

Принято на  
Педагогическом совете  
№ 2 от «24» мая 20 21



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующим МДОУ «Детский сад №78»  
Н.С.Ткаченко  
Приказ № 014/10 от «24» мая 20 21 г.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №78»

Ярославль, 2021г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи Программы.....	4
3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников.....	6
4. Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников.....	6
5. Организация двигательного режима.....	9
6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.....	14
7. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МДОУ «Детский сад № 78» ...	16
8. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей...	19
9. Словарь терминов.....	22
10. Приложение.....	23
11. Литература.....	30

## 1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

### **Законодательно-нормативное обеспечение программы**

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
- Семейный Кодекс Российской Федерации;

- Закон Российской Федерации № 273–ФЗ от 29.12.2012. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 – 13»
- О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения. Письмо Минобрнауки России от 14.03.2000 г. № 65/23-16;
- Лицензией: от 27.10.2015. №334/15 серия 76Л02 №0000586 бессрочная.
- Уставом детского сада №511 от 22.11.1993г, утверждён приказом департамента образования мэрии города Ярославля. № 01-05/419 от 22.06.2015.
- Договор об образовании по образовательным программам дошкольного образования.

## 2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

### **Задачи:**

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

**Срок реализации программы «Здоровый малыш» 2021-2026 гг.**

## **Ожидаемый результат:**

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

## **Условия реализации задач, намеченных программой «Здоровый малыш»:**

- физкультурно-музыкальный зал, оборудованный необходимым инвентарём.
- спортивная площадка для занятий на воздухе, оснащённая необходимым инвентарём и оборудованием.
- картотеки подвижных игр с необходимыми атрибутами.
- картотеки физкультминуток и пальчиковых игр.
- в каждой возрастной группе уголки движения (спортивные уголки) для самостоятельной и совместной деятельности.
- медицинский блок со специальными лечебно-профилактическими приборами («Витафон», бактерицидные лампы, ингаляторы, рециркуляторы), массажный кабинет для проведения массажей.
- территория детского сада оборудована малыми игровыми и спортивными формами для организации двигательной деятельности. Площадки озеленены, что даёт возможность для детского отдыха, организации поисковой и опытнической деятельности.
- Наличие специалистов: учителей -дефектологов, педагога-психолога, музыкального руководителя, медицинских сестёр по массажу.
- наличие кабинета психологической разгрузки, в каждой возрастной группе имеются уголки уединения для снятия эмоционального напряжения

### 3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

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

**Принцип активности и сознательности** - определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

**Доступности и индивидуализации** - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

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

**Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья

**Оздоровительной направленности** - нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

**Комплексного междисциплинарного подхода.** Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОО и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

### 4. Содержание работы МДОУ «Детский сад №78» по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
<b>Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников</b>			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОО с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОО	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей

Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Медсестра Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	Укрепление физических сил организма за счет полноценного сбалансированного питания
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Ст. воспитатель, педагог-психолог	Сентябрь	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Старший воспитатель	Ежегодно	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Старший воспитатель	Ежегодно	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	В соответствии с годовым планом	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	Ежемесячно	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	В соответствии с годовым планом	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.  Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания.

			Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДООУ	В соответствии с годовым планом	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель	По необходимости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующая, Ст. воспитатель Ответственный за сайт, газету ДОО	В течение года	Отчет по самообследованию ДОО Информация на сайте
<b>Оценка качества результатов деятельности</b>			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Ст. воспитатель, педагог-психолог, воспитатели групп	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.



## 5. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

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

### Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционная гимнастика</li> <li>• Ритмическая гимнастика</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> </ul>	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционные занятия</li> <li>• Игровые и сюжетные занятия</li> <li>• Занятия тренировочного типа</li> <li>• Тематические занятия</li> <li>• Контрольно-проверочные занятия</li> <li>• Занятия на свежем воздухе</li> </ul>	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для снятия общего и локального утомления</li> <li>• Упражнения для кистей рук</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Упражнения для профилактики плоскостопия</li> </ul>	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж</li> <li>• Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам</li> <li>• Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации</li> </ul>	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры средней и низкой интенсивности</li> <li>• Народные игры</li> </ul>	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Эстафеты</li> <li>• Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках)</li> <li>• Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры, которые лечат</li> <li>• Музыкальные игры</li> </ul>	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин.
Оздоровительный бег		1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по валеологии</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>• Спортивные игры и упражнения</li> <li>• Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу.</li> <li>• Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей</li> <li>• Развлечения.</li> </ul>	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые</li> <li>• Соревновательные</li> <li>• Сюжетные</li> <li>• Творческие</li> <li>• Комбинированные</li> <li>• Формирующие здоровый образ жизни</li> </ul>	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.</li> </ul>	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

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

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

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

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

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

**Оздоровительные занятия** проводятся регулярно.

#### **Музыкальные занятия**

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

#### **Динамические паузы**

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

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

#### **Физкультминутки**

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

#### **Логоритмическая гимнастика**

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

#### **Пальчиковые игры**

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

### **Профилактическая гимнастика**

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

#### **Самомассаж**

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

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

#### **Гимнастика для глаз**

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

#### **Дыхательная гимнастика**

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

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

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

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

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

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

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

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
- оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
- оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
- оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
- оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

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

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

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

### **ЗАКАЛИВАНИЕ**

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

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

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

## **Система закаливания в МДОУ «Детский сад №78»**

### *Комплекс закаливающих мероприятий:*

- соблюдение температурного режима в течение дня.
- правильная организация прогулки и её длительность
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей.
  - облегчённая одежда для детей в детском саду.
  - сон с доступом свежего воздуха в тёплое время года.
  - гимнастика после сна.
  - мытьё прохладной водой рук.
  - полоскание рта водой комнатной температуры.
  - ходьба по дорожкам «Здоровья».
  - контрастное обливание ног (летом).
  - хождение босиком (летом).
  - игровой массаж А. Уманской и К. Динейки.

## 6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

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

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4. Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6. Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ. упражнений в спальне и группе.
7. Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8. Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных облас.
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		

1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
<b>3. Коррекционные технологии</b>		
1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
3.Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме

**7. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ  
ВОСПИТАННИКОВ МДОУ «Детский сад №78»**

<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>			
<b>Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей</b>			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	инструктор по физ.
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	инструктор по физ.
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	инструктор по физ.
	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хождение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиН.	постоянно	
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующий, ст.воспитатель, воспитатели



3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	медсестра
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	ст. воспитатель, воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	медсестра, воспитатели
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра, ст.воспитатель, воспитатели

### **Использование психологических и психопрофилактических средств и методов**

Психологический блок программы включает 3 направления: общение, психотерапия, пространственно-педагогическая среда.

#### **Принципы общения:**

- выявление факторов, способствующих возникновению стрессовых состояний у детей.
- сотрудничество с детьми и взаимопонимание.
- исключение неприязни к детям и своих отрицательных эмоций
- игнорирование неудач.
- качественные объективные оценки.
- запрет на сравнение детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставить в пример.
- использование форм невербальной поддержки.
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка.
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОУ в целом.
- использование психолого-педагогических приёмов, направленных на предупреждение аффективных проявлений: индивидуальные беседы, применение подвижных игр, сюжетно-ролевых и режиссёрских игр.
- проведение эмоционально-стимулирующей гимнастики, специально организованных практических занятий, направленных на обучение детей основам коммуникации, обогащения эмоционального опыта ребёнка, смягчению и устранению эмоциональной неустойчивости, агрессивности, тревожности (Цикл занятий «Азбука общения»).

### **Виды терапии:**

- основой психотерапии является психогимнастика (М.И.Чистякова «Психогимнастика») – курс специальных упражнений, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка, как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.
- песочная терапия. Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребёнка, специфическими задачами работы и её продолжительностью.
- музыкотерапия. Музыкотерапия включает в себя регулярное, ежедневное использование музыкальных пауз, игру на детских музыкальных инструментах, использование музыкальных игр в свободной деятельности.
- сказкотерапия. Интегративные технологии, оказывающие положительное влияние на психическое развитие в целом.

### **Требования, предъявляемые к развивающей среде ДОУ.**

- соблюдение комфортности и безопасности через создание сходства обстановки интерьера групповой комнаты с домашней обстановкой.
- обеспечение богатства сенсорных впечатлений.
- обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности.
- обеспечение возможности для исследовательской деятельности - предметная среда для развёртывания опытно- экспериментальной деятельности: мерные стаканы, нестандартные мерки, приборы, вода, глина, песок и т.д.
- создание развивающей предметно-пространственной среды, использование экспериментирования как одного из аспектов развития личности.

## **Коррекционно-педагогическая работа с детьми**

1. Коррекционно-педагогическое воздействие, направленное на устранение речевого дефекта у детей: специально организованная образовательная деятельность, гимнастика артикуляционного аппарата, пальчиковые игры.
2. Специальная дефектологическая непосредственно организованная образовательная деятельность, направленная на развитие психической, физической, личностной сферы, а также оздоровление всего организма ребёнка

### **Лечебно-профилактическая работа**

1. Массаж по направлению врача: общий, специальный, корректирующий, оздоровительный и т.д..
2. Специальные физкультурные комплексы: дыхательная гимнастика; упражнения на коррекцию осанки, плоскостопия; формы организации индивидуальная, комплексная.
3. Фитотерапия: фитонциды в группах во время эпидемиологического подъёма заболеваний.
4. Витаминотерапия: витаминизация третьего блюда.

## Летняя оздоровительные мероприятия

*Формы организации оздоровительной работы:*

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, приоткрытых фрамугах, ходьба босиком.
- физкультурные занятия на воздухе.
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе.
- обливание ног водой, душ.
- интенсивное закаливание стоп.
- витаминизация

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

№	Задачи	Мероприятия	Период
<b>I этап</b>			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
<b>II этап</b>			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<b>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</b> «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет»	Сентябрь Декабрь Май (ежегодно) Сентябрь Ноябрь Январь

		<p>«Роль витаминов в детском питании»  «Правильное питание детей – основа их здоровья»  «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»  «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»  «Особенности питания детей в зимний период»  «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»  «Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p><b>2. Анкетирование родителей.</b>  «Физическое развитие и оздоровление в семье»  «Развитие двигательной активности ребенка в семье»  «Физкультура в Вашей семье»</p> <p><b>3. Памятки для родителей:</b>  «Как не нужно кормить ребенка»  «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»  «Советы родителям по питанию»  «Здоровый образ жизни»  «Игры с детьми на свежем воздухе»  «Значение режима дня для здоровья дошкольника»  «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»  «Как организовать полноценный сон ребенка»  «Как сохранить зрение ребенка»  «Соки – напитки защиты организма от простуды»  «Простуда, или ОРВИ, у малышей»  «О детской одежде»  «Физическое воспитание ребенка»</p> <p><b>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</b></p>	Постоянно
3.	Разработка системы оздоровительных	выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года

	мероприятий при активном участии и помощи родителей		
<b>III этап</b>			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	проведение занятий вместе с родителями; участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; походы за город в теплое время года; проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану ДОУ
<b>IV этап</b>			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	диагностика физического развития детей; проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;	Май Май Май Май. Апрель-май. Июнь

## 9. Словарь терминов

**Воспитатель** - должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении. Основными требованиями к В. являются: высокие личные моральные качества, внимательное и любовное отношение к детям в сочетании с требовательностью к ним, наличие необходимых знаний, умение организовать воспитанников и помочь им в различных видах деятельности. Назначается из числа окончивших педагогические училища или соответствующий факультет педагогического института. Основные обязанности: организация умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания детей, участие в деятельности педагогического коллектива, проведение работы с родителями по вопросам дошкольного воспитания.

**Детство** – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

**Дошкольное воспитание** – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

**Закаливание детей** – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

**Зарядка (утренняя гимнастика)** – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка - одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

**Здоровье** - состояние физического, психического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ); состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

**Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ** - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДООУ: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДООУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

**Осанка у детей** - привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

**Охрана здоровья воспитанников** - государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

### Критерии оценки эффективности программы «Здоровый малыш».

№	критерии	ответственные	выполнение
1.	Степень адаптации ребёнка в детском саду: -поведение, -настроение, -работоспособность, -характер засыпания и пробуждения, утомляемость, -аппетит, -поведение на организованных занятиях	педагоги	
2.	Пропуск одним ребёнком по болезни	педагоги, ст.медсестр	
3.	Детская заболеваемость	ст.медсестра	
4	Индекс здоровья	ст.медсестра	
5.	Результат профилактических осмотров, антропометрия.	врач, ст.медсестра	
6	Динамика распространённости хронических заболеваний.	врач, ст.медсест	
7.	Реализация на практике деятельности по развитию и укреплению здоровья, следование принципам здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, культуре здоровья.	педагоги	
8.	Уровневая оценка психофизического развития детей: -личностное развитие (контактность, статус в детском коллективе, выраженность эмоций) -развитие познавательных психических процессов: внимание, память, мышление, воображение, речь, восприятие -кругозор -двигательное развитие	педагоги	

## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Дети
1	Обеспечение здорового ритма жизни	стабильный режим (адаптационный период) гибкий режим -организация микроклимата и стиля жизни группы учёт индивидуальных особенностей развития, способностей и потребностей	Все группы
2	Физические упражнения.	утренняя гимнастика (коррекционно-оздоровительная, эмоционально- стимулирующая ) физкультурно-оздоровительные занятия подвижные и динамические игры -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	умывание -мытьё рук игры с водой -обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	проветривание помещений (сквозное) сон при открытых фрамугах прогулки на свежем воздухе обеспечение температурного режима и чистого воздуха.	Все группы
5	Активный отдых	развлечения, праздники -игры-забавы дни здоровья -каникулы	Все группы
6	Арома-и- фитотерапия	ароматизация помещений фитотерапия (чай, отвары) аромаподушки аромамедальоны	Все группы



7	Диетотерапия	рациональное питание учёт индивидуальной переносимости продуктов.	Все группы
8	Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
9	Музыкотерапия	музсопровождение режимных моментов музоформление фона занятий музтеатральная деятельность хоровое пение	Все группы
10	Аутотренинг и психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы коррекция поведения -интегративные технологии	Все группы
11	Спецзакаливание	-босохождение -игровой массаж -дыхательная гимнастика - обширное умывание	Все группы
12	Физиотерапия	витафон ионизатор воздуха	Все группы
13	Пропаганда ЗОЖ	курс лекций и бесед спецзанятия (ОБЖ)	Все группы

## Карта здоровья

1. Ф.И. ребёнка \_\_\_\_\_
2. Дата рождения \_\_\_\_\_
3. Группа здоровья \_\_\_\_\_
4. Маркировка мебели \_\_\_\_\_

### 5. Антропометрические данные

Дата	Вес	Рост	Артериальное давление	Оценка физического развития

6. Хронические заболевания:

7. Противопоказания:

8. Рекомендации врача

9. Пропуски по болезни

год												

## Распорядок дня на холодный период года при 12-часовом пребывании детей в ДОУ

Режимные моменты	Возрастные группы	группа № 3 группа № 5	группа № 4	группа № 1	группа № 2
Приход детей в детский сад, свободная игра, утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность		<b>7.00-8.20</b>	<b>7.00-8.20</b>	<b>7.00-8.25</b>	<b>7.00-8.25</b>
<b>Подготовка к завтраку, завтрак</b>		<b>8.20 - 8.40</b>	<b>8.20 - 8.40</b>	<b>8.25-8.40</b>	<b>8.25-8.40</b>
<i>Утренний круг</i>		<b>8.40 – 9.00</b>	<b>8.40 – 9.00</b>	<b>8.40-9.00</b>	<b>8.40-9.00</b>
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами		<b>9.00-10.15</b>	<b>9.00-10.15</b>	<b>9.00-10.30</b>	<b>9.00-10.30</b>
<b>2 завтрак</b>		<b>10.15-10.20</b>	<b>10.15-10.20</b>	<b>10.30-10.35</b>	<b>10.30-10.35</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка (игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа).		<b>10.20-12.00</b>	<b>10.20-12.00</b>	<b>10.35-12.20</b>	<b>10.35-12.20</b>
Возвращение с прогулки, игры.		<b>12.00-12.15</b>	<b>12.00-12.15</b>	<b>12.20-12.30</b>	<b>12.20-12.30</b>
<b>Подготовка к обеду, обед</b>		<b>12.15-12.45</b>	<b>12.15-12.45</b>	<b>12.35-13.00</b>	<b>12.35-13.00</b>
Дневной сон.		<b>12.45-15.00</b>	<b>12.45-15.00</b>	<b>13.00-15.00</b>	<b>13.00-15.00</b>
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры		<b>15.00-15.20</b>	<b>15.00-15.20</b>	<b>15.00-15.20</b>	<b>15.00-15.20</b>
Организованная образовательная деятельность, игры, самостоятельная деятельность детей, чтение художественной литературы.		<b>15.20-16.20</b>	<b>15.20-16.20</b>	<b>15.20-16.30</b>	<b>15.20-16.30</b>
<b>Подготовка к уплотненному полднику, полдник</b>		<b>16.15-16.35</b>	<b>16.15-16.35</b>	<b>16.30-16.45</b>	<b>16.30-16.45</b>
<i>Вечерний круг</i>		<b>16.35-16.45</b>	<b>16.35-16.45</b>	<b>16.45-16.55</b>	<b>16.45-16.55</b>
Игры, самостоятельная деятельность детей, занятия со специалистами		<b>16.45-17.10</b>	<b>16.45-17.10</b>	<b>16.55-17.10</b>	<b>16.55-17.10</b>
Подготовка к прогулке. Прогулка, уход детей домой.		<b>17.10-19.00</b>	<b>17.10-19.00</b>	<b>17.10-19.00</b>	<b>17.10-19.00</b>

## Распорядок дня на летний период при 12-часовом пребывании детей в ДОУ

№	Режимные моменты	Группа раннего возраста	Группа дошкольного возраста с 3 до 4 лет	Группа дошкольного возраста с 4 до 5 лет	Группа дошкольного возраста с 5 до 6 лет	Группа дошкольного возраста с 6 до 7 лет
1	Прием детей, игры, индивидуальная работа самостоятельная деятельность	с 7.00 - 8.30				
2	Утренняя гимнастика на воздухе.	8.00 - 8.10	8.10 – 8.15	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20	8.10 – 8.20
3	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.30	8.20 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00	8.30 – 9.00
4	Свободные игры детей, индивидуальные занятия	9.00 - 9.20	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30	9.00 – 9.30
5	<b>Второй завтрак</b>	9.50 - 10.00	9.50 – 10.00	9.55 – 10.00	10.00 – 10.10	10.00 - 10.10
6	Подготовка к прогулке, прогулка, воздушные и солнечные процедуры, подгрупповые и индивидуальные занятия	10.00-11.40	10.00 – 11.50	10.00 – 12.15	10.10 – 12.20	10.10 – 12.25
7	Возвращение с прогулки, культурно-гигиенические процедуры, подготовка к обеду	11.40-12.05	11.50 – 12.10	12.15 – 12.25	12.20 – 12.30	12.25 – 12.40
8	<b>Обед</b>	12.05-12.30	12.10 – 12.40	12.25 – 12.50	12.30 – 12.50	12.40 – 13.00
9	Подготовка ко сну. Дневной сон.	12.30-15.10	12.40 – 15.10	12.50 – 15.00	12.50 – 15.00	12.50 – 15.00
10	Побудка, проведение закаливающих процедур	15.10-15.20	15.10-15.20	15.00-15.15	15.00-15.10	15.00-15.10
11	<b>Уплотненный полдник</b>	16.00-16.20	16.05-16.25	16.10-16.25	16.15-16.30	16.15-16.30
12	Игры, инд. занятия, подготовка к прогулке, выход на прогулку, прогулка, игры, уход домой	16.30-19.00	16.30-19.00	16.30-19.00	16.30-19.00	16.30-19.00

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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