

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 23»
Разумова Т.А.
Приказ № 34 от 29.08.2025г.

Принято
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 23»

ПРОГРАММА
по здоровьесбережению
«Здоровый малыш»
на 2025 – 2028 годы



Иваново 2025

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ

1.Актуальность программы, анализ исходного состояния.....	3
2.Цели и задачи программы, ожидаемые результаты.....	4
3.Этапы реализации программы «Здоровый малыш» в ДОУ.....	5
4. Ресурсное обеспечение	
4.1 Программно-методическое обеспечение.....	5
4.2 Медицинское обеспечение.....	6
4.3 Кадровое обеспечение.....	6
4.4 Материально – техническое обеспечение программы по здоровьесбережению в ДОУ..	7
5. Система методической работы по повышению компетентности педагогов.....	7
6. Реализация программы «Здоровый малыш».....	7
7. Взаимодействие ДОУ с родителями.....	15
8. Мониторинг физического развития.....	16
9. Заключение.....	19

ВВЕДЕНИЕ

1. Актуальность программы, анализ исходного состояния

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Однако теоретический анализ научно-методической литературы позволяет определить ряд проблем здоровья детей дошкольного возраста. Так рассматривая проблемы сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях Б.Б. Егоров отмечает, что до поступления в детский сад выявляется 27,5% детей, имеющих проблемы со здоровьем, в 6 лет – 43,2%, в 7 лет – 58,3% - то есть больше чем в 2 раза. Нарушение осанки наблюдается до поступления в детский сад – 24,5 %, в 6 лет – 66,6%, в 7 лет – 86,4% - то есть в 3,5 раза. Исследования В.Г. Каменской, указывают на резкое увеличение числа детей с серьезными отклонениями в психической сфере. Таким образом, указанное выше позволяет определить первую проблему - это объективное ухудшение состояние здоровья детей. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейropsychические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения ДООУ, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. ДООУ (морозные зимы, расположение котельной вблизи детского сада), показателей заболеваемости (повышенный рост простудными, бронхо-лёгочными заболеваниями в осенне-зимний период), ростом уровня детей с нарушением зрения (10%), осанки (25%), плоскостопия (20%) отсутствия специалиста по физической культуре, специально организованного зала для проведения занятий по физической культуре, спальных помещений (сон на раскладных кроватях в игровых комнатах), поэтому одним из сложных моментов в моей работе было определить: место, время и объём реализации той или иной технологии, а также профессиональную готовность воспитателей к их реализации.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Программа “Будь здоровым, малыш!” и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении, разработана с учётом основных направлений образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №23» по физической культуре.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

2. Цели и задачи программы, ожидаемые результаты

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу ДООУ современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка, развитие его положительного самочувствия на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.

Ожидаемые результаты программы «Здоровый малыш»

1. Снижение заболеваемости.
2. Повышение уровня физического развития детей..
3. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».
4. Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах здоровьесбережения.

3.Этапы реализации программы «Здоровый малыш» в ДОУ

2025-2026г.

- Проблемный анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Поиск, изучение и использование эффективных технологий и методик оздоровления.
- Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей .

2026-2027г.

- Улучшение материально-технической базы.
- Повышение квалификации педагогических кадров.
- Внедрение новых эффективных технологий.

2027-2028г.

- Анализ реализации программы и разработка перспектив на будущее.
- Участие в семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

Объекты программы:

- Воспитанники ДОУ
- Педагоги ДОУ
- Родители.

4. Ресурсное обеспечение

4.1. Программно-методическое обеспечение:

Методическое обеспечение:

- программы,
- методические разработки,
- конспекты занятий, развлечений, праздников,

Название программы	Цель	Критерии освоения программы
Образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №23»	Охрана и укрепление физического и психологического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие, формирование основ здорового образа жизни	Показатели физической подготовленности детей. Сформированность двигательной культуры.

Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка»	Создание в ДОУ общей системы физвоспитания и закаливания детей в течение всего времени их пребывания в дошкольном учреждении в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.	Освоение детьми различных видов двигательной деятельности Становление у детей ценностей здорового образа жизни
Л.Д. Глазырина «Физическое воспитание - дошкольникам»	Реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей развития ребенка во все периоды дошкольного детства.	Творческое самовыражение детей в процессе физической активности

4.2 Медицинское обеспечение

- Организация полноценного питания
- Организация лечебно-оздоровительных мероприятий
- Контроль за оздоровительными процедурами
- Организация профилактического осмотра детей
- Оценка физического развития детей и их здоровья
- Организация работы с родителями и воспитателями.

4.3 Кадровое обеспечение

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый малыш»
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- анализ реализации программы «Здоровый малыш»
- контроль за реализацией программы «Здоровый малыш»

Воспитатели, музыкальный руководитель:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- проведение занятий по образовательной области «Здоровье»

Медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика

Заместитель заведующей по АХР:

- создание материально-технической базы
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

Повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младшие воспитатели:

- соблюдение санитарно режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

4.4 Материально-техническое обеспечение программы оздоровления в ДОУ

Пути реализации.

Обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение подушек, одеял, полотенец;
- пополнить спортивный инвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками.

5. Система методической работы по повышению компетентности педагогов

Работа с педагогами по вопросу укрепления и сохранения здоровья детей, построена следующим образом:

- просветительская работа по направлениям программы «Здоровый малыш»;
- консультации для воспитателей;

Организационно - методические мероприятия:

- повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в ДОУ по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер – классы, деловые игры, семинары-практикумы, круглые столы, КВН, викторины, педагогические ринги и т.д.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах;
- реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, праздников, выставок, мультимедийных презентаций, буклетов);
- информирование родителей о содержании работы ДОУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирование здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении современных методов мониторинга здоровья.

6. Реализация программы «Здоровый малыш»

**Циклограмма ОО «Физическая культура»
5-6 и 6-7 лет**

Задачи и содержание работы	Формы работы	Формы организации детей	Примерный объем (в неделю)
Непосредственно образовательная деятельность			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Беседа, рассказ, чтение Рассматривание Интегративная деятельность Дидактические игры	Групповая Подгрупповая Индивидуальная	5-6 лет -25-30 мин. 6-7 лет-30-35 мин.
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Утренняя гимнастика Образовательная деятельность с детьми тематического, тренировочно - игрового характера		5-6 лет -50 мин. 6-7 лет - 60-70 мин.
Развитие физических качеств	игра Контрольно-диагностическая деятельность Физкультурные досуги Соревновательные состязания		5-6 лет - 50 мин. 6-7 лет - 60 мин.
Развитие интереса к спортивным играм и упражнениям	Проектная деятельность Дидактические игры, Сюжетно-ролевые игры Подвижные игры (с элементами спортивных игр) Спортивный и физкультурный досуги		5-6 лет - 25-30 мин. 6-7 лет - 30 мин.
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Аналогичные формы работы во всех компонентах режима дня	Групп. Подгр. Инд.	5-6 лет 30 мин. 6-7 лет 50 мин., а также в ходе реализации других модулей и организации двигательной активности в течение дня

Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений			
Развитие физических качеств			
Развитие интереса к самостоятельной игре и упражнениям			
Самостоятельная деятельность детей			
Развитие мотивации к двигательной активности и развитие потребности в физическом совершенствовании	Во всех видах самостоятельной деятельности детей (в т.ч. в условиях исследовательских и игровых проектов, дидактической игры, сюжетно-ролевой игры, подвижной игры, театрализованной игры)	Подгр. Инд.	
Накопление и обогащение двигательного опыта (развитие основных движений), воспитание культуры движений	Двигательная активность: - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня - в подвижной игре		
Развитие физических качеств	Подвижная игра, дидактическая игра		
Развитие интереса к спортивной игре и упражнениям	Самостоятельные спортивные игры и упражнения		

Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
«Физическое развитие» (развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)	«Познавательное развитие» (использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»)
«Социально - коммуникативное развитие» (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни, накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда).	«Художественно - коммуникативное развитие» (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»).

Новые подходы в организации образовательной деятельности:

- образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей;
- решение программных образовательных задач осуществляется в рамках непосредственно образовательной деятельности, при проведении режимных моментов.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;
- проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ

Виды занятий	Особенности организации
Формы физкультурно-оздоровительной деятельности	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами.
Спортивные игры (элементы игр)	Ежедневно
Динамические паузы Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно
Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно
Самомассаж	Ежедневно
Пешеходные прогулки	Ежемесячно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъёма детей.
Форма непосредственной образовательной деятельности (занятия)	
По физической культуре	Три раза в неделю, проводится в первую половину дня
Формы самостоятельной деятельности детей	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе
Форма физкультурно-массовых занятий	
День здоровья	Ежеквартально
Физкультурный досуг, игры – соревнования, развлечения	Еженедельно, двумя группами, по плану ЛОК
Физкультурно-спортивный праздник	Один раз в квартал

График двигательной активности детей в зимний период

Мероприятия в режиме дня	1 младшая группа	2 младшая группа.	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Самостоятельная двигательная деятельность детей	Ежедневно: характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя.				
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно				
	4-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
3. Игры перед занятием (самостоятельные, м/подвижные, хороводные)	5 мин	5 мин	10 мин	10 мин	10 мин
4. Музыкальные занятия 5. (по сетке)	10-15 мин	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-25 мин
6. Физкультурные занятия (по сетке)	2 раза в неделю 10-15 мин	2 раза в неделю 15-20 мин	3 раза в неделю 20-25 мин	3 раза в неделю 25-30 мин	3 раза в неделю 30-25 мин

7. Прогулка: • Подвижная игра, физические упражнения. • Индивидуальная, подгрупповая работа по развитию движений. • Скольжение по ледяной дорожке • Катание на санках, лыжах • Совместный труд, (поручения (мл. д/в)	6-8 мин 5 мин 10 мин 5 мин	6-10 мин 5 мин 8 мин 15 мин 10 мин	8-12 мин 10 мин 8 мин 20 мин 15 мин	10-15 мин 10 мин 10 мин 25 мин 20 ин	10-15мин 10-15мин 10-15мин 10-15мин 10-15мин 25 мин 20 мин
8.Физкультурные упражнения после сна	5 мин	5 мин	8 мин	10 мин	12 и н
9.Физкультурный досуг 10.Вечер: • Подвижные игры • Самостоятельные игры детей со спортивными игрушками.	20 мин	20-30 мин	20-30 мин	30-35 мин	30-40 мин

Оздоровительно - профилактическое направление

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Оздоровительная работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуемые в ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели

Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели

Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25- 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели,
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	Воспитатели, ст. медсестра,
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. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра
3. Коррекционные технологии			
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.	Все педагоги

Организация питания

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Медсестра повара
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Медсестра повара

7. Взаимодействие ДООУ с родителями

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое.

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами

- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Оформление фотостендов, видеоматериалов.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Посещение родителями открытых физкультурных занятий.

Психофизическое направление

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Консультации, семинары – практикумы.

8. Мониторинг эффективности реализации программы

Цель: выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровый малыш».

В оценке эффективности основным критерием является:

- динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- при снижении числа дней посещения ДООУ, пропущенных одним ребенком за год;
- при нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

Физическое развитие:

- уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам;
- двигательная активность соответствует возрастным нормативам;
- отсутствие частой заболеваемости ;
- биологический возраст ребенка соответствует паспортному;
- отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления;
- самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками;
- общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем. Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение;
- использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений;
- соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.);

- владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр;
- имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питании, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

Овладевший необходимыми умениями и навыками

Ходьба и бег:

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать врассыпную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голеней назад;
- «челночный» бег 3 раза по 10 метров.

Прыжки:

- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.

Лазание, ползание:

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезать с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;
- ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

Бросание, ловля, метание:

- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;
- перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25х25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени – 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).

Координация, равновесие:

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее, чем на 5 метров «змейкой» между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90 градусов;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

Спортивные упражнения

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;
- кататься на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку «полуелочкой» и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях;
- учиться кататься на роликах, коньках;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

Вид – тестирование

Медицинский контроль за организацией физического воспитания детей в ДОУ осуществляет медицинская сестра на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой, а также с учетом самочувствия на момент тестирования.

Методы измерения	Показатели	Оценка	Возраст	Время проведения	Исполнители
Антропометрия	Рост: Мальчики Девочки	Приложение 1	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра, воспитатель
	Вес: Мальчики Девочки	Приложение 1	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение) в воспитатель
Выбор двигательных заданий, определяющих уровень развития физических качеств.	Уровень развития физических качеств	Приложение 3	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Воспитатель

Выбор двигательных заданий, определяющих сформированность необходимых навыков и умений	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, равновесие, метание, ловля мяча, спортивные упражнения ²	Соответствие возрастным требованиям, замедленное или ускоренное развитие	3–7 лет	В конце образовательного периода (апрель-май). По индивидуальным показаниям – в начале образовательного периода	Воспитатель
Анализ острой заболеваемости (ОРЗ) детей за год	Кратность заболевания	Приложение 5	3–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (расчет показателей)

Заключение

Мы считаем, что созданная в МБДОУ « Детский сад общеразвивающего вида № 23» система работы позволит нам качественно достичь поставленную цель. Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе.

В результате внедрения и реализации программы по здоровьесбережению «Здоровый малыш», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений, а главное – будут здоровы!

