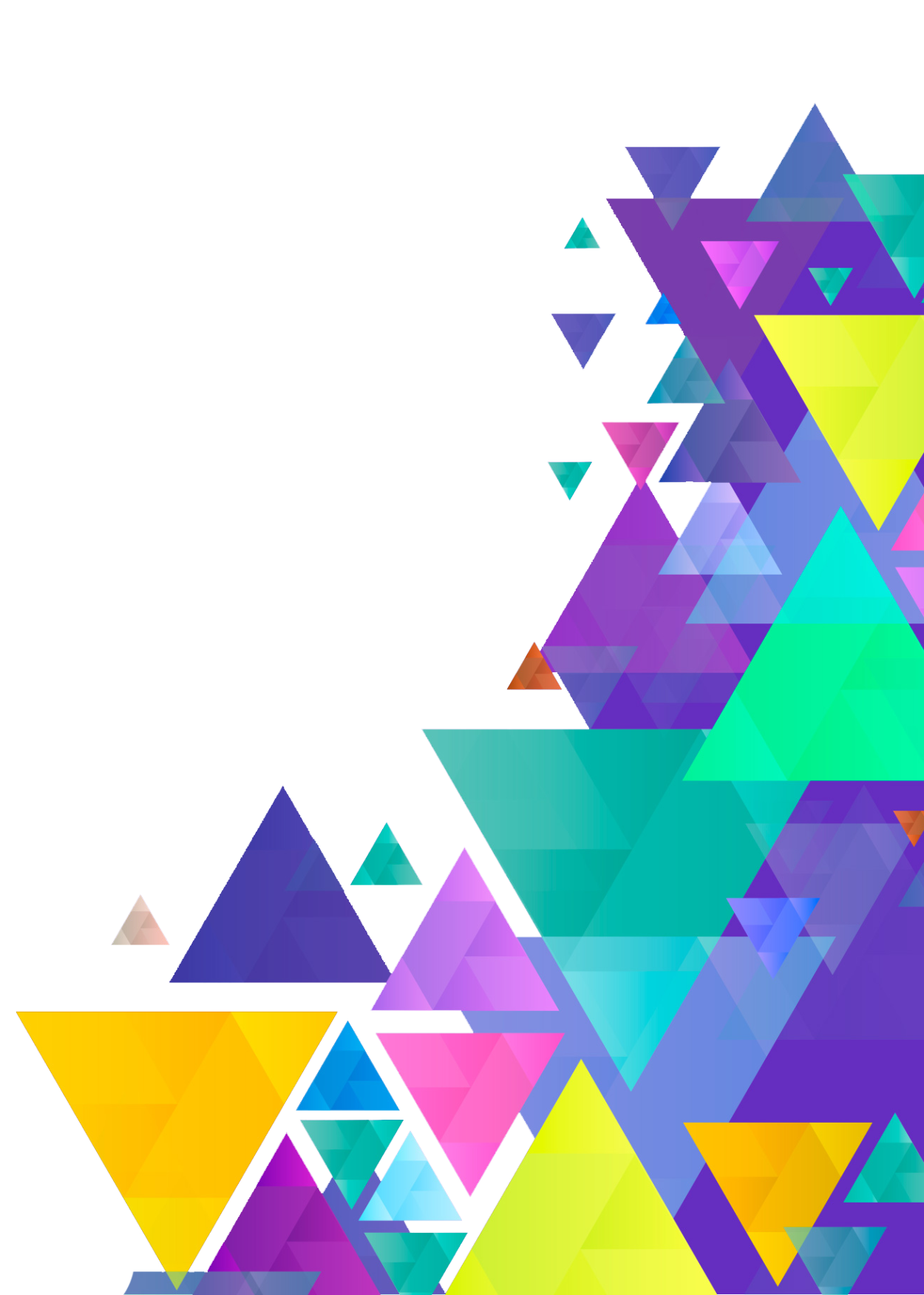
Для реализации двигательной деятельности детей подобрано спортивное оборудование и инвентарь. Один раз в неделю для детей 3-7 лет круглогодично организовываются занятия по физическому развитию на открытом воздухе. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях занятия по физическому развитию максимально проводятся на открытом воздухе.

Двигательная активность воспитанников организуется в соответствии с основными принципами:

* физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
* обязательное включение в физкультурные занятия элементов дыхательной гимнастики;
* включение в физкультурные занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки;
* проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медицинских отводов.

***В Программу включены следующие технологии:***

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

* физкультминутки (подвираются в соответствии с возрастом и интересами детей),
* подвижные и спортивные игры (согласно основной образовательной программы ДОО), 
* релаксация (по плану инструктора по физо, педагога-психолога),
* гимнастика для глаз (разработана картотека в приложении к программе),
* пальчиковая (разработана картотека в приложении к программе),
* гимнастика с массажными мячами и су-джок (разработана картотека в приложении к программе),
* оздоровительный бег;
* хождение по массажным дорожкам;
* посещение соляной комнаты;
* гимнастика после дневного сна (разработана картотека в приложении к программе).

1. Технологии обучения здоровому образу жизни:

* физкультурные занятия (в соответствии с учебным планом и рабочей программы инструктора по физо),
* занятия из серии «Здоровый образ жизни».

1. Коррекционные технологии:

* Психогимнастики, песочная терапия (в соответствии с рабочей программой педагога-психолога);
* Логоритмика, использование Су-Джок массажера в логопедической работе с детьми, имеющими нарушения речи, кинезиологические упражнения.

С целью повышения двигательной активности детей используются различные формы занятий по физическому развитию воспитанников с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также туристические походы целевые пешие прогулки, экскурсии, организуются тематические недели «Неделя здоровья», «Малые зимние олимпийские игры». Организуются недельные каникулы в течение учебного года, предполагающие активную досуговую деятельность, увеличение времени пребывания воспитанников на свежем воздухе при благоприятных метеорологических условиях.

**Система и содержание оздоровительной деятельности**

**воспитателей и специалистов ДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Воспитатели и специалисты | Задачи работы | Формы работы, направления деятельности |
| Инструктор по физической культуре | 1. Физическое развитие дошкольников (крупная моторика, выносливость, владение основными движениями).  2. Сформировать ценностные представления о здоровом образе жизни.  3. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.  4. Формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями.  5. Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности. | Проведение диагностики физической подготовленности.  Проведение физкультурных занятий. Проведение утренней гимнастики.  Индивидуальная работа с детьми, имеющими отставание в физическом развитии.  Проведение физкультурных праздников и развлечений.  Консультации для педагогов и родителей. Участие в заседаниях ППк ДОУ. |
| Воспитатель | 1. Воспитание ребенка через реализацию системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.  2. Создание условий для потребности в двигательной активности.  3. Воспитание культурно-гигиенических навыков, полезных привычек.  4.Сохранение и укрепление здоровья детей. | Выполнение программы по физкультурно-оздоровительной работе.  Соблюдение режима дня и прогулок.  Проведение оздоровительных мероприятий.  Взаимодействие с родителями.  Взаимодействие со специалистами (инструктором по физо, медсестрой, педагогом-психологом, администрацией). |
| Педагог-психолог | 1. Сохранение и укрепление психического здоровья дошкольников.  2. Систематическое проведение коррекционной работы. | Разработка образовательных маршрутов.  Диагностика психического развития детей.  Участие в работе психолого-педагогического консилиума. |
| Старший воспитатель | 1. Создание единого безопасного пространства для всех участников образовательных отношений.  2. Контроль качества физкультурно-оздоровительной работы. | Создание условий психологической безопасности образовательного процесса в ДОУ.  Работа с кадрами по повышению профессиональной компетентности.  Выбор оздоровительных технологий для данного ДОУ.  Контроль. |
| Медицинская сестра | Анализ состояния здоровья детей.  Организация проведения медицинских осмотров.  Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.  Контроль за организацией питания, выполнением режима дня, температурным режимом, графиком прогулок. | Контроль за санитарным состоянием, за питанием.  Бракераж готовой продукции.  Соблюдение условий для безопасного пребывания детей. Охрана жизни и здоровья дошкольников.  Распределение воспитанников по группам здоровья на занятия физической культурой.  Планирование и анализ вакцинации.  Осмотры детей. |

* 1. ***Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы***

Рабочей группой учреждения разработана модель организации двигательного режима и модель оздоровительных мероприятий (таблица № 1, № 2)

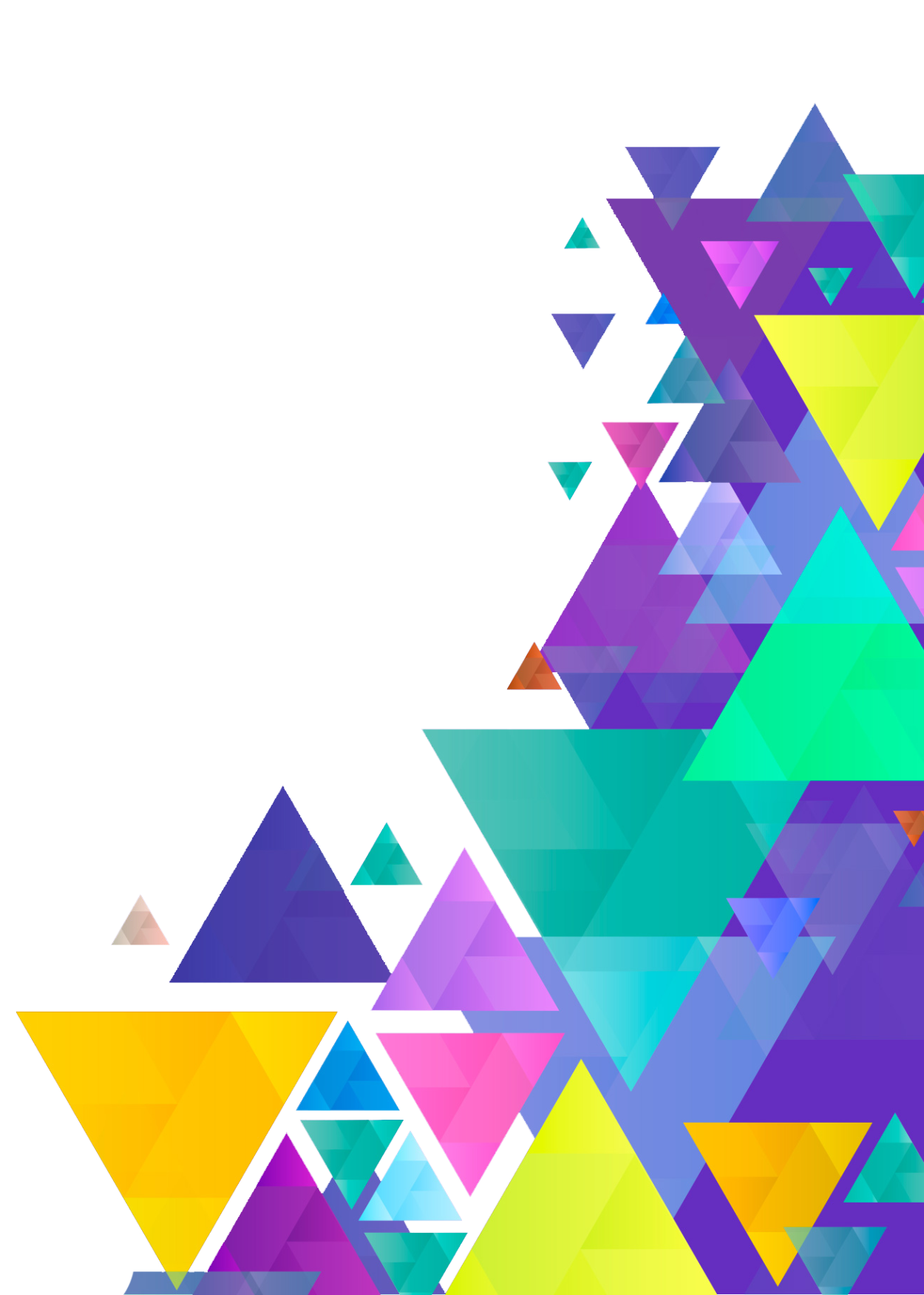


Таблица № 1

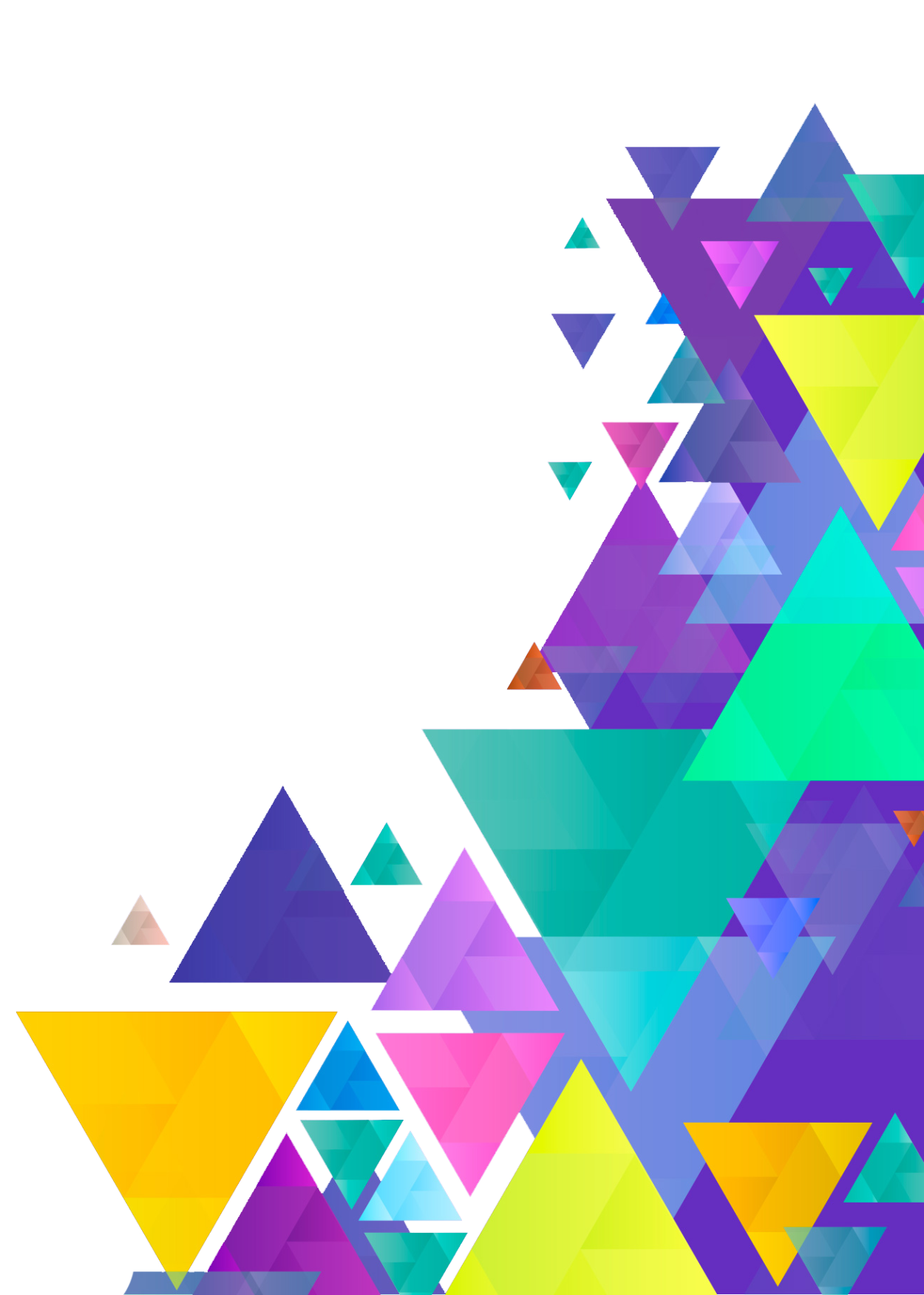
**Модель двигательного режима**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы организации | Период | Время и место проведения | Мл. | Сред. | Ст. | Подг. |
| (в минутах) | | | | |
| 1 | Самостоятельная двигательная активность детей в спортивном центре | ежедневно | групповая | По желанию | | | | |
| 2 | Утренняя гимнастика | ежедневно  10 минут | групповая, физкультурный зал | 5-10 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Двигательная разминка между образовательной деятельностью (динамическая пауза) | ежедневно | групповая | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 5-10 |
| 4 | Занятия по физическому развитию | 2 раза в неделю  1 раз в неделю | физкультурный зал  улица | 15 | 20 | 25  30 | 30  30 |
| 5 | Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке | улица | 15 | 20 | 25 | 30 |
| 6 | Физкультминутки (в середине статического занятия) | В зависимости от вида и содержания занятий | групповая | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 7 | Туристический поход | 2 раза в год | улица | - | - | 60 | 60-90 |
| 8 | Неделя здоровья | 1 раз в год | улица | + | + | + | + |
| 9 | День здоровья | 1 раз в год | физкультурный зал | + | + | + | + |
| 10 | Физкультурный досуг, праздник | 1 раз в квартал | физкультурный зал | 20 | 20 | 30 | 40 |
| 11 | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования, подвижные игры на прогулке | ежедневно | Групповая, прогулочный участок | по желанию | | | | |
| 12 | Индивидуальная работа по развитию движений | ежедневно | групповая, прогулочный участок | + | + | + | + |
| 13 | Игры – соревнования между детьми параллельных групп | 2 раза в год | Физкультурный зал, спортивная площадка |  |  | + | + |
| 14 | Сдача норм ГТО подготовительными группами | 1 раз в год | Физкультурный зал, спортивная площадка |  |  |  | + |
| 15 | Использование приемов релаксации: минут тишины, музыкальные паузы | ежедневно | групповая | + | + | + | + |

Таблица № 2

**Модель оздоровительных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Формы организации | Кратность | Время | Мл. | Сред. | Ст. | Подг. |
| 1 | Пальчиковая гимнастика | ежедневно | 1 половина дня | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 2 | Дыхательная гимнастика | ежедневно | после сна, после занятий физической культурой | Понед., среда, пятница по 3-5 мин. | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Гимнастика для глаз | ежедневно | в любое: во время занятий, на прогулке, в свободное время | - | 2-3 | 4-5 | 4-5 |
| 4 | Су-джок | сентябрь, ноябрь, январь, март,  май | 1 половина дня | - | 2-3 | 3-5 | 3-5 |
| 5 | Межполушарная гимнастика (кинезиологические упражнения) | ежедневно | утренний круг | 2-3 | 2-3 | 5-10 | 5-10 |
| 6 | Хождение по массажным дорожкам | ежедневно | после сна | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| 7 | Оздоровительный бег | 1 раз в неделю | дневная прогулка | - | - | 3-7 | 3-7 |
| 8 | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | после сна | - | Январь – май  5-10 | Январь – май  5-10 | До 10 |
| 9 | Профилактика пл оскостопия | Октябрь, декабрь, февраль, апрель | после сна | - | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 10 | Гимнастика с массажными мячами (иглбол, мяч 5-6 см) | ежедневно | 1-2 неделя каждого месяца | Декабрь -май  2-3 | - | - | - |
| 11 | Посещение соляной комнаты | 2 раза в год | 15 посещений | В течении года | 15 | 15 | 15 |



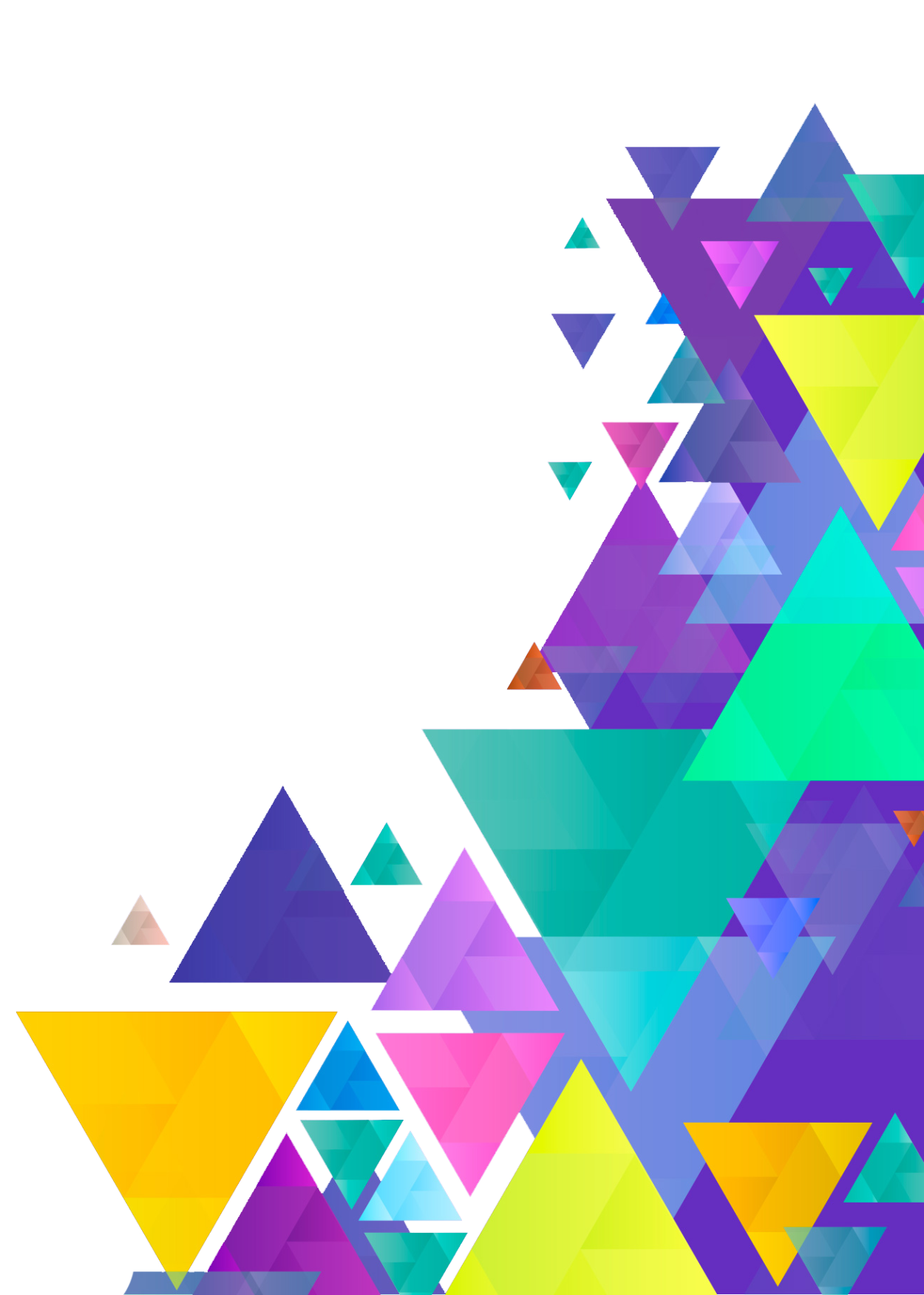
**Проведение физкультурных занятий разных типов:**

* традиционные;
* тренировочные;
* занятия-соревнования;
* ритмическая гимнастика;
* игровые;
* туристический поход;
* эколого-оздоровительный квест;
* самостоятельные интегрированные с другими видами деятельности;
* праздники и развлечения*.*

**Активизация двигательного режима детей:**

* активизация двигательного режима детей с применением атрибутов и современных пособий;
* создание необходимой развивающей среды;
* проведение подвижных игр, целевых прогулок;
* гибкое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности.

**Профилактические мероприятия в период пандемии и подъема ОРВИ и гриппа:**

* + Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
  + контроль за качеством проведения утреннего фильтра на группах;
  + контроль за режимом проветривания в группах, генеральной уборкой;
  + использование продуктов, содержащих фитонциды для ароматизации помещений (чеснок, лук);
  + использование увлажнителей воздуха в групповых помещениях;
  + посещение соляной комнаты воспитанников в течении года;
  + по мере необходимости, в связи со сложившейся эпидемиологической обстановкой, принятие ограничительных мер для родителей и сотрудников ДОУ при посещении образовательного учреждения.