

Управление образования города Ростова-на-Дону

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 25»**

---

344049, г. Ростов-на-Дону, зд. Еременко, 94/1, тел. 8 (928) 626-35-80, e-mail: mbdou25.2021@yandex.ru  
ИНН 6168115186; КПП 616801001; ОКПО 5557547; ОГРН 1216100025525

Утверждено  
приказ по МБДОУ №25  
от 30.08.2023 №123

Подписано: Милькина Анна Юрьевна  
DN: cn=Милькина Анна Юрьевна, c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ "ДЕТСКИЙ САД №  
25", email=mbdou25.2021@yandex.ru  
Причина: Я одобряю этот документ

Заведующий МБДОУ № 25

\_\_\_\_\_ Милькина А.Ю.

**ПРОГРАММА РАБОТЫ  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОСНОВ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
«МЫ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

г. Ростов-на-Дону  
2023 г.

## Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Педагогический коллектив ДОУ чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно - ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Мы за здоровый образ жизни» подобрана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Подбирая и адаптируя программу «Мы за здоровый образ жизни», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Мы за здоровый образ жизни» – это комплексная система воспитания дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Эта программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Мы за здоровый образ жизни» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

#### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация программы предусматривает решение следующих задач:

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

2. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОУ.

3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

#### **Законодательно – нормативное обеспечение программы:**

- Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14ноября 2013г. № 30384).
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42,43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000г.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».

– Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003г.

– Устав МБДОУ №25.

**Объекты программы:**

– Воспитанники ДОУ;

– Педагогический коллектив;

– Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

**Основные принципы программы:**

– научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)

– доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);

– активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

– сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);

– систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);

– целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);

– оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

**Основные направления программы:**

Профилактическое:

– обеспечение благоприятного течения адаптации;

– выполнение санитарно-гигиенического режима;

– решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

– проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное:

– организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;

– определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;

– изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

– пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

**Временные рамки и основные этапы реализации программы 2023-2028 гг.**

**Разделы программы**

*Программа реализуется через следующие разделы:*

1. Работа с детьми.

2. Работа с педагогами.

3. Работа с родителями.

### Работа с детьми

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>– гибкий режим.</li> </ul>
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– утренняя гимнастика;</li> <li>– физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>– подвижные и динамические игры;</li> <li>– спортивные игры.</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>– умывание;</li> <li>– мытье рук;</li> <li>– обеспечение чистоты среды.</li> </ul>
4.	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проветривание помещений;</li> <li>– сон при открытых фрамугах;</li> <li>– прогулки на свежем воздухе;</li> <li>– обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развлечения, праздники;</li> <li>– дни здоровья.</li> </ul>
6.	Витаминотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– витаминизация напитков.</li> </ul>
7.	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональное питание.</li> </ul>
8.	Светотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечение светового режима.</li> </ul>
9.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>– музыкальное оформление фона занятий;</li> <li>– музыкально-театральная деятельность.</li> </ul>
10.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>– дыхательная гимнастика;</li> <li>– пальчиковая гимнастика;</li> <li>– игровой массаж, самомассаж, артикуляционная гимнастика, сказкотерапия.</li> </ul>
11.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>– экологическое воспитание;</li> <li>– периодическая печать;</li> <li>– курс бесед;</li> </ul>

Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе,

физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуется в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы с детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе – 30 мин.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.  
- Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

- Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.

- В жаркие дни - обливание водой. При проведении закаливающих мероприятий учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, медицинские противопоказания и эмоциональный настрой.

Работа с детьми в летний оздоровительный период организуется следующим образом. Ежедневно воспитатели организуют самостоятельную (игровую, трудовую – 20 мин в день, коммуникативную, познавательную-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную, двигательную, чтение) деятельность детей на прогулочных участках, в соответствии с планом работы с детьми в летний оздоровительный период. Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств.

Ежедневно воспитатели проводят индивидуальную работу с детьми в разных видах деятельности, направленную на улучшение здоровья и расширение функциональных возможностей детского организма.

Еженедельно воспитатели организуют и проводят спортивные развлечения для формирования двигательных навыков и двигательных качеств у детей

### **Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.**

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (пятиразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады:

оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

### **Создание представлений о здоровом образе жизни**

**Основная идея:** здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим **направлениям:**

1. привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
2. обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
3. формирование элементарных представлений об окружающей среде;
4. формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
5. развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
6. формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
7. выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
8. обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
9. вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы **необходимые условия:**

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;

- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей,
- педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп;
- проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр.

#### **Работа с педагогами**

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

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

#### **Организационные методические мероприятия:**

- Знакомство и внедрение в практику работы Учреждения новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, социальную (семейную) среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов

коррекции.

- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

#### ***Пропаганда здорового образа жизни.***

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

#### ***Методические рекомендации по оздоровлению:***

– Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

– Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

– Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

– Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

– Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

– Беседы, валеологические занятия.

#### ***Работа с родителями***

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром» - семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие ***задачи работы с родителями:***

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Просвещение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

#### ***Формы работы с родителями:***

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь

прибывших).

- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи*:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание ит.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

***Методы, используемые педагогами в работе:***

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.
14. План работы с родителями на ближайшие 3 года.

15. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.

16. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

17. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».

18. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

19. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.

2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

6) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

7) Повышение квалификации педагогов детского сада.

8) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

**Основные направления программы по здоровьесбережению.**

Направления программы	Содержание деятельности
1. Организационное	<ul style="list-style-type: none"><li>– Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.</li><li>– Разработка и внедрение Программы в учебно-воспитательный процесс.</li><li>– Создание в ДОУ условий по внедрению Программы.</li><li>– Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.</li><li>– Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы.</li><li>– Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению.</li></ul>
2. Просветительское (образовательное)	<ul style="list-style-type: none"><li>– Создание мотивации в ДОУ на выбор здоровых альтернатив жизни.</li><li>– Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОУ.</li><li>– Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.</li><li>– Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.</li><li>– Включение родителей в деятельность ДОУ как значимых участников оздоровительного процесса.</li><li>– Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.</li></ul>
3. Правовое	<ul style="list-style-type: none"><li>– Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению.</li></ul>
4. Аналитико-экспертное	<ul style="list-style-type: none"><li>– Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.</li><li>– Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.</li><li>– Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса.</li><li>– Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.</li></ul>
5. Информационно-методическое	<ul style="list-style-type: none"><li>– Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы.</li><li>– Повышение информационной культуры педагогических работников, обусловленной общими задачами Программы.</li><li>– Мониторинг результативности оздоровительной деятельности ДОУ.</li><li>– Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы.</li> <li>– Распространение опыта оздоровительной работы.</li> </ul>
6. Диагностическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Измерение промежуточных результатов реализации Программы.</li> <li>– Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков.</li> <li>– Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.</li> <li>– Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ.</li> <li>– Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.</li> <li>– Индивидуальная диагностика проблем детей.</li> </ul>
7. Социально-педагогической адаптации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям Учреждения.</li> <li>– Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.</li> <li>– Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.</li> </ul>
8. Координационное	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО.</li> <li>– Взаимодействие Учреждения с семьёй по вопросам укрепления здоровья детей.</li> <li>– Использование в оздоровительной работе Учреждения перспективных форм социального партнерства.</li> </ul>

**Мероприятия по реализации основных направлений в  
здоровьесберегающей деятельности**

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
<b>I. Организационное направление</b> Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	сентябрь 2023	Заведующий старший воспитатель
2	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Старший воспитатель
3	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно - дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению	постоянно	Заведующий, старший воспитатель
4	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	в течение периода	Старший воспитатель
5	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2023-2024 уч год	Старший воспитатель
6	Организация работы по физической культуре для детей	постоянно	Инструктор по ФК
<b>II. Диагностическое направление</b>			
1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	В течение всего периода	Специалисты
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги
4.	Работа с детьми в адаптационный период	В течение всего периода	Воспитатели
5.	Социальный анализ семей воспитанников Учреждения, оформление социальных паспортов.	ежегодно	Старший воспитатель

6.	Мониторинг успеваемости воспитанников ДОУ на начальном этапе	Ежегодно	Старший воспитатель
7.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: – проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; – анализ профессионального роста педагогов.	Ежегодно	Заведующий, старший воспитатель
<b>III. Информационно-методическое направление научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения, повышение квалификации участников образовательного процесса</b>			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий	Постоянно	Старший воспитатель
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Старший воспитатель
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	В течение всего периода	Старший воспитатель
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2023 г.	Старший воспитатель
5.	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2023г.	Заведующий старший воспитатель
6.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2023г.	Музыкальный руководитель
7.	Консультация «Культурный ребёнок–здоровый ребёнок»	2023 г.	Старший воспитатель
8.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2024 г.	Заведующий
9.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2024 г.	Инструктор по ФК
10.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2025 г.	Инструктор по ФК
11.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	20224 г.	Инструктор по ФК
12.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2023г.	Заведующий, старший воспитатель
13.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2023 г.	Медсестра
14.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов.	2024г.	Заведующий

15.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2024 г.	Старший воспитатель
16.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды – творческий отчёт	2025 г.	Заведующий
<b>IV. Просветительское направление</b> <b>Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения</b>			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте ДОУ	Ежегодно	Старший воспитатель
2.	Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2023-2024 гг.	Старший воспитатель
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2023г.	Инструктор по ФК
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2023-2024гг.	Музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2023г.	Старший воспитатель
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2023г.	Воспитатели
8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2023-2025гг.	Воспитатели
9.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Воспитатели
10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2023г.	Заведующий
11.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2023-2025гг.	Воспитатели
12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Старший воспитатель
13.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Педагоги
14.	Музыкально – оздоровительное развлечение здоровом теле – здоровый дух»	2023-2024гг.	Музыкальный руководитель, инструктор по ФК
15.	Тематическое занятие по ПДД	2023-2024гг.	Воспитатель
16.	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2023-2024гг.	Воспитатель, Старший воспитатель
17.	Конкурс стенгазет «Как я занимаюсь спортом».	2023-2024гг.	Старший воспитатель
18.	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2023-2024гг.	Специалисты