|  |  |
| --- | --- |
|  | **«УТВЕРЖДАЮ»**:  Заведующий МДОУ «Детский сад №101»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.В.Воропанова  «12» января 2023 г. |

#### *https://fs01.cap.ru/www21/yantik/news/2021/03/24/2576c3fc-7d22-48bf-9036-ced12c8d135d/zozh_logotip-2.png​* ***ПРОГРАММА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ***

#### ***на 2023 – 2025 г.г.***

#### 

#### *****г. Ярославль*****

#### ****Целевой раздел****

#### ****Пояснительная записка****

#### **Программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни (далее – Программа) муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №101» города Ярославля (далее – Учреждение) представляет собой комплексную программу формирования у детей дошкольного возраста знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию каждого ребёнка, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования.**

#### **В современных условиях модернизации дошкольного образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей дошкольного возраста, а потому воспитателю особое внимание следует обращать на формирование у дошкольников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей элементы ценностного отношения к здоровью, прививать дошкольникам полезные привычки и навыки. Другими словами, воспитатель всеми доступными средствами способствует формированию у детей дошкольного возраста культуры здоровья.**

#### **Состояние здоровья ребёнка при поступлении в детский сад – это своего рода стартовая позиция, которая определяет успешность ребенка не только на первом году посещения детского сада, но и всего периода дошкольного образования. Низкий уровень здоровья поступающих в детский сад детей не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к новым условиям, но и становится причиной дальнейшего ухудшения их здоровья.**

#### **Здоровьесберегающие технологии ориентированы на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья воспитанников, требуют соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели и оборудования, соблюдения светового и температурного режима, рациональной организации образовательной деятельности. Безопасный образ жизни предполагает исключение воздействия неблагоприятных факторов на физическое и психическое состояние дошкольника, а использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует предотвращению усталости и утомляемости дошкольников, повышению у них мотивации к игровой, творческой, трудовой, познавательной, исследовательской, двигательной деятельности и приросту достижений в каждом виде деятельности.**

#### **Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем, психологом, родителями самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в детском саду, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.**

#### **При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в дошкольном возрасте учитывается зона актуального развития, так как формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни детского сада, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания.**

#### **Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) воспитанников, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.**

#### **Разработка Программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.**

#### ****Нормативно - правовая основа Программы.****

#### **Нормативно-правовой и документальной основой Программы являются:**

#### **-Конституция Российской Федерации;**

#### **-Закон РФ от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;**

#### **-Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ», от 24 июля 1998 года N 124-ФЗ;**

#### **-Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 года N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";**

#### **-Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;**

#### **- Инструктивно-методическое письмо от 14 марта 2000г. N 65/23-16 "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения".**

#### **-Письмо Министерства образования России «О нарушениях требований законодательства РФ в области охраны жизни и здоровья обучающихся и воспитанников» от 01.07.2002 N 03-51-98 ин/23-03;**

**-** Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». С 01 января 2021 г.**;**

#### **-Устав МДОУ «Детский сад №101» города Ярославля.**

#### Цели и задачи Программы:

**Цель программы:**создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья детей дошкольного возраста, сформировать у детей  необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни (ЗОЖ) и использованию полученных знаний на практике.  
 **Задачи программы:**

* сформировать у детей представление о позитивных факторах, влияющих на  их здоровье;
* научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* научить детей выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать у детей представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать у детей представление о рациональной организации режима дня, занятий и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать детям представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);
* дать детям представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с [компьютером](http://sotmarket.ru/), просмотра телепередач;
* обучить детей элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать у детей потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;
* организовать просветительскую работу с родителями по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* вовлекать родителей воспитанников в совместную работу по привитию необходимых практических навыков и умений здорового образа жизни;
* сформировать у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

**Принципы Программы.**

**В основу Программы положены принципы:**

* Принцип актуальности отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство воспитанников с наиболее важной гигиенической информацией.
* Принцип доступности, в соответствии с которым предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предполагающий сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Принцип предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, [ролевых игр](http://da.zzima.com/), информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
* Принцип положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа -  показ положительных примеров. Это более эффективно, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.
* Принцип последовательности  предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе осуществления содержания Программы.
* Принцип системности  позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.
* Принцип сознательности и активности направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

**Планируемые результаты.**

Показатели успешной реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

-создание личностно-ориентированной системы смыслов воспитанников, отношение к здоровью, как основному фактору успеха на последующих этапах жизни;

-стабильно высокие результаты выполнения детьми образовательной Программы (целевые ориентиры), наличие положительной динамики мониторинга здоровья;

-уменьшение количества поведенческих рисков, опасных для здоровья;

-степень удовлетворенности всех участников образовательного процесса комплексностью и системностью работы коллектива Учреждения по сохранению и укреплению здоровья;

- наличие положительных результатов созданной системы по формированию ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни и самореализацию у всех участников образовательного процесса;

-наличие здоровьесберегающей предметно-пространственной среды;

-отсутствие перегрузок, расписание учебных занятий в соответствии с требованиями СанПиН (выполнение санитарно-гигиенических нормативов, использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе, отсутствие воздействий неблагоприятных для здоровья детей факторов (экологически чистая вода, воздушно – тепловой режим и т.д.);

-повышение уровня компетентности педагогического коллектива по использованию здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

-высокий уровень мотивации воспитанников к занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях;

-положительная динамика участия в массовых спортивных акциях и соревнованиях;

-активное взаимодействие Учреждения с родителями и социальными партнерами по вопросам укрепления и сохранения здоровья.

Программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни представляет собой  комплексную  программу  формирования у детей дошкольного возраста знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление  физического и психологического здоровья,  как одного из ценностных составляющих,  способствующих познавательному и эмоциональному развитию каждого ребёнка, достижению планируемых результатов освоения  образовательной программы дошкольного образования. В современных условиях модернизации дошкольного образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей дошкольного возраста, а потому воспитателю особое внимание следует обращать на формирование у дошкольников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей  элементы ценностного отношения к здоровью, прививать дошкольникам полезные привычки и навыки. Другими словами, воспитатель всеми доступными средствами способствует формированию у  детей дошкольного возраста культуры здоровья.

Состояние здоровья ребёнка при поступлении в детский сад – это своего рода стартовая позиция, которая определяет успешность  ребенка не только на первом году посещения детского сада, но и всего периода дошкольного образования. Низкий уровень здоровья поступающих в детский сад детей не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к новым условиям, но и становится причиной дальнейшего ухудшения их здоровья.

Здоровьесберегающие технологии ориентированы на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья воспитанников, требуют соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели и оборудования, соблюдения светового и температурного режима, рациональной организации образовательной деятельности.

Безопасный образ жизни предполагает исключение воздействия неблагоприятных факторов на физическое и психическое состояние дошкольника, а использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует предотвращению усталости и утомляемости дошкольников, повышению у них мотивации к  игровой, творческой,  трудовой, познавательной, исследовательской, двигательной деятельности и приросту  достижений в каждом виде деятельности.

При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в дошкольном возрасте учитывается зона актуального развития, так как формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни детского сада, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания. Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) воспитанников, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Разработка Программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

**Содержательный раздел.**

***Мероприятия по реализации Программы.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **N** | **Наименование мероприятия** | **Сроки исполнения** | **Ответственные** |
| ***I. Подготовка педагогических кадров*** | | | |
| **1.** | Участие в городском педагогическом объединении инструкторов по физической культуре, городском проблемном семинаре по социально – коммуникативному развитию детей дошкольного возраста | По мере проведения | Воспитатели |
| **2.** | Обучение на курсах повышения квалификации | По заказу на обучение и плану курсов | Инструктор по физкультуре |
| **3.** | Оказание методической помощи при разработке и проведении мероприятий, связанных с пропагандой ЗОЖ. | В течение года | Старший воспитатель |
| **II.  *Развитие материально-технической базы здоровьесберегающей***  ***образовательной среды*** | | | |
| **1.** | Составление акта о приемке образовательного учреждения | Август | Заведующий Учреждения |
| **2.** | Приобретение  учебного,  методического,  спортивного оборудования и технологического оборудования для пищеблока. | В течение года | Заведующий д/с Заместитель заведующего по АХР Старший воспитатель |
| ***III.  Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности воспитанников*** | | | |
| **1.** | Составление расписания занятий, учебного плана. | Сентябрь | Старший воспитатель |
| **2.** | Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД, ТБ, ОБЖ | 1 раз в квартал | Все педагоги |
| **3.** | Реализация индивидуальных образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья | В течение года | Все педагоги |
| ***IV.  Воспитание культуры здоровья участников образовательного процесса*** | | | |
| **1.** | Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе занятий физической культурой, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе дополнительного образования, включая встречи со спортсменами, тренерами, представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью) | В течение года | Старший воспитатель Воспитатели |
| **2.** | Преемственность со школой по вопросам, связанных с воспитанием культуры здоровья. | В течение года | Старший воспитатель Воспитатели подготовительной к школе группы |
| **3.** | Просветительская работа с родителями (лекции, беседы, индивидуальные консультации и т.п.) | В течение года | Воспитатели |
| ***V.  Создание условий для обеспечения безопасного здоровьесберегающего процесса*** | | | |
| **1.** | Соблюдение санитарно-гигиенических требований, санитарно-гигиенического состоя­ния во всех помещения согласно санитарным правилам и нормам действующих СанПиН. | В течение года | Все сотрудники Учреждения |
| **2.** | Обеспечение постоянного контроля состояния помещений Учреждения, исправность электрических розеток, наличие апте­чек, инструкции и журналов по охране труда | В течение года | Заведующий д/с |
| **3.** | Проведение занятий с  детьми, педагогическими, техническими работниками и другим обслуживающим персоналом по изучению правил обеспечения безопасности; проведение тренингов по дей­ствиям в чрезвычайных ситуациях | В течение года | Заведующий  Старший воспитатель Воспитатели |
| **4.** | Отработка действий коллектива детского сада в чрезвычайных ситуациях | Ежегодно | Заведующий д/с |
| **VI*.  Развитие физической и двигательной активности воспитанников.*** | | | |
| **1.** | Проведение динамических пауз для предупреждения преждевременного умственного утомления и профилактики нарушений зрения, осанки и возникновения застойных явлений в кровообращении и дыхании | Ежедневно | Воспитатели Музыкальный руководитель |
| **2.** | Мониторинг уровня и состояния здоровья для выявления детей групп риска | ежеквартально | Ст.медсестра |
| **3.** | Дополнительное  образование | В течение года | Все педагоги |
| **VII.   *Использование воспитательного потенциала совместной и самостоятельной деятельности воспитанников*** | | | |
| **1.** | Планирование  работы по формированию здоровьесберегающей среды в детском саду в соответствии с требованиями ФГОС ДО | При планировании работы на год | Заведующий  Старший воспитатель |
| **2.** | Ведение пропаганды ЗОЖ  среди детей и родителей. | В течение года | Воспитатели |
| ***VIII.  Организация работы с родительской общественностью*** | | | |
| **1.** | Организация информационной поддержки родителей через систему родительского всеобуча | В течение года | Заведующий  Старший воспитатель Воспитатели |
| **2.** | Индивидуальные консультации | В течение года | Воспитатели |
| **3.** | Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов, экскурсий | В течение года | Все педагоги |
| **4.** | Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей | По мере необходимости | Старший  воспитатель |
| ***IX. Организация совместной деятельности с*** ***внешней социокультурной средой*** | | | |
| **1.** | Совместная деятельность с различными учреждениями внешней социокультурной среды, заинтересованными в пропаганде ЗОЖ и профилактике табакокурения и ПАВ. | При планировании работы на год | Заведующий  Старший воспитатель |
| **X*. Традиционные мероприятия по формированию культуры безопасного здорового образа жизни*** | | | |
| **1.** | Ежедневные мероприятия: физкультминутки, физкультурные упражнения и подвижные игры | Ежедневно | Воспитатели |
| **2.** | Непосредственно образовательная деятельность по ФК | Три раза в неделю | Инструктор по физкультуре |
| **3.** | Организация условий для самостоятельной двигательной деятельности детей | Ежедневно | Воспитатели |
| **4.** | Дни здоровья | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| **5.** | Мама, папа, я – спортивная семья! | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| **6.** | Спортивные соревнования  «Веселые старты» | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| **7.** | Спортивные  игры, игры – эстафеты, катание на лыжах | В течение года | Инструктор по физкультуре |
| **8.** | Совместная деятельность с детьми по профилактике ЗОЖ, ДДТТ. | В течение года | Воспитатели |
| **9.** | Неделя безопасности дорожного движения | Ежеквартально | Старший воспитатель Воспитатели |
| **10.** | Участие в городских спортивных мероприятиях | Май | Инструктор по физкультуре |

***Примерное содержание Программы по возрастным группам.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ступень образования*** | ***Содержательные линии*** |
| ***Младшая группа (3-4 года)*** | Овладение основными культурно – гигиеническими навыками, навыками самообслуживания, знаниями о том, какая польза от прогулок, зачем  нужно быть здоровым.  Соблюдение  элементарных правил безопасности в помещении и в общении со сверстниками, при встрече с незнакомыми людьми и животными.  Знание своего адреса, собственного имени, Ф.И.О. родителей. |
| ***Средняя группа (4-5 лет)*** | Понимание отношения к самому себе, к своему собственному здоровью; понимание того, зачем человеку нужен отдых, зачем нужен свежий воздух, о пользе витаминов, какие продукты полезны.  Соблюдение элементарных правил личной безопасности в быту, природе, социуме.  Знание основных частей тела и правил заботы о них (гигиена, самообслуживание, элементарный труд). |
| ***Старшая группа (5-6 лет)*** | Понимание «Мы за здоровый образ жизни», знание основ физиологических особенностей здоровья мальчиков и девочек, основных  способов  закаливания.  Осознание понятий «спорт в моей жизни», «спорт в моей семье». Соблюдение правил безопасного поведения в быту, на природе, в социуме, на дороге, при пожаре.  Понимание значения соблюдения правильного режима дня для здоровья. |
| ***Подготовительная к школе группа (6-7 лет)*** | Знание и соблюдение правил личной безопасности в быту, на природе, в социуме. Знание и приобретение навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях (пожар, ураган и т.д.), на дороге, в лесу, на реке, в период весеннего паводка и т.п. Осознанное понимание значения правильного питания, соблюдения режима дня, прогулки для здоровья. Умение организовывать свой режим дня. Желание заботиться о своем здоровье. Знание особенностей организма (строение и функции), правил оказания первой медицинской помощи (обморожение, ушиб, ссадина, царапина и др.) |

***Формы  работы с детьми***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Непосредственно-образовательная деятельность*** | ***Совместная деятельность*** | ***Самостоятельная деятельность*** |
| ***Физическая культура.*** | * Закаливающие процедуры. * Гигиенические процедуры. * Солнечные и воздушные ванны. * Проветривание помещения. * Дневной сон. * Профилактика ОРВИ и ОРЗ (по плану) * Совместная деятельность на свежем воздухе 1 раз в неделю Утренняя гимнастика * Гимнастика после сна; * Прогулка; * Двигательная активность на свежем воздухе; * Игры, спортивные упражнения; * Спортивные праздники, развлечения; * День здоровья; * Неделя здоровья | Условия:   * Оборудование для двигательной, игровой деятельности детей в помещениях и на прогулочных участках, * Спортивная площадка, * Центры двигательной активности в группах. |

***Примерный план спортивных досугов и развлечений  на учебный год*.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Младшая группа*** | ***Средняя группа*** | ***Старшая группа*** | ***Подготовительная к школе группа*** |
| **С**ентябрь | В гостях у сказки | Веселый праздник | Веселая физкультура | Играем в сказку |
| **Октябрь** | За золотым ключиком в лес | Сказочное путешествие гномов | Путешествие в лес | Праздник зверей |
| **Ноябрь** | Проказы старухи Зимы | Птицы – веселые странники | Вода – царица земли! | Вода – царица земли! |
| **Декабрь** | Зимушка-зима | Новогоднее  приключение | Санный поезд | Мы мороза не боимся |
| **Январь** | Развеселая Матрешка | В гостях у Матрешки | Целебная сила цвета | Народные игры |
| **Февраль** | Праздник пап | Школа Мишки  Топтыжки | Ай, да папы, ай, да сыночки! | Бравые солдаты |
| **Март** | Волшебные превращения | Любимый цирк | Путешествие по странам и континентам | Приключение на море |
| **Апрель** | Мой веселый звонкий мяч | Праздник зарядки | Юные космонавты | Юные космонавты |
| **Май** | Мы едем, едем, едем | Путешествие на лесную поляну | День яркого солнца | Праздник Африки |

***Просветительская и мотивационная  работа.***

Просветительская и мотивационная работа, ориентированная на здоровый образ жизни, направлена на формирование у детей дошкольного возраста представления о человеке как о главной ценности общества. Она формирует элементарные представления ребёнка о себе самом, о функциях своего собственного организма, детям даются начальные представления о здоровье, основных способах закаливания организма, о способах укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

***Основные направления просветительской и мотивационной работы***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Направление деятельности*** | ***Задачи*** | ***Содержание*** |
| ***Санитарно-просветительская работа по формированию* *здорового образа жизни*** | 1. Знакомство детей, родителей с основными понятиями – здоровье, здоровый образ жизни. 2. Формирование навыков здорового образа жизни, гигиены, правил личной безопасности. 3. Обеспечение условий для мотивации и стимулирования здорового образа жизни | – Проведение дней здоровья, проведение мероприятий по пропаганде здорового образа жизни, формированию навыков ЗОЖ, гигиены и личной безопасности; а также совместных мероприятий со школой. |
| ***Профилактическая деятельность*** | 1. Обеспечение условий для ранней диагностики заболеваний, профилактики здоровья. 2. Создание условий, предотвращающих ухудшение состояние здоровья. 3. Обеспечение помощи детям, перенесшим заболевания, в адаптации к детскому саду. 4. Профилактика травматизма. | – Система мер по улучшению питания детей: режим и качество питания; разнообразие меню; пропаганда культуры питания в семье.  – Система мер по улучшению санитарии и гигиены: генеральные уборки групповых помещений, кварцевание групп; соблюдение санитарно-гигиенических требований. – Система мер по предупреждению травматизма: оформление уголков по технике безопасности; проведение инструктажа с детьми.  – Профилактика утомляемости: проведение подвижных игр в режиме дня; физкультминуток, оборудование зон отдыха. |
| ***Физкультурно-оздоровительная, спортивно-массовая работа*** | 1. Укрепление здоровья детей средствами физической культуры и спорта. 2. Пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.  3. Всемерное развитие и содействие детскому и взрослому спорту и туризму. | – Увеличение объёма и повышение качества оздоровительной и спортивно-массовой работы в Учреждении: организация подвижных игр; спортивных соревнований; спартакиады, дни здоровья, … – Привлечение к организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе с детьми тренеров ДЮСШОР, родителей. |

**Просветительская работа с родителями направлена на повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения и пропаганду семейных ценностей, семейного воспитания и здорового образа жизни.**

Просветительская работа с родителями включает:

* привлечение к просветительской работе специалистов партнёрских организаций: детская поликлиника, детская библиотека, специалисты МУ ГЦ ППМС, инспекторы пожарной охраны и ГИБДД.
* проведение бесед, лекций, круглых столов, семинаров, консультации, курсов по различным вопросам роста и развития ребёнка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей и т. п.;
* приобретение для библиотеки методического кабинета необходимой научно-методической литературы;
* организация совместной работы педагогов и родителей (законных представителей) по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, занятий по профилактике вредных привычек, спортивно- оздоровительных праздников, туристических походов;
* привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и  спортивных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»;
* оформление страницы сайта Учреждения материалами по пропаганде здорового образа жизни.

***Формы просветительской работы с родителями могут быть следующие:*** родительские собрания, родительские клубы, родительские конференции,  дискуссии, практикумы, спортивные и досуговые мероприятия, походы и экскурсии.

***Примерный план работы с родителями.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Месяц*** | ***Мероприятия*** |
| **Сентябрь** | Папка – передвижка «Влияние пальчиковой гимнастики на умственное развитие ребенка» Практикум «Подвижные игры». |
| **Октябрь** | Консультация «Профилактика плоскостопия» Папка – передвижка «Спортивный уголок дома» |
| **Ноябрь** | Информация «Расти здоровым, малыш!» о пользе ежедневных прогулок на свежем воздухе» Совместные досуги и развлечения, посвященные Дню матери. Консультация – практикум «Подвижные и малоподвижные игры» |
| **Декабрь** | Практикум «Упражнения для мышц туловища» Папка – передвижка «Время кататься на лыжах и санках!» |
| **Январь** | Выступление на родительском собрании «Приобщение детей дошкольного возраста к физической культуре и спорту» |
| **Февраль** | Рекомендации «Как правильно просыпаться» Совместный спортивный праздник «Мой папа самый, самый…» |
| **Март** | Родительское собрание «растим детей здоровыми, крепкими и жизнерадостными!» Совместный спортивный праздник «Мамочку люблю!» |
| **Апрель** | Памятка «Подвижные игры на прогулке. Поиграйте с детьми!» Консультация «Как заниматься спортом дома» |
| **Май** | Консультация «О летнем отдыхе детей» Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья» |

**Организационный раздел.**

***Здоровьесберегающая инфраструктура Учреждения.***

*Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения включает:*

* создание локальной нормативно – правовой базы по сохранению здоровья и обеспечению безопасности образовательного учреждения, обеспечивающей введение ФГОС ДО и реализацию государственной политики в сфере образования;
* сбор и анализ информации, отчёт, информационная презентация результатов,  оценка и  прогнозирование состояния безопасной здоровьесберегающей среды в Учреждении на последующий период;
* соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объёму учебной нагрузки  детей дошкольного возраста;
* введение в работу образовательной программы дополнительного образования «Степ аэробика»;
* соответствие состояния и содержания здания и помещений Учреждения санитарным и гигиеничес­ким нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья воспитанников
* наличие и необходимое оснащение помещений для питания воспитанников, а также для хранения и приготовления пищи;
* организацию качественного горячего питания детей, в том числе горячих завтраков;
* оснащённость кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём;
* наличие помещений для медицинского персонала;
* наличие необходимого (в расчёте на количество воспитанников) и квалифицированного состава специалистов, обеспечивающих оздоровительную работу с воспитанниками (логопеды, воспитатели по физической культуре, психологи, медицинские работники);
* строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств.

В здании детского сада созданы необходимые условия для сбережения здоровья воспитанников. Все имеющиеся помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда воспитанников.

***Инфраструктура Учреждения***.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***N п/п*** | ***объект*** | ***инфраструктура*** |
| **1** | Здание детского сада | Типовое, каменное, двухэтажное с центральным водоснабжением, канализацией, своей системой отопления,  рассчитанное на четыре группы. Оснащено  пожарной сигнализацией, сигнализацией экстренного вызова полиции вневедомственной охраны, световым освещением запасных выходов и эвакуационным освещением. |
| **2** | Территория детского сада | Изолированные игровые участки каждой возрастной группы, спортивная площадка. |
| **3** | Групповые помещения | Группы изолированные, имеют раздевальные, умывальные и туалетные помещения. Стационарные спальни.  Питание, непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность взрослого и детей в ходе режимных моментов, праздники, досуги  развлечения организуются  в групповых комнатах.  Бытовые условия в групповых помещениях и кабинетах соответствует современным требованиям – проведено горячее водоснабжение, заменена электропроводка и лампы искусственного освещения, своевременно проводится промывка системы отопления. Развивающая среда в группах для самостоятельной деятельности детей  разделена на игровые центры с учетом возраста, интересов и полового различия детей. В каждой возрастной группе имеется паспорт группы. |
| **4** | Музыкальный зал | Кабинет укомплектован учебным оборудованием. Часы работы кабинета с 8.00 – 17.00. Кабинет обслуживается 2 музыкальными руководителями. |
| **5** | Спортивный зал | Кабинет укомплектован учебным оборудованием. Часы работы кабинета с 8.00 – 17.00. Кабинет обслуживается руководителем физ. воспитания. |
| **6** | Методический  кабинет | Кабинет укомплектован учебным оборудованием, учебно-методическими пособиями, необходимыми для выполнения образовательной программы дошкольного образования Учреждения, в том числе и для привития детям навыков здорового образа жизни. Имеется электронное рабочее место старших воспитателей и воспитателей, оргтехника и технические средства обучения. Обеспечивается ведение педагогической документации и планирования. Кабинет обслуживается старшими воспитателями. Часы работы  кабинета с 8.00 – 17.00. |
| **7** | Медицинский кабинет | Имеется специальная медицинская мебель, холодильник для хранения медикаментов, контейнеры для отходов разных категорий, стационарная бактерицидная лампа. Медицинский кабинет обслуживает старшая седсестра ДОУ. Часы работы кабинета с 7.00 – 15.30. Прививочный кабинет функционирует по мере необходимости, предварительно проводится  уборка и обработка помещения, кварцевание. |
| **8** | Пищеблок | Питание организована по контракту С ООО «Комбинат социального питания». Помещение оборудовано 2  электрическими плитами, , электрической овощерезательной машиной, электрической протирочно - овощерезательной машиной, разделочными столами из нержавеющей стали, ванной, раковинами, водонагревателем, электромясорубкой, холодильником для полуфабрикатов, холодильником для суточных проб, вытяжкой. Имеются котлы и гастроемкости для работы с полуфабрикатами.  Все электрооборудование заземлено.  Питание  четырехразовое, горячее, осуществляется согласно примерного 10-ти дневного меню, составленного на основе СанПиН и утвержденного начальником соц. питания. |
| **9** | Прачечная | Оборудована  автоматическими стиральными машинами, ванна,  сушилкой для белья, электрическим утюгом и гладильной доской. |
| **Примечание** | | |
| **В настоящее время происходит  составление проектно – сметной документации на замену асфальтного покрытия вокруг Учреждения, ремонт физкультурной площадки.** | | |

***Состав специалистов, обеспечивающих  оздоровительную работу с детьми.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Должность** | ***Количество*** | **Образование** | | **Квалификационная категория** | |
| Высшее | Средне - специальное | Первая | Высшая |
| **Старший воспитатель** | 1 | 100% | - |  | 100% |
| **Инструктор по физкультуре** | 1 | 100% |  | 100% |  |
| **Учитель-логопед** | 3 | 100% |  | 66% | 34% |
| **Воспитатель** | 25 | 64% | 36% | 36% | 32% |
| **Музыкальный руководитель** | 1 | - | 100% | 100% | - |
| **Старшая медсестра** | 1 |  | 100% |  | 100% |
| **Итого:** | **32** | **61%** | **33,3%** | **50%** | **44,3%** |

***Рациональная организация образовательной  деятельности.***

Рациональная организация совместной и самостоятельной деятельности детей, направленная на повышение эффективности образовательного процесса, снижение при этом чрезмерного функционального напряжения и утомления, создание условий для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха, включает:

* соблюдение гигиенических норм и требований к  орга­низации и объёму учебной  нагрузки  воспитанников каждого возрастного периода;
* использование методов и методик обучения, адекватных возрастным возможностям и особенностям детей дошкольного возраста;
* введение любых инноваций в педагогический процесс только под контролем специалистов;
* строгое соблюдение всех требований к использованию технических средств обучения, в том числе компьютеров и аудиовизуальных средств;
* индивидуализация обучения (учёт индивидуальных осо­бенностей развития: темпа развития и темпа деятельности), работа по индивидуальным программам дошкольного образования (адаптированные программы);
* ведение систематической работы с детьми с ослабленным здоровьем и детьми с ограниченными возможностями здоровья под строгим контролем медицинских работников.

***Расчет времени (расчет представлен на один день)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ***2 младшая гр.*** | | ***Средняя гр.*** | | ***Старшая гр.*** | | ***Подгот. Гр.*** | |
| Общее время на реализацию обязательной части Программы | 7ч 48мин | | 7ч 48мин | | 7ч 48мин | | 7ч 48мин | |
| НОД | 30 | | 40 | | 50 | | 90 | |
| Режимные моменты + самостоятельная деятельность + взаимодействие с родителями | 7ч 18мин | | 7ч 8мин | | 6ч 43мин | | 6ч 24мин | |
| Режимные моменты | 2ч 43мин | 4ч 23мин | 2ч 46мин | 3ч 41мин | 2ч 03мин | 2ч 59мин | 1ч 47мин | 2ч 32мин |
| совместная образовательная деятельность | 100мин | 55мин | 56мин | 45мин |
| Самостоятельная деятельность | 2ч 45мин | | 3ч 17мин | | 3ч 34мин | | 3ч 44мин | |
| Взаимодействие с родителями | 10мин | | 10мин | | 10мин | | 10мин | |

***Циклограмма образовательной деятельности***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Непосредственно образовательная деятельность*** | ***Совместная деятельность взрослого и детей в режимных моментах*** | ***Самостоятельная деятельность детей*** | ***Работа с родителями*** |
| Интеграция образовательных областей:  ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЕ БЕЗОПАСНОСТЬ СОЦИАЛИЗАЦИЯ ТРУД ПОЗНАНИЕ КОММУНИКАЦИЯ ЧТЕНИЕ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ТВОРЧЕСТВО МУЗЫКА | Утро:  развивающие игры, дежурство, индивидуальная работа, поручения, КГН, утренняя гимнастика, завтрак, дидактические игры, чтение художественной литературы, беседа, артикуляционная и пальчиковая гимнастика. | Активизация детей на самостоятельную деятельность в центрах: книги, природы, художественного творчества, дежурства, сюжетно-ролевой игры; самообслуживание, моделирование, ведение календаря природы. | Беседы,  консультации (индивидуальные, групповые); совместные праздники, досуги, развлечения; совместное творчество. Организация совместной трудовой деятельности, субботники. Семейные творческие проекты, презентации, конкурсы. Родительские собрания, консультации-практикумы, семинары, творческие мастерские. Анкетирование, тестирование, интерактивное взаимодействие через  сайт ДОУ. Оформление родительских уголков, буклеты, информационные листы, фотоальбомы. Газета для семейного чтения, работа интернет--представительства ДОУ. Совместные экскурсии, походы.  Чтение детям, заучивание наизусть. Показ спектаклей кукольного театра. |
| Игры, подготовка к прогулке. Прогулка:  подвижные игры, спортивнее игры,  наблюдение, труд, индивидуальная работа, целевые прогулки, экскурсии, сюжетно-ролевые игры, экспериментирование, исследовательская деятельность. | Самообслуживание; сюжетно-ролевые, дидактические игры; игры с песком, снегом и водой; экспериментирование (песок, вода, глина, снег); моделирование, опыты, продуктивная деятельность. |
| Возвращение с прогулки, КГН, чтение художественной литературы, обед, работа перед сном. | Самостоятельная деятельность детей в различных центрах активности; самообслуживание. |
| Вечер:  оздоровительные и закаливающие процедуры; КГН, уплотненный полдник;  сюжетно-ролевые, дидактические, развивающие игры; чтение художественной литературы, викторины, досуги, развлечения; совместный труд;  продуктивная деятельность; выставки, драматизации, постановка спектаклей; индивидуальная работа, самостоятельная деятельность детей. | Игры - экспериментирования; сюжетные, самодеятельные, дидактические, настольные игры; самостоятельная художественная деятельность, творческие задания; ведение календаря природы, дежурство; работа  в центрах: книги, природы, художественного творчества,; постройки для сюжетно-ролевых игр; продуктивная деятельность. |

***Эффективная организация* *физкультурно-оздоровительной работы.***

Эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы*,* направленная на обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального физическо­го развития и двигательной подготовленности детей дошкольного возраста, повышение адаптивных возможностей орга­низма, сохранение и укрепление здоровья воспитанников и формирование культуры здоровья, включает:

1. полноценную и эффективную работу с детьми  всех групп здоровья (на занятиях  физкультурой, в совместной двигательной деятельности, на прогулке, в индивидуальной работе);
2. рациональную и соответствующую организацию образовательной деятельности по  физической культуре и совместной деятельности в режимных моментах;
3. организацию динамических перемен, физкультминуток во время педагогического процесса, способствующих эмоциональной разгрузке и повы­шению двигательной активности;
4. организацию работы спортивных кружков и секций (дополнительное образование) и создание условий для их эффективного функционирования;
5. регулярное проведение спортивно-оздоровительных ме­роприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Реализация этого блока зависит от администрации Учреждения, инструктор физической культуре, воспитателей и ме­дицинского работника.

***Двигательный режим Учреждения****.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Формы организации*** | ***младший возраст*** | | ***старший возраст*** | |
| ***младшая*** ***группа*** | ***средняя*** ***группа*** | ***старшая*** ***группа*** | ***подготови*** ***тельная к школе группа*** |
| *Организованная деятельность* | *часы  НОД  по физической культуре в неделю* | | | |
| *40 минут* | *60 минут* | *90 минут* | *90 минут* |
| Утренняя гимнастика | 5 минут | 5-7 минут | 7-10 минут | 10-12 минут |
| Упражнения после дневного сна | 5-7 минут | 5-7 минут | 5-7 минут | 5-7 минут |
| Подвижные игры | 5-10 минут | 10-15 минут | 15-20 минут | 15-20 минут |
| не менее 2-4 раз в день | |
| Спортивные упражнения | *целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю* | | | |
| 10 минут | 10 минут | 15 минут | 20 минут |
| Физические упражнения на прогулке | *ежедневно по подгруппам* | | | |
| 5-7 минут | 10-12 минут | 10-15 минут | 10-15 минут |
| Спортивные праздники | 20-30 минут | 40 минут | 60-80 минут | 60-80 минут |
| 2-4 раза в год | |
| День здоровья | 1 раз в квартал | | | |
| Неделя здоровья | не реже 1 раза в квартал | | | |
| Совместная двигательная деятельность | 3 раза в неделю | | | |

***План оздоровительной работы Учреждения.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***N*** ***п/п*** | ***Формы  и методы*** | ***Содержание*** | ***Контингент детей*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| 1 | Режим пребывания | – щадящий режим (адаптационный период); - определение оптимальной нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. | Все группы |
| 2 | Воздушно-температурный режим: | - одностороннее проветривание  - сквозное проветривание (в отсутствии детей) утром перед приходом детей, перед возвращением детей с прогулки, | Все группы |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | – обширное умывание; – мытье рук до локтя; – игры с водой; -обеспечение чистоты среды -полоскание полости рта -контрастное обливание ног (теплый период года) - питьевой режим. | Все группы |
| 4 | Воздушные ванны | – прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха -воздушные ванны (облегченная одежда) - прием детей на улице, - утренняя гимнастика, - гимнастика после сна, - физкультура, - хождение босиком, -дневной сон, -гигиенические процедуры | Все группы |
| 5 | Активный отдых | – развлечение, праздники, игры, забавы; походы – дни здоровья; – каникулы | Все группы |
| 6 | Логоритмика | – музсопровождение режимных моментов; – музоформление фона занятий; – музтеатральная деятельность | Группы ОВЗ |
| Закаливание проводится на фоне теплового комфорта организма ребенка. Учитываются  индивидуальные особенности состояния здоровья детей и их эмоциональный настрой. | | | |

***Реализация дополнительных образовательных программ.***

Реализация дополнительных образовательных программ предусматривает:

**Цель программы.**

Развитие основных физических качеств посредством степа – аэробики.

**Задачи.**

* Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
* Формировать навыки правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на степ – платформах;
* Формирование умения ритмически согласованно выполнять простые движения под музыку.
* Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
* Воспитывать чувство уверенности в себе.

**5.Возраст детей и срок реализации программы.**

Курс программы «Степ – аэробика» рассчитан на 2 года при проведении занятий по 1 в неделю продолжительностью 30 минут.

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

**6.**В соответствии с ФГОС Программа опирается на **научные принципы** ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

* принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятель­ность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
* сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости. Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
* соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
* единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
* принцип интеграции образовательных областей (физическая культура, здоровье, безопасность, социализация, труд, познание, коммуникация, чтение художественной литературы, художественное творчество, музыка) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
* принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

* признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
* признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;
* уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.
* Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка.
* Принцип последовательности и систематичности.Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
* Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей.

При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального похода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

* Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.
* Принцип- развивающий эффект. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

***Дополнительные образовательные программы Учреждения*.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Название программы*** | ***Автор*** | ***Периодичность*** | ***Возраст*** |
| **«Степ аэробика»** | Образовательная программа дополнительного образования ДОУ, руководитель по физ. воспитанию, Молькова И.Н. | 1 раз в неделю по 30 минут | 5 – 7 лет |