# 

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целевая программа «Здоровый малыш» МБДОУ «Детский сад № 112 «Золотая рыбка» является нормативным документом, регламентирующим процесс перевода ДОУ из фактического состояния на качественно новый уровень развития. Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании».

АКТУАЛЬНОСТЬ

Дошкольное образовательное учреждение призвано создать основу для дальнейшего развития ребенка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровье сберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием.

Сложившееся в последние годы положение в практике общеобразовательных учреждений, требует внимания к проблеме детей с трудностями в обучении, охране их соматического и психического здоровья, поиску дифференцированных форм организаций обучения и воспитания, обеспечивающих полноценное образование и развитие личности.

Данный проблемный анализ позволяет сделать вывод об актуализации создания единого образовательного пространства, обеспечивающее разностороннее и целостное развитие ребенка.

ПРОГНОСТИЧНОСТЬ

Данная программа позволит педагогам, работая в инновационном режиме, перейти на качественно новый уровень развития: совершенствовать воспитательно-образовательное коррекционно-развивающее пространство ДОУ.

РЕАЛИСТИЧНОСТЬ

В программе определены конкретные цели, задачи, содержание, образ желаемого будущего, технология их достижения с учетом условий ДОУ.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Целостность программы заключается в комплексном дидактическом характере воздействия педагога и интеграции реализуемых целей.

КОНТРОЛИРУЕМОСТЬ

На всех этапах реализации программы развития определены промежуточные и конечные цели (целевые индикаторы), направленные на результат, определен продукт деятельности.

ОПТИМАЛЬНОСТЬ

Технология достижения поставленных цели и задач позволяет получить максимально полезный результат в определенный программой сроки.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Программа является коллективным делом педагогов ДОУ, в ней отражены коллективный поиск новых идей, способы решения выявленных проблем, изучение опыта педагогов ДОУ, ученых.

**I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

**Основания для разработки программы**

* важнейшие положения Конвенции ООН о правах ребенка;
* Конституция Российской Федерации;
* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* ФГОС ДО;
* Концепция дошкольного воспитания;
* Устав МБДОУ.

**Цель программы:** Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

**Сроки реализации программы**

Подготовительный этап (мотивационно-целевой) - 2022 – 2023 гг.

Проблемно-целевой анализ ситуации ДОУ.

Обеспечение мотивационной готовности педагогов;

Систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности ДОУ, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов;

Установление сотрудничества с внешними социальными институтами (БУЗ ВО «Вологодская детская клиническая больница»)

Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов;

Организационно-практический этап - 2022 – 2024 гг.

Овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами ДОУ;

научно-методическое обеспечение качественно нового уровня ВОП в рамках новой модели учреждения;

разработка новых форм взаимодействия ДОУ и семьи;

создание эффективной модели психолого-педагогической службы в ДОУ;

Заключительный этап (оценочно-рефлексивный)- 2023 – 2024 гг.

Рефлексия деятельности;

Систематизация опыта работы ДОУ

Определение дальнейших перспектив развития ДОУ

**Источники финансирования**

Финансирование Программы осуществляется из бюджетных средств ДОУ, внебюджетных средств ДОУ, за счет дополнительных образовательных услуг.

**Ожидаемые результаты**

Ребенок

* снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка, приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания.
* систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости. Повышение уровня валеологических знаний.

Педагог

* Повышение профессиональной компетентности педагогов,
* Обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, корреционно-развивающего направления.
* Реализация социального заказа родителей.

Родители

* Определение родителями позиции равноправных участников ВОП.

Социум

* Организация психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
* организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

Материально-техническая база

* Модернизация медицинских кабинетов;
* Соответствие мебели в группах нормам СанПиН;
* Организация качественного питания;
* Обновление игрового и спортивного оборудования, техническое оснащение, Обновление стационарного оборудования.

**Задачи программы:**

1. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;
2. Разработка и реализация индивидуальных и коллективных программ оздоровления детей в детском саду, исходя из особенностей их психофизического развития, направленных на сохранение здоровья, оздоровление детей и обучение их здоровому образу жизни;
3. Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе.

**Основные направления программы:**

# Валеологическое образование детей.

# Комплексная диагностика

# Физкультурно-оздоровительная работа

# Коррекционная работа

# Консультативно-информационная работа

# Материальное обеспечение программы

**Исполнители программы:** Коллектив ДОУ

**Программа утверждена** на педагогическом совете

**II. ПРОБЛЕМНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ АНАЛИЗ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Реальное** | **Идеальное** | **Достижимое** |
| Предметно-развивающая среда | Недостаток современного стандартного оборудования | Разнообразие предметной среды в ДОУ, стимулирующей развитие ребенка | Обновление и наполнение среды с учетом возможностей ДОУ, требований ребенка и родителей |
| Комплексное психолого-педагогическое обеспечение  Интеграция специалистов | Большой процент детей соматически больных и ослабленных (до 35%)  Недостаточное взаимодействие в работе всех специалистов в рамках сопровождения индивидуального развития ребенка | Обеспечение деятельности всех направлений, сопровождения развития ребенка на уровне отдельных служб | Укрепление физического и психосоматического здоровья детей через реализацию программы «Здоровье»  Усовершенствование психолого-педагогической службы (ППк, консультативный пункт) |
| Образовательное пространство | Несогласованность программного материала, приводит к повышению умственной нагрузки | Базовая программа, реализующая содержание дошкольного образования | Оптимизация реализуемого содержания на основе составления плана совместной работы специалистов. Создание планов взаимодействия всех специалистов. |
| Дополнительное образовательное пространство | Работа кружков и студий по интересам детей.  Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования. | Расширение услуг, повышение качества дополнительного образования на основе перестройки деятельности всех специалистов | Повышение качества дополнительного образования. |
| Включенность семьи  Преемственность | Слабая включенность семьи в работу ДОУ Низкий образовательный уровень, отсутствие преемственности в воспитании и образовании детей. | Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания | Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия. |
| Мастерство и профессионализм педагогов | Недостаточный уровень овладения современными технологиями, инновациями. | Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность. | Повышение квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями,  обучение современным образовательным технологиям. |
| Материально-техническая база, ресурсы | Средний уровень материального обеспечения ДОУ. | Современное техническое оборудование | Расширение и укрепление материально-технической базы ДОУ. |

**Таким образом,** проблемно - ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что ДОУ необходимо комплексное обновление системы физкультурно оздоровительно и коррекционно-развивающей работы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Проблема** | **Ожидаемый результат** |
| * Остается высокой заболеваемость детей; * низкая посещаемость детей по разным причинам; * есть дети с нарушением осанки и плоскостопия, часто болеющие дети, дети-инвалиды; * не достаточно осуществляется индивидуальный подход; * неэффективное использование спортивного инвентаря в группах; * не все педагоги детского сада соблюдают двигательный режим; * низкая заинтересованность родителей в системном физическом развитии детей; * у детей нет потребности в движении, увлечение детей гаджетами. | **Показатели, характеризующие успешность решения задачи №1**   * Снижение заболеваемости детей, сохранение и укрепление здоровья; * высокая посещаемость детей детского сада; * профилактика детей с нарушением осанки и плоскостопия, часто болеющих детей; * осуществление индивидуального подхода в физическом развитии с детьми-инвалидами; * учёт педагогами индивидуального подхода к каждому ребенку: особенности развития, темперамента, характера, состояния здоровья; * активное использование спортивного инвентаря в группах (организация эстафет, спортивных игр и т.д.); * соблюдение двигательного режима педагогами; * активное участие родителей; * сформированная потребность в движении у дошкольников. |

**III. КОНЦЕПЦИЯ ДОУ**

**ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ -** Создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

**ПОДЦЕЛИ**

* Воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка;
* Оптимизация педагогического процесса в ДОУ;
* Формирование потребности педагога в саморазвитии и рефлексии.

**ОБРАЗ ЖЕЛАЕМОГО БУДУЩЕГО**

**ОБРАЗ ВЫПУСКНИКА ДОУ**

* Сохранение, укрепление соматического здоровья ребенка.
* Физическое развитие – овладение различными видами движений, развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.).
* Развитие сенсомоторной координации.
* Произвольность всех психических процессов.
* Сформированность волевых качеств и привычек.
* Положительный образ «Я».
* Эмоционально-положительная, адекватная самооценка.
* Благополучие внутреннего мира (нормальный уровень тревожности).

**ОБРАЗ ПЕДАГОГА ДОУ**

Теоретическая компетентность;

* + - Общенаучная;
    - психолого-педагогическая;
    - методическая;

Технологическая компетентность -

Умение:

* Планировать педагогический процесс;
* Определять задачи и содержание ВОП с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
* Эффективно организовывать деятельность детей в разных ее видах;
* Осуществлять координацию своей деятельности с другими участниками ВОП;
* Привлекать родителей к участию в деятельности ДОУ;
* Безусловно принимать ребенка;
* Находить и раскрывать ресурсы ребенка во всех видах его активности;
* Участие в консультировании родителей;
* Разработка собственных проектов развивающей образовательной деятельности;
* Самостоятельный анализ ситуации в группе, прогноз ее дальнейшего развития;
* Выбор стратегии, содержания, дидактического материала и создание развивающей среды в группе;
* Накапливание, обобщение и распространение опыта работы;
* Психолого-педагогическая рефлексия деятельности;
* Стремление к самообразованию, самоусовершенствованию, повышение педагогического мастерства.

**IV. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ:**

# Валеологическое образование детей

В соответствии с программой в образовательной области «Физическое развитие» представлены следующие темы образовательной деятельности:

## Младшая группа

* + Развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
  + Знакомство со схематическим изображением лица;
  + Развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
  + Развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
  + Развитие способности к пониманию символических обозначений различных эмоциональных состояний;
  + Развитие представлений о группе, принадлежности к ней; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим детям;
  + Развитие положительного отношения к себе и своему имени;
  + Развитие представлений детей о принадлежности к женскому и мужскому полу, особенностях поведения девочек и мальчиков.

Средняя группа

* Развитие представлений о своем теле:
  + Опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
  + Кровеносная система и кожа;
  + Дыхательная и пищеварительная система;
  + Нервная система и органы чувств
* Развитие представлений о себе и о своей семье

Старшая и подготовительная группы

* Развитие представлений о своем теле:
  + Опорно-двигательная система, знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
  + Кровеносная система и кожа;
  + Дыхательная и пищеварительная система;
  + Нервная система и органы чувств
* Развитие представлений о себе и о своей семье
* Польза и влияние на организм физических упражнений, правильного питания, ведение здорового образа жизни

# Комплексная диагностика

2.1. Исследование состояния здоровья детей специалистами городской детской поликлиники и детского сада:

* + Осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж);
  + Регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
  + Определение группы здоровья;
  + Диагностика речевого развития детей логопедом, воспитателями детского сада;
  + Выявление нарушений двигательной активности, координации движений.

2.2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:

* + Диагностика общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
  + Антропометрия.
  1. Определение соответствия образовательной среды:
  + Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах)
  + Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием оздоравливающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада
  + Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности.

# Физкультурно-оздоровительная работа

* 1. Занятия по физкультуре всех видов:
* Традиционные;
* занятия-тренировки;
* занятия-соревнования;
* занятия-зачеты;
* интегрированные занятия;
* праздники и развлечения.
  1. Организация секционной и студийной работы:
* Дзюдо
* Футбол;
* Гимнастика с элементами йоги.
  1. Комплекс психогигиенических мероприятий:
* Психодиагностика;
* Элементы аутотренинга и релаксации;
* Психогимнастика;
* Элементы музыкотерапии;
* Элементы сказкотерапии, смехотерапии;
* Фитодизайн;
* Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду.
  1. Система закаливающих процедур:
* Воздушное закаливание;
* Водное закаливание;
* Хождение по «дорожкам здоровья»;
* Хождение босиком;
* Полоскание горла и рта;
* Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.
  1. Активизация двигательного режима воспитанников:
* Обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
* Создание необходимой развивающей среды;
* Проведение подвижных и спортивных игр, пеших переходов во время прогулок;
* Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
* Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики после сна;
* Хождение босиком на занятиях физкультурой, в летний период - на прогулке.
  1. Использование оздоравливающих технологий:
* Точечный массаж;
* Пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
* Дыхательная гимнастика по Стрельниковой;
* Психогимнастика по методике Чистяковой;
* Специальные и коррекционные зрительные гимнастики;
* Хождение по «дорожке здоровья», использование массажеров.
  1. Профилактическая работа:
* Постоянный контроль осанки;
* Контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
* Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
* Фито - и аромотерапия;
* Витаминотерапия;
* Кварцевание;
* Сбалансированное питание;
* Вакцинация против гриппа;
* Употребление соков, фруктов;
* Употребление свежего чеснока и лука.

# Коррекционная работа

# Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;

# Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;

# Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;

# Коррекция психических процессов, задержки психического развития;

# Коррекция психоэмоциональной сферы;

# Коррекция зрительного восприятия.

Мероприятия:

* Кислородные коктели;
* Дыхательные упражнения в группе и на занятиях физкультурой;
* Самоомассаж;
* Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера;
* Индивидуальная работа с детьми.

# Консультативно-информационная работа

* 1. С педагогами и персоналом:
* Семинары, консультации;
* Открытые просмотры и показы оздоравливающих технологий;
* Выставки дидактического материала и литературы;
  1. С родителями:
* Привлечение родителей к проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий по годовому плану;
* Анкетирование родителей;
* Консультирование родителей по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники;
* Организация совместных спортивных праздников, развлечений, экскурсий, походов.
* Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
  1. С детьми:
* Проведение образовательной деятельности валеологического цикла, с элементами релаксации, аутотренинга, оздоравливающих технологий.

# Материальное обеспечение программы

* Спортивная площадка;
* Участки для прогулок;
* Универсальный зал;
* Физкультурные уголки в группах.

**1 блок**

**Материальное обеспечение оздоровительной работы**

**Оборудование**

**Рациональный режим**

**Создание условий**

**Организация питания**

**Оборудование зала**

**Режим дня на сезон во всех возрастных** группах

**Режим питания**

**Определение оптимальной нагрузки**

**Оборудование спортплощадки**

**Сбалансированное питание**

**Физкультурный уголок в группах**

**Образовательная деятельность**

**С - витаминизация**

**Медицинский кабинет**

**Процедурный кабинет**

**Правильная расстановка мебели**

**Сервировка стола**

**2 блок**

**Организационно-методическое обеспечение оздоровления детей**

**Формы методического общения**

**Работа с родителями**

**Семинары**

**Родительские собрания**

**Консультации**

**Анкетирование**

**Коллективные просмотры и показы оздоравливающих технологий**

**День открытых дверей**

**Обмен опытом**

**Консультации**

**Школа**

**«Здоровей - ка»**

**Совместные праздники**

**Совместная сдача ГТО**

**Футбол**

**Образовательная деятельность «Музыка»**

**3 блок**

**Система воспитательно-образовательной, оздоровительной, профилактической, коррекционной работы**

**Двигательная активность**

**Оздоровительная работа**

**Профилактические и оздоровительные мероприятия**

**Закаливающие мероприятия**

**Коррекционная работа**

**Активный отдых**

**Физкультурные занятия и физминутки**

**витоминотерапия**

**самомассаж**

**Воздушные ванны**

**Коррекционные упражнения**

**Подвижные игры на воздухе**

**Утренняя гимнастика и гимнастика после сна**

**Прививки от гриппа**

**Хождение босиком**

**Спортивная секция «Дзюдо»**

**Кислородные коктели**

**Обширное умывание**

**Дни здоровья**

**Контрастное обливание ног**

**Игры с водой**

**Зрительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика**

**Оздоровительный бег**

**Формирование представлений и навыков здорового образа жизни**

**Педагоги**

**Семья**

**Педагогика сотрудничества**

**Изучение программ, технологий**

**Планирование работы с детьми**

**Консультирование родителей**

**Оборудование предметно-развивающей среды**

**Анкетирование**

**Консультирование**

**Родительские собрания**

**Совместная работа**

**Инструктор по ФИЗО, музыкальный руководитель**

**Старшая медсестра**

**Учитель – логопед, педагог - психолог**

**Воспитанники детского сада**

# ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Формы работы* | *Время проведения* | *I Младшая группа* | *II Младшая группа* | | *Средняя группа* | | *Старшая группа* | | *Подготовительная к школе группа* | |
| 1 | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | 10 мин. х 3 = 30 мин. | 15 мин. х 3 = 45 мин. | | 20 мин. х 3 = 60 мин. | | 25 мин х 3 = 75 мин. | | 30 мин. х 3 = 90 мин. | |
| 2 | Образовательная деятельность «Музыка» | 2 раза в неделю | 10 мин. х 3 = 30 мин. | 15 мин. х 2 = 30 мин. | | 20 мин. х 2 = 40 мин. | | 25 мин. х 2 = 50 мин. | | 30 мин. х 2 = 60 мин. | |
| 3 | Утренняя гимнастика | Ежедневно перед завтраком | 5 мин. х 5 = 25 мин. | 6 мин. х 5 = 30 мин. | | 8 мин. х 5 = 40 мин. | | 10 мин. х 5 = 50 | | 12 мин. х 5 = 60 мин. | |
| 4 | Гимнастика после сна | Ежедневно после дневного сна | 5 мин. х 5 = 25 мин. | 6 мин. х 5 = 30 мин. | | 8 мин. х 5 = 40 мин. | | 10 мин. х 5 = 50 мин. | | 12 мин. х 5 = 60 мин. | |
| 5 | Дыхательная гимнастика | Ежедневно 2 раза | 5 мин. х 2 х 5 = 50 мин. | 5 мин. х 2 х 5 = 50 мин. | | 7 мин. х 2 х 5 = 70 мин. | | 10 мин. х 2 х 5 = 100 мин. | | 10 мин. х 2 х 5 = 100 мин. | |
| 6 | Физкультминутки | Ежедневно во время занятий | 2 мин. х 5 х 2 = 20 мин. | 2 мин. х 5 х 2 = 20 мин. | | 2 мин. х 5 х 2 = 20 мин. | | 4 мин. х 5 = 20 мин. | | 4 мин. х 5 = 20 мин. | |
| 7 | Подвижные игры на прогулке | Ежедневно утром и вечером | 10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин. | 10 мин. х 2 х 2 х 5 = 200 мин. | | 15 мин. х 2 х 2 х 5 = 300 мин. | | 15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин. | | 15 мин. х 3 х 2 х 5 = 300 мин. | |
| 8 | Индивидуальная работа | Ежедневно утром и вечером | 15 мин. х 2 х 3 = 90 мин. | 15 мин. х 2 х 3 = 90 мин. | | 10 мин. х 2 х 3 = 60 мин. | | 10 мин. х 2 х 5 = 100 мин. | | 10 мин. х 2 х 5 = 100 мин. | |
| 9 | Оздоровительный бег | Ежедневно | 10 мин. | 10 мин. | | 15 мин. | | 20 мин. | | 25 мин. | |
| 10 | Спортивный досуг | Один раз в месяц | 15 мин. | 20 мин. | | 30 мин. | | 40 мин. | | 50 мин. | |
| 11 | Кружковая работа | 1-2 раза в неделю | 10 мин. | 15 мин. | | 20 мин. | | 25 мин. | | 30 мин. | |
| ИТОГО в неделю: | | | 8 часов 20 минут | 11 часов 25 минут | 8 часов 30 минут | | 12 часов 40 минут – 13 часов 50 минут | | 13 часов 25 минут –  14 часов 45 минут | |
| ИТОГО в день: | | | 1 час 35 минут | 2 часа 17 минут | 1 час 42 минут | | 2 часа 32 минуты –  2 часа 46 минут | | 2 часа 41 минута –  2 часа 57 минут | |
| % | | | 14 % | 22% | 14% | | 23% - 25% | | 24% - 26% | |

# ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ФОРМЫ РАБОТЫ | СРОКИ | ОТВЕТСТВЕННЫЕ |
| ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ДЕТЕЙ | | |
| Разработать перспективный план образовательной деятельности во всех возрастных группах. | 2020-2021 гг | Старшие воспитатели |
| КОМПЛЕКСНАЯ ДИАГНОСТИКА | | |
| Исследование состояния здоровья специалистами городской детской поликлиники и детского сада. | ежегодно | Медицинская сестра,  члены психолого-педагогического консилиума |
| Регулярный осмотр детей медицинским персоналом. | По графику | Медицинская сестра |
| Определение группы здоровья. | ежегодно | Инструктор по физической культуре, медсестра |
| Диагностика речевого развития детей | ежегодно | Логопед, воспитатели |
| Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием. | ежегодно | Воспитатели,  Инструктор по физической культуре |
| Диагностика общей физподготовленности детей по нормативам | в начале и конце учебного года | Инструктор по физической культуре |
| Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физподготовленности. | После окончания ребенком детского сада | Медсестра, воспитатели,  инструктор по физической культуре |
| Разработка индивидуальных и групповых планов оздоровительной работы | ежегодно | Воспитатели,  инструктор по физической культуре |
| ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | |
| Разработать конспекты образовательной деятельности «Физическое развитие» различных видов,  внедрить комплексный подход к проведению оздоровительной работы | 2022 - 2024 годы | Воспитатели,  инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |
| Организация работы спортивных секций | ежегодно | Старший воспитатель, воспитатели,  инструктор по физической культуре |
| Внедрение оздоравливающих методик и технологий в режим детского сада | Постоянно | Педагогический коллектив |
| Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду | Постоянно | Коллектив ДОУ |
| Проведение закаливающих процедур | Постоянно | Воспитатели |
| Активизация двигательной активности детей | Постоянно | Педагогический коллектив |
| Проведение профилактической работы среди детей и педагогов | По плану | Медсестра |
| Организация сбалансированного питания детей | Постоянно | Медсестра, заведующий ДОУ |
| КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА | | |
| Проведение коррекционных упражнений | Постоянно | Педагогический коллектив |
| Проведение индивидуальной работы с детьми | Постоянно | Педагогический коллектив |
| Проведение медицинских процедур | Постоянно по плану врача | Медсестра |
| КОНСУЛЬТАТИВНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ РАБОТА | | |
| Работа психолого-педагогического консилиума ДОУ | 4 раза в год | Заведующий ДОУ |
| Консультации, семинары, практические занятия для педагогов | По годовому плану | Старший воспитатель |
| Работа консультативной психолого-педагогической службы для родителей | Постоянно | Заведующий ДОУ, старший воспитатель, старшая медсестра |
| МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ | | |
| Оснащение спортивной площадки полосой препятствий | 2022 г | Инструктор по физической культуре |
| Пополнить медицинский кабинет современным оборудованием | 2022 – 2023 гг | Заведующий, медсестра |
| Создать аудиотеку релаксационной музыки | 2023 г | Старший воспитатель |
| Пополнить физкультурные уголки в группах новым оборудованием. | 2022-2024 гг | Воспитатели |
| Оснащение кабинета педагога – психолога, учителя – логопеда для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми | 2022-2024гг | Заведующий, педагог – психолог,  учитель – логопед |

МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | группа | Периодичность выполнения | Ответственные | Время |
| 1 | ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА | | | | |
|  | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатели  медсестра | В течение года |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | Во всех группах |  | Медсестра | В течение года |
| 2 | ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА | | | | |
|  | Физкультурные занятия | Во всех группах | 3 раза в неделю | Инструктор по физической культуре | В течение года |
| Утренняя гимнастика | Во всех группах | Ежедневно | Инструктор по физической культуре | В течение года |
| Гимнастика после сна | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| Гимнастика для глаз | Во всех группах | На физкультминутках | Воспитатель | В течение года |
| Пальчиковая гимнастика | Во всех группах | 2 раза в день | Воспитатель | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель  Инструктор по физической культуре. | В течение года |
| Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| Образовательная деятельность «Музыка» | Во всех группах | 2 раза в неделю | Музыкальный руководитель | В течение года |
| Спортивная секция | Во всех группах | 1-2 раза в неделю | Инструктор по физической культуре | В течение года |
| Спортивный досуг | Во всех группах | По плану, 1 раз в месяц | Воспитатель  Инструктор по физической культуре | В течение года |
| Оздоровительный бег | Средняя, старшая, подготовительная группы | Ежедневно во время прогулки | Воспитатель | С мая по сентябрь |
| 3 | ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ | | | | |
|  | Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы | Во всех группах | Ежедневно, несколько раз в день | Воспитатель | В течение года |
| Пальчиковая гимнастика | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
|  | Артикуляционная гимнастика | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| 4 | ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ | | | | |
|  | Самомассаж | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | Во всех группах | 2 раза в день | Воспитатель | В течение года |
| Профилактика гриппа - прививки | Во всех группах с согласия родителей | По плану | Старшая медсестра | Ноябрь- февраль |
| Коррекция осанки. | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| Профилактика плоскостопия | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| 5 | ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ | | | | |
|  | Воздушные ванны | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| Прогулки на воздухе | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| Хождение босиком | Во всех группах | Ежедневно после дневного сна | Воспитатель | Июнь-август |
| Хождение босиком по «дорожке здоровья» | Во всех группах | Ежедневно после дневного сна | Воспитатель | В течение года |
| Обширное умывание | Во всех группах | Ежедневно после дневного сна | Воспитатель | Июнь-август |
| Контрастное обливание ног | Средняя, старшая, подготовительная группы | Ежедневно | Воспитатель | Июнь-август |
| Игры с водой | Во всех группах | Ежедневно | Воспитатель | Июнь-август |
| Полоскание зева | Средняя, старшая, подготовительная группы | Ежедневно | Воспитатель | В течение года |
| 6 | КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА | | | | |
|  | Коррекционные упражнения | Специализированные группы | 2 раза в неделю | Логопед | В течение года |

# СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ЗАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования | Количество |
| 1 | Мяч резиновый средний | 60 |
| 2 | Мат гимнастический | 2 |
| 3 | Лестница приставная | 2 |
| 4 | Шведская стенка | 2 секции |
| 5 | Мяч резиновый маленький | 50 |
| 6 | Скакалки | 60 |
| 7 | Мяч набивной маленький | 30 |
| 8 | Флажки | 60 |
| 9 | Мешок набивной маленький | 30 |
| 10 | Конус пластиковый большой | 10 |
| 11 | Палка гимнастическая | 30 |
| 12 | Гантель пластиковая | 50 |
| 13 | Мяч набивной большой | 4 |
| 14 | Кегли пластиковые | 20 |
| 15 | Скамейка гимнастическая большая | 2 |
| 16 | Скамейка гимнастическая средняя | 2 |
| 17 | Скамейка гимнастическая низкая | 2 |
| 18 | Кубик маленький | 70 |
| 19 | Мяч массажный | 30 |
| 20 | Кубик большой | 30 |
| 21 | Коврик массажный | 4 |
| 22 | Дорожка беговая | 1 |
| 23 | Канат гимнастический | 5 |
| 24 | Обруч гимнастический | 40 |
| 25 | Конус пластиковый маленький | 5 |
| 26 | Гиря пластиковая | 50 |
| 27 | Мяч гимнастический большой | 2 |
| 28 | Куб большой | 5 |
| 29 | Стойка пластиковая | 8 |
| 30 | Ленточки | 50 |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | МЕРОПРИЯТИЯ | РЕКОМЕНДАЦИИ |
| 1 | Режим (щадящий) | Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе. |
| 2 | Питание | Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно. |
| 3 | Гимнастика | В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка. |
| 4 | Закаливание | В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое. |
| 5 | Образовательная деятельность | По возрасту при отсутствии негативной реакции. |
| 6 | Профилактические прививки | На период адаптации исключить. |
| 7 | Профилактика фоновых состояний | По рекомендации врача. |
| 8 | Симптоматическая терапия | По назначению врача – витамины |

### ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И. ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Параметры | Начало года | Конец года | Изменения |
| 1. Семейный портрет | | | | |
| 1.1. | Вредные привычки родителей |  |  |  |
| 1.2. | Психологический климат семьи |  |  |  |
| 2. Общее состояние здоровья | | | | |
| 2.1. | Заболевания в днях |  |  |  |
| 2.2. | Группа здоровья |  |  |  |
| 3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков | | | | |
| 3.1. |  |  |  |  |
| 4. Вредные привычки ребенка | | | | |
| 4.1. |  |  |  |  |
| 5. Интересы и склонности | | | | |
| 5.1. |  |  |  |  |
| 6. Уровень развития психофизических качеств | | | | |
| 6.1. | Быстрота Бег на 30 м со старта (сек) |  |  |  |
| 6.2. | Скоростно-силовые качества Прыжок в длины с места (см)  Прыжок в высоту с места (см)  Метание мешочка правой рукой (м)  Метание мешочка левой рукой (м)  Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см) |  |  |  |
| 6.3. | Выносливость Скорость бега на 150 м (сек) |  |  |  |
| 6.4. | Гибкость Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см) |  |  |  |
| 6.5. | Ловкость Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек) |  |  |  |
| 6.6. | Статистическое равновесие Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек) |  |  |  |
| 6.7. | Координационные способности Количество подбрасываний и ловли мяча |  |  |  |

## **СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОКАЗАТЕЛИ | ПОЛ | ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ | | | | |
| 3 ГОДА | 4 ГОДА | 5 ЛЕТ | 6 ЛЕТ | 7 ЛЕТ |
| *Быстрота (сек)* | | | | | | |
| Бег на 30 м | М | 11.0 - 9.0 | 10.5 - 8.8 | 9.2 - 7.9 | 8.4 - 7.6 | 8.0 - 7.4 |
| Д | 12.0 – 9.5 | 10.7 – 8.7 | 9.8. – 8.3 | 8.9 – 7.7 | 8.7 – 7.3 |
| *Динамометрия (кг)* | | | | | | |
| Сила кисти правой руки | М | 3.4 – 6.2 | 3.9 – 7.5 | 6.5 – 10.3 | 9.6 – 14.4 | 11.6 – 15.0 |
| Д | 2.6 – 5.0 | 3.1 – 6.0 | 4.9 –8.7 | 7.9 – 11.9 | 9.4 – 14.4 |
| Сила кисти левой руки | М | 3.1 – 5.5 | 3.5 – 7.1 | 6.1 – 9.5 | 9.2 – 13.4 | 10.5 14.1 |
| Д | 2.5 – 4.9 | 3.2 – 5.6 | 5.1 – 8.7 | 6.8 – 11.6 | 8.6 13.2 |
| *Скоростно-силовые качества (см)* | | | | | | |
| Прыжок в длину с места | М | 47.0 – 67.5 | 53.5 – 76.6 | 81.2 – 102.4 | 86.3 – 108.7 | 94.0 – 122.4 |
| Д | 45.0 – 49.0 | 51.1 – 73.9 | 66.0 – 94.0 | 77.7 – 99.6 | 80.0 – 123.0 |
| Прыжок в высоту с места | М | - | - | 20.2 – 25.8 | 21.1 – 26.9 | 23.8 – 30.2 |
| Д | - | - | 20.4 – 25.6 | 20.9 – 27.1 | 22.9 –29.1 |
| Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из ИП стоя | М | 119-157 | 117-185 | 187-270 | 221-303 | 242-360 |
| Д | 97-133 | 97-178 | 138-221 | 156-256 | 193-311 |
| Метание мешочка с песком вдаль правой рукой | М | 1.8 –3.6 | 2.5 – 4.1 | 3.9 – 5.7 | 4.4 – 7.9 | 6.0 – 10.0 |
| Д | 1.5 – 2.3 | 2.4 – 3.4 | 3.0 – 4.4 | 3.3 – 4.7 | 4.0 – 6.8 |
| Метание мешочка с песком вдаль левой рукой | М | 2.0 – 3.0 | 2.0 –3.4 | 2 4 – 4.2 | 3.3 – 5.3 | 4.2 – 6.8 |
| Д | 1.3 – 1.9 | 1.8 –2.8 | 2.5 – 3.5 | 3.0 – 4.7 | 3.0 – 5.6 |
| *Гибкость (см)* | | | | | | |
| Наклон туловища вперед на гимнастической скамейке | М | - | 1 - 4 | 2 - 7 | 3 – 6 | - |
| Д | - | 3 - 7 | 4 - 8 | 4 - 8 | - |
| Выносливость | | | | | | |
| Бег на 90 м | М,Д | - | - | 30.6 –25.0 | - | - |
| Бег на 120 м | М,Д | - | - | - | 35.7 – 29.2 | - |
| Бег на 150 м | М,Д | - | - | - | - | 41.2 – 33.6 |
| *Ловкость (сек)* | | | | | | |
| Бег на 10 м между предметами | М | - | 8.5 – 8.0 | 7.2 – 5.0 | 5.0 – 1.5 | - |
| Д | - | 9.5 – 9.0 | 8.0 – 7.0 | 6.0 – 5.0 | - |
| *Статистическое равновесие (сек)* | | | | | | |
| Удержание равновесия на одной ноге | М | - | 3.3 – 5.1 | 7.0 – 18.0 | 40 - 60 | - |
| Д | - | 5.2 – 8.1 | 9.4 – 14.2 | 50 - 60 | - |

## **ШКАЛА ОЦЕНКИ**

## **ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

## **ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темпы прироста в % | Оценка | За счет чего достигнут прирост |
| До 8% | Неудовлетворительно | За счет естественного роста |
| 8 – 10 % | Удовлетворительно | За счет естественного роста и увеличения естественной двигательной активности |
| 10 – 15 % | Хорошо | За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 % | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |