

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 9»**

РАССМОТРЕНА
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Согласована с медицинской
сестрой 30.08.2023 г.
Александровой Т.К.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
МБДОУ «Центр развития
ребёнка – детский сад №9»
№ 68 от 30.08.2023г

Физкультурно -оздоровительная программа

на 2023-2028 учебный год

Составители:

Заведующий И.В. Носова

Зам. зав. по УВР Т.В. Медникова

Инструктор по ФИЗО И.В. Тимофеева

Паспорт программы.

Наименование программы	Программа «Физкультурно-оздоровительная» на 2023-2028 гг. МБДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад №9»
Дата принятия решения о разработке программы, дата ее утверждения	Педагогический совет № 1 от 30.08.2023 г.
Основание для разработки программы	Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
Исполнители программы	Заведующий, зам. зав. по УВР, воспитатели, педагоги, медицинские сестры.
Цель программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Улучшение медико-социальных условий пребывания ребёнка в детском саду.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сохранение, укрепление и охраны здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. 2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки. 3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способностей к самоконтролю, самооценки при выполнении движений. 4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.
Важнейшие целевые индикаторы программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий. 2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний). 3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению. 4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы.
Сроки и этапы реализации программы	Программа рассчитана на 2023-2028гг.
Программы	1-й этап - аналитический, октябрь-ноябрь 2023 г. 2-й этап - разработка проекта программы -2023 г.

	3-й этап - внедрение программы- 2023-2028 г.г. 4-й этап - итогово-диагностический – 2028 г.
Перечень разделов программы	1. Пояснительная записка. 2.Динамика здоровья и физического развития дошкольников. 3.Система и содержание оздоровительной деятельности. Преемственность в работе с семьей и школой. 4.Материально-техническое, программно методическое и медицинское обеспечение оздоровительной программы. 5. Циклограмма реализации программы. 6. Ожидаемые результаты реализации программы
Ожидаемые конечные результаты	1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса. 2.Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей. 3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи. 4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.
Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией	Педагогический совет МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №9».

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность выбранного подхода в организации оздоровительной деятельности МБДОУ.

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать сотрудникам детских садов. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих излишним весом, нарушением осанки. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закалённостью.

Исходя из вышесказанного, наш педагогический коллектив пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического и психического здоровья, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми. Коллектив педагогов и специалистов во главе с руководителем и медицинскими работниками столкнулись с такой проблемой, как слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. Общая картина такова: дети испытывают двигательный «дефицит», то есть количество движений, проводимы ими в течение дня, ниже возрастной нормы, задерживается возрастное развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы. На основании вышеизложенных выводов мы изучили программу В.Г. Алямовской «Здоровье», опираясь на изученную литературу: «Как воспитать здорового ребенка»

Разрабатывая программу по физкультурно-оздоровительной работе педагогический коллектив нашего дошкольного учреждения старался включить использование различных методик, позволяющих использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Система нашей работы не ставит целью достижения высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в нашей работе, помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности приобщить к здоровому образу жизни, привить любовь к физической культуре и спорту.

Цель и задачи программы:

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Улучшение медико-социальных условий пребывания ребёнка в детском саду.

Задачи базовой оздоровительной программы:

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки.
3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способностей к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.
4. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Основные принципы реализации программы:

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.
6. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
7. Принцип природосообразности определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Краткое описание содержания и структуры образовательно-оздоровительной программы

В «Физкультурно – оздоровительной программе» раскрыто содержание работы по направлению физического развития и оздоровления детей с учетом специфики и условий МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №9». Другие разделы программы (познавательное-речевое, социально-нравственное, художественно-эстетическое) представлены в Основной общеобразовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Центр развития – ребёнка детский сад №9».

В ходе разработке физкультурно – оздоровительной программы были использованы материалы программ: примерная общеобразовательная программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, одобренная Минобрнауки РФ и

соответствующая Федеральным государственным требованиям и основная оздоровительная программа «Здоровье» В. Г. Алямовской.

Основные участники реализации программы:

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.
- Медицинский персонал.
- Родители (законные представители) детей посещающих МБДОУ.

Основные направления оздоровительной программы:

1. Комплексная диагностика.
2. Организация рационального питания.
4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа.
5. Комплекс психогигиенических мероприятий.
6. Консультативно-информационная работа.

2. ДИНАМИКА ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Ежегодно в МБДОУ ведется учет и анализ хронических заболеваний детей и определения групп здоровья, что позволяет планировать медицинскую работу с детьми.

Группа здоровья	2022-2023 г.	2023-2024 г.	2025-2026 г.
Первая	59		
Вторая	158		
Третья	15		
Четвёртая	-		
Пятая (инвалиды)	2		

Ежемесячно проводится анализ заболеваемости и посещаемости.

Анализ заболеваемости и посещаемости

Показатели	2022-2023 г.	2023-2024г.	2024-2025г.
Среднесписочный состав	207		
Число пропусков по болезни			
Количество заболеваний на одного ребенка	10,3		
Дети с хроническими болезнями	40		
Всего зарегистрировано заболеваний	235		

Анализ сведений о здоровье воспитанников за 2022 г. показал неуклонный рост процента заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребенком, как раннего так и

дошкольного возраста. С внедрением физкультурно-оздоровительной программы в 2023 году мы планируем увеличить положительную динамику, снизить рост заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребёнком. В соответствии этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы

В детском саду созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы:

- имеются медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор. Оборудование медицинского блока: оборудован изолятор, процедурный кабинет с холодильником для вакцин и медпрепаратов.
 - два медработника - старшая медсестра и медсестра, также МБДОУ сопровождает педиатр.
 - имеется необходимый медицинский инструментарий (индивидуальные шприцы для вакцинирования, одноразовые шпатели, кварцевая лампа Чижевского, электронный воздухоочиститель, облучатель и др.), измерительные приборы (весы, ростомер, динамометр, термометр, прибор для измерения артериального давления, песочные часы в ассортименте). Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.
 - создана предметно-пространственная и развивающая среда: шведская стенка, оборудование для игр, зарядок, оздоровительной гимнастики: скакалки, кегли, мячи, скамеечки для ходьбы. Музыкальный зал (для зарядки под музыку и музыкально-ритмической деятельности), спортивные уголки в группах (корректирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, кольцебросы, кегли).
 - Бассейн (для обучения детей плаванию)
 - Спортивный зал (с полным укомплектованием спортивного оборудования)
- Таким образом, мы считаем, что необходимое оборудование в МБДОУ имеется.

План профилактической и оздоровительной работы ДОУ

Мероприятия	Сроки	Исполнитель
Профилактическая работа		
Анализ:	В течение года	Медицинская сестра
– показателей заболеваемости за месяц, квартал, полугодие, год;		
– лечебно-оздоровительной работы;	Ежемесячно	Медицинская сестра
– диспансерного наблюдения за воспитанниками;	В течение года	
– летней оздоровительной работы;	Август	
– санитарно-просветительской работы	Один раз в квартал	
Углубленный медицинский осмотр, проведение	В течение года	Медицинская сестра

антропометрических измерений, анализ физического развития детей		
Осмотр детей во время утреннего приема в учреждение, опрос родителей	В течение года	Воспитатели
Консультация и осмотр детей во время утреннего приема в учреждение, опрос родителей (по запросу родителей)	Ежедневно	Медицинская сестра
Стоматологический осмотр и санация полости рта детей, состоящих на "Д" учете, в группе риска	Один раз в год	Медицинская сестра Стоматолог
Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания	По плану диспансеризации поликлиники	Медицинская сестра
Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма	Один раз в квартал	Воспитатели
Осмотр врачами-специалистами детей декретированных возрастов	В течение года	Медицинская сестра Врачи-специалисты
Осмотр детей врачом-педиатром	Один раз в месяц	Медицинская сестра Врач-педиатр
Комплексный осмотр врачами-специалистами детей подготовительной группы	Один раз в год	Врач-педиатр, врачи-специалисты, Медицинская сестра
Обследование детей и персонала на гельминты	Один раз в год	Медицинская сестра
Лечение контактных детей с целью профилактики энтеробиоза	В течение года	
Противоэпидемическая работа		
Проведение вакцинации детям (по отдельному плану)	В течение года	Медицинская сестра
Постановка реакции Манту детям; направление детей с гиперпробой к фтизиатру	Один раз в год	
Прохождение работниками медицинских профосмотров	Сентябрь Ноябрь Январь	Медицинская сестра Заведующий
Флюорографическое обследование работников	Один раз в год	
Учет инфекционных больных, карантин	В течение года	
Строгое соблюдение принципа изоляции при		

карантинах		
Учет расхода бакпрепаратов		
Проведение мероприятий по недопущению заноса инфекций в учреждение		Медицинская сестра
Осмотр детей на педикулез	Каждый понедельник	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение инструктажа с вновь принятыми на работу сотрудниками	При приеме на работу	Заведующий, медицинская сестра
Проведение противоэпидемических мероприятий при вспышках ОРВИ, гриппа и других инфекционных заболеваний	По эпидобстановке	Медицинская сестра, воспитатели
Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в учреждение	В течение года	Воспитатели
Общее кварцевание помещений в период роста заболеваемости	По эпидобстановке	Медицинская сестра
Использование в питании народных средств (употребление чеснока, лука и др.)	В течение года	Повар Медицинская сестра
Закладывание в носовые ходы оксолиновой мази	В холодный период года	Педагоги, родители
Ароматизация групповых помещений (чесночные ингаляции)	В период вспышки ОРВИ, гриппа	Педагоги, Младшие воспитатели
Санитарно-гигиеническая работа		
Наблюдение за санитарным состоянием помещений учреждения	Ежедневно	Медицинская сестра Заведующий Зам. зав по АХЧ
Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви		Воспитатели, медицинская сестра
Наблюдение за личной гигиеной сотрудников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления гнойничковых заболеваний		Медицинская сестра
Контроль соблюдения санитарных правил работниками учреждения		Медицинская сестра, Зам. зав. по УВР, зам.

		зав. по АХЧ
Техническое обучение обслуживающего персонала учреждения санитарному минимуму	Один раз в месяц	Медицинская сестра Заведующий
Проведение текущей уборки помещений учреждения (по отдельному графику)	Ежедневно	Обслуживающий персонал
Проведение генеральной уборки помещений учреждения (по отдельному графику)	Ежемесячно	
Наличие аптечек в группах, пищеблоке, прачечной, их пополнение медикаментами, перевязочным материалом	В течение года	Зам. зав. по АХЧ
Обеспечение работников моющими средствами, уборочным инвентарем, средствами индивидуальной защиты, спецодеждой		Зам. зав. по АХЧ
Мытье игрушек	Ежедневно	Педагоги
Маркировка уборочного инвентаря, посуды, детской мебели	В течение года	Обслуживающий персонал, педагоги
Соблюдение температурного режима	Ежедневно	Медицинская сестра, зам. зав. по АХЧ
Оздоровительная работа		
Обеспечение воздушного режима в помещениях учреждения	Ежедневно	Работники учреждения, Зам. зав. по АХЧ
Обеспечение естественного и искусственного освещения в групповых помещениях		Педагоги, Зам. зав. по АХЧ
Проведение с детьми утренней и дыхательной гимнастики		Педагоги
Осуществление режима двигательной активности детей в течение дня		
Осуществление закаливающих процедур (ходьба босиком, контрастное обливание ног, упражнения на укрепление осанки, исправление плоскостопия и др.)		

Полоскание рта противовоспалительными травами, чистка зубов после приема пищи		Педагоги, родители
Проведение сезонного кварцевания	По эпидобстановке	Медицинская сестра, педагоги
Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни	Ежедневно	Медицинская сестра, педагоги, родители
Проведение физкультурных занятий и развлечений (по отдельному плану)	В течение года	Инструктор по физкультуре, педагоги
Хронометраж физкультурных занятий с определением физиологической кривой и тренирующего эффекта		Медицинская сестра
Применение фиточая	Декабрь-апрель	Ответственный за проведения фиточая
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно	Педагоги
Умывание лица, шеи, рук		Педагоги, родители
Точечный массаж, самомассаж отдельных частей тела		Педагоги
Оздоровительный бег		

Выводы и предложения по контролю за физическим воспитанием и оздоровлением детей.

Анализ работы по физическому воспитанию показал, что в целом в группах созданы условия для физического развития и оздоровления детей: спортивные уголки оснащены необходимыми атрибутами для плоскостопия, для физических упражнений (флажки, ленточки, мешочки, мячики, дорожки с пуговками, следами, ребристые палочки - карандаши, массажные коврики, скакалки, кольцебросы, дуги, массажеры и другое).

В ходе обследования двигательных навыков детей было выявлено, что дошкольники правильно выполняют большинство физических упражнений. Воспитанники заинтересованы и активны во время непосредственной образовательной деятельности по физической культурой, знают различные подвижные игры, организуют их в самостоятельной деятельности. Старшие дошкольники умеют оценить движения сверстников, хорошо справляются с ролью водящего. Воспитатели групп проводят разные виды утренних гимнастик (гимнастика пробуждения, корригирующая гимнастика), во время занятий проводятся физкультминутки, на прогулках оздоровительный бег, оздоровительные и динамические паузы. Проводятся пальчиковые и дыхательные гимнастики.

В ходе наблюдения педагогического процесса было отмечено, что воспитатели используют физкультминутки в занятиях и совместных видах деятельности.

Анализ планирования работы по организации двигательного режима детей показал, что воспитатели планируют в течение дня различные виды оздоровительной работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, динамические, оздоровительные паузы, оздоровительную гимнастику после сна.

Воспитатели стремятся привлекать родителей к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Родители участвуют в физкультурных досугах, праздниках, изготавливают пособия, оборудуют для спортивных уголков на группах, на участках. Во всех группах имеется информация для родителей о методах и способах закаливания, о питании детей, о профилактике различных заболеваний, рекомендации по организации здорового образа жизни детей, привлечению родителей к обмену опытом по семейному физическому развитию.

Степень включенности родителей в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем следующие формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия, досуги, праздники для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (психолога, медицинской сестры, врача).
8. Организация совместных дел.

Методы, используемые педагогами в работе:

- 1) Анкета для родителей.
- 2) Беседы с родителями.
- 3) Беседы с ребенком.
- 4) Наблюдение за ребенком.
- 5) Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Весёлые старты». Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие. Широко используется информация в родительских уголках, в папках передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.).

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

3. СИСТЕМА И СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специалисты	Задачи работы	Направления деятельности
Воспитатель	1. Воспитание здорового ребёнка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма	1. Соблюдение скорректированного режима дня 2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и др. гимнастик (пальчиковой, для глаз) 3. Проведение оздоровительного закаливания 4. Работа с родителями
Ст. медсестра	1. Осуществление первичной профилактики 2. Контроль организации питания 3. Контроль физического воспитания 4. Иммунопрофилактика 5. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ 6. Анализ состояния здоровья Диспансеризация	1. Контроль санитарно-гигиенических условий в учреждении 2. Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания 3. Распределение воспитанников на медицинские группы 4. Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий

Исследование состояния здоровья детей специалистами ДОУ и детской поликлиники

- Поэтапное обследование детей.
- Доврачебное обследование (антропометрическая оценка физического развития детей до 3-х лет ежеквартально, дошкольные группы - 2 раза в год; измерение артериального давления в 6-7 лет).
- Осмотр детей медперсоналом (врач-педиатр, медицинские сестры), определение группы здоровья.
- Врачебное обследование через профилактические осмотры детей с 2 до 7 лет бригадой врачей - специалистов детской поликлиники.
- Диспансерное наблюдение за детьми с хроническими заболеваниями и незначительными отклонениями функционального характера.
- Выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д. в беседах с родителями и педагогами

Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОУ с целью динамического наблюдения за их развитием:

- Диагностика по усвоению общеобразовательной программы
- Диагностика физических качеств
- Диагностика адаптации ребенка к условиям ДОУ
- Общий уровень психического развития

Итогом обследования является проведение психолого-медико-педагогического консилиума, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается план индивидуальной работы с детьми. Консилиум собирается 3 раз в год.

Организация полноценного питания

Организация питания в МБДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад №9» направлена на оздоровление и оптимизацию физического развития воспитанников. С целью восполнения энергозатрат, которые ребёнок теряет при интеллектуальных и физических нагрузках во время пребывания в детском саду, проводится следующая работа:

1. Разработаны технологические нормативы рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ.
2. Определены принципы рационального и здорового питания:

Оздоровительный, который предусматривает:

- Максимальное разнообразие рациона.
- Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей;
- Обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.
- Строгое соблюдение времени и интервалов между кормлением.
- Завтрак продолжается 15-20 минут, полдник 10-15 минут, обед 20- 25 минут, за 30 минут до еды обязательно должен быть отдых.
- Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

Эстетико - психологический:

- Сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, эстетично оформлена, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи. Питание детей приближено к домашним условиям - это использование технологии семейного стола, суть которой заключается в том, что за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Организация проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- *Утренняя гимнастика* - танцевально-ритмическая, на полосе препятствий, на воздухе, смешанного типа, в виде подвижной игры, спортивной тренировки, оздоровительного бега;

Уделяется особое внимание проведению утренней гимнастики и физкультурных занятий на воздухе, что позволяет создать оптимальный двигательный режим. Гибкость в планировании утренней гимнастики заключается в том, что на месяц составляются 2 комплекса, которые используются педагогом в соответствии с погодными условиями

- *Непосредственная образовательная деятельность* обычного типа, сюжетно-игровое, танцевальное, на спортивных тренажерах, занятие-прогулка, занятие-зачет, тренировка, занятие-соревнование, праздники и развлечения;
- *Гимнастика после сна.*

Использование оздоравливающих технологий:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика
- Специальные коррекционные упражнения (логоритмика)
- Хождение по дорожкам «здоровья»
 - бассейн
 - -сауна (с эвкалиптом, календулой, пихтой)
 - фитотерапия

Комплекс психофизических мероприятий:

- элементы музыкотерапии
- элементы сказкотерапии
- индивидуальные и подгрупповые занятия
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ
- обеспечение светового режима
- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса (сенсорная комната)

Физическое развитие детей

Цель физического развития: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое воспитание и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи физического развития		
Оздоровительные: <ul style="list-style-type: none"> • охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; • всестороннее физическое совершенствование функций организма; • повышение работоспособности и закаливание 	Образовательные: <ul style="list-style-type: none"> • формирование двигательных умений и навыков • развитие физических качеств; • овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья 	Воспитательные: <ul style="list-style-type: none"> • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; • разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Средства физического развития		
Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные: <ul style="list-style-type: none"> • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) 	Словесные: <ul style="list-style-type: none"> • объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция 	Практические: <ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений без изменения и с изменениями; • про ведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме

Диагностика физического развития

Обязательные показатели физического развития детей:

1. Антропометрия: длина и масса тела, обхват грудной клетки (вдох, выдох, экскурсия), динамометрия, спирометрия.
2. Форма грудной клетки - Деформация («куриная», «воронкообразная»).
3. Форма ног - нормальные, Х-образные, 0-образные.
4. Стопа - нормальная, уплощённая, полая.

5. Осанка - нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

Физическое развитие изучается по общепринятой методике, по показателям антропометрии, динамометрии и физиометрии, с последующим расчётом индексов (А.Б. Ставицкая, Д.Н. Арон, Г.Н. Олонцева).

Используют следующие индексы:

Ростовой индекс = рост, СМ/ВЕС + ОКр. Гр.клетки.

Весоростовой индекс = вес, Г силовой индекс = сила кисти рост, см сильной рук вес, кг.

Жизненный индекс = ЖГЛ, мл индекс пропорций - рост, см вес, кг - окр. гр.,см.

Длину тела (рост) измеряют при помощи деревянного ростометра или складного металлического антропометра. При измерении ребёнок стоит спиной к вертикальной стойке, касаясь её пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова ребёнка - в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха располагаются в одной горизонтальной плоскости. Планку опускают до соприкосновения с головой ребёнка (без надавливания). Ребёнок не должен прислоняться затылком к вертикальной стойке ростометра. Измерение длины тела антропометром про водится спереди.

Массу тела (вес) определяют при помощи медицинских весов.

Обхват груди (окружность грудной клетки) определяется при помощи полотняной прорезиненной ленты. Лента натягивается строго горизонтально (на уровне околососковых кружков спереди, по углам лопаток сзади), мягкие ткани следует слегка прижать.

Результаты диагностики позволяют нам выделить следующие отклонения в физическом развитии детей:

- Дефицит массы тела (такие дети подлежат наблюдению педиатром для установления причин возникновения дефицита);
- Избыток массы тела (детей необходимо направить на консультацию к эндокринологу, т.к. дети этой группы страдают ожирением);
- Низкий рост (детей необходимо т.ж. направить на консультацию к эндокринологу)

Система оздоровительной работы

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, тёплый период года) - Щадящий режим дня (в дни карантин и повышенной заболеваемости) - Учёт биоритмов (группы раннего возраста, компенсирующие, метеозависимые дети) - Организация микроклимата и стиля жизни группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия); - спортивные игры (элементы футбола, баскетбола, волейбола); - занятия ритмикой; - оздоровительный бег, ходьба - пешие прогулки (турпоход)
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание прохладной водой; - мытье рук; - игры с водой и песком; - обеспечение чистоты среды
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное);

		- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);
5	Активный отдых	- развлечения, праздники, забавы, игры; - дни здоровья; - каникулы
6	Диетотерапия	- рациональное питание
7	Светотерапия	- обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса (сенсорная комната).
8	Музыкотерапия	- муз. сопровождение режимных моментов; - муз. оформление фона занятий; -музыкальная и театрализованная деятельность;
9	Аутотренинг	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения
10	Специальное закаливание	-сон без маек; - обширное умывание; - «Босоножье»; - «Рижский метод»
11	Стимулирующая терапия	-сеансы фиточая; - чесночные медальоны; - кварцевание помещений в сочетании с проветривание; - витаминизация третьего блюда (исключая детей аллергиков); - сауна (с эвкалиптом, календулой, пихтой).
12	Пропаганда ЗОЖ	- организация консультаций, бесед, специальных показательных занятий

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Группы раннего возраста (1,6 – 3 лет)

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлением жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика по режиму дня
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Постепенное обучение полосканию рта
5. Прогулки дневная и вечерняя по режиму дня
6. Оптимальный двигательный режим по графику двигательной активности
7. Фитонциды (чеснок)
8. Сон без маек
9. Оздоровительная гимнастика после дневного сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия
11. Бассейн (2 полугодие)

12. Аромо терапия с пихтовым маслом во время дневного сна в период подъёма заболеваний
13. Пальчиковая гимнастика
14. Физкультминутки во время образовательной деятельности.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Младшая группа (3-4 года)

1. Приём детей на улице (с мая по сентябрь)
2. Утренняя гимнастика в группе по режиму дня.
3. Точечный массаж по методике Уманской до и после завтрака.
4. Полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультминутки во время образовательной деятельности.
6. Корректирующая гимнастика для глаз.
7. Физкультурная деятельность, динамический час на прогулке 1 раз в неделю (с апреля по сентябрь).
8. Фитонциды (чеснок).
9. Прогулки: дневная и вечерняя по режиму дня.
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.
12. Оздоровительная гимнастика после дневного сна.
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.
14. Закаливание: рижский метод закаливания
15. Элементы обширного умывания
16. Бассейн.
17. «Оксолиновая» мазь (с декабря – 1 месяц).
18. Аромо терапия с пихтовым маслом во время дневного сна в период подъёма заболеваний.
19. Дыхательная гимнастика.
20. Пальчиковая гимнастика.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Средняя группа (4-5 лет)

1. Приём детей на улице (с мая по сентябрь)
2. Утренняя гимнастика в группе по режиму дня.
1. Точечный массаж по методике Уманской до и после завтрака.
2. Полоскание полости рта после обеда.
3. Физкультминутки во время образовательной деятельности.
4. Корректирующая гимнастика для глаз.
5. Физкультурная деятельность, динамический час на прогулке 1 раз в неделю (с апреля по сентябрь).
6. Фитонциды (чеснок).
7. Прогулки: дневная и вечерняя по режиму дня.
8. Оптимальный двигательный режим.
9. Сон без маек.
10. Оздоровительная гимнастика после дневного сна.
11. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.
12. Закаливание: рижский метод закаливания
13. Элементы обширного умывания
14. Бассейн.
15. Сауна.
16. «Оксолиновая» мазь (с декабря – 1 месяц).
17. Аромо терапия с пихтовым маслом во время дневного сна в период подъёма заболеваний.

18. Дыхательная гимнастика.
19. Пальчиковая гимнастика.

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

1. Приём детей на улице (с апреля по октябрь.)
2. Утренняя гимнастика в группе по режиму дня.
3. Точечный массаж по методике Уманской до и после завтрака.
4. Полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультминутки во время образовательной деятельности.
6. Корректирующая гимнастика для глаз.
7. Физкультурная деятельность, динамический час на прогулке 1 раз в неделю (с апреля по сентябрь).
8. Массаж ушных раковин.
9. Фитонциды (чеснок).
10. Чесночные бусы.
11. Прогулки: дневная и вечерняя по режиму дня.
12. Оптимальный двигательный режим.
13. Сон без маек.
15. Оздоровительная гимнастика после дневного сна.
16. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы.
17. Закаливание: рижский метод закаливания
18. Элементы обширного умывания, ходьба босиком.
19. Бассейн.
19. Сауна.
20. «Оксолиновая» мазь (с декабря – 1 месяц).
21. Ароматерапия с пихтовым маслом во время дневного сна в период подъёма заболеваний.
22. Дыхательная гимнастика.
23. Пальчиковая гимнастика.

Система эффективности закаливающих процедур

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
 2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.
 3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, других режимных моментах.
 4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
 5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.
- Воздушное закаливание.
 - Соблюдение температурного режима в течение дня.
 - Водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть после дневного сна).
 - Утренняя гимнастика.
 - Сон без маечек.
 - Правильная организация прогулки, ее длительность.
 - Дозированный оздоровительный бег на воздухе.

- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
- Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком).
- Хожение по «дорожкам здоровья», (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия).
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Требования к системе проведения закаливания:

- Учёт индивидуальных особенностей ребёнка.
- Положительные реакции ребёнка на закаливание
- Непрерывное закаливание
- Наблюдение медперсонала за ответными реакциями
- Согласие родителей

Требования, предъявляемые к одежде детей при проведении непосредственной образовательной деятельности на воздухе и в группе.

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий. Это сочетание оптимального температурно-влажностного режима в закрытых помещениях и рациональной одежды ребенка, имеющие существенное значение в адаптации к средовым факторам.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием в течение 5-7 мин, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4-5 С. Проветривание проводят:

- Утром перед приходом детей;
- Перед непосредственной образовательной деятельностью;
- Перед возвращением детей с прогулки;
- Во время дневного сна;
- После полдника.

Для поддержания нужной температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (пульсирующий микроклимат). При отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слойности одежды детей.

Зависимость слойности одежды от температуры в помещении

Температура в помещении	Одежда ребенка
+23С и выше	1 – 2 - слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+18 – 22С	2 - слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы и туфли для детей 3-4 лет, гольфы и туфли для детей 5-7 лет.

Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. В зимнее время года дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4-5 часов ежедневно. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений (при температуре воздуха от +6 С до – 2 С - четырехслойная одежда; от - 2 С до - 8 С - четырехслойная одежда: зимнее пальто и утепленные сапожки; от - 9 С до - 14 С - пятислойная одежда). Зимой дети выходят на улицу в безветренную погоду до - 15 С, при этом длительность прогулки сокращается.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. В теплый период года все организованные формы непосредственной образовательной деятельности (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

Активизация двигательного режима детей:

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности.

Виды	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительная работа	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в музыкальном зале. Длительность 7-9 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий Длительность 3-5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобранными с учетом индивидуальных особенностей детей Длительность 25-30 мин.
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
Прогулки-походы	1 раза в месяц, во время, отведенное для непосредственной образовательной деятельности по физической культуре Длительность 30-45 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
Бассейн	
Сауна	
2. Непосредственная образовательная деятельность	
Физическая культура	3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице)

3. Самостоятельная деятельность	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей

Праздники и развлечения

Неделя здоровья	1 раз в год
Физкультурно – спортивные праздники	2 -3 раза в год Длительность 25-40 минут
Игры - соревнования между детьми разных возрастных групп	1 раз в квартал Длительность 30 минут

Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи

Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 -2 раза в год
Участие родителей в физкультурно - оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни

Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется *по следующим направлениям*:

- Привитие стойких гигиенических навыков
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, лично - ориентированного общения взрослого и ребенка;

- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам пальчиковой гимнастики, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение недели здоровья, организация активного досуга в каникулярные дни.

Комплекс психогигиенических мероприятий

Это программа конкретных действий, направленных на обеспечение психологического благополучия детей во время их пребывания в детском саду. Оптимальный базовый режим дня в группах составляется воспитателем. При этом воспитатель руководствуется следующими принципами:

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.
2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации занятий.
3. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.
4. Занятий с высокой интеллектуальной и физической нагрузкой должно быть не более одного-двух в неделю.
5. Ежедневно в режиме дня указывается время игр. Причем инициатива в этих играх должна принадлежать ребятам, а взрослым следует ее всячески поощрять.
6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, лечения, психотренингов, релаксационных и музыкальных пауз.

Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня

№ п/п	Режимные моменты	Ответственные
1	Прием детей, осмотр, измерение температуры, индивидуальная образовательная деятельность, игры.	Врач, старшая медсестра, воспитатель
2	Утренняя гимнастика, игры (при открытых фрамугах);	Воспитатель
3	Подготовка к завтраку, завтрак	Воспитатель, пом. воспитателя
4	Непосредственная образовательная деятельность, физкультминутки; двигательная разминка во время перерыва	Воспитатель
5	Второй завтрак (сок или витаминный чай), игры, подготовка к прогулке	Воспитатель, пом. воспитателя
6	Прогулка: оздоровительный бег 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.); подвижные игры и физические упражнения на прогулке (длит. 20-25 мин.); походы (пешие 1-2 раза в Год длит. 40-60 мин.); возвращение с прогулки.	Воспитатель, медсестра,
7	Подготовка к обеду, обед	Воспитатель,

		пом. воспитателя
8	Подготовка ко сну, сон.	Воспитатель
9	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (длит. 10 мин.)	Воспитатель, медсестра
10	Полдник	Воспитатель
11	Организация индивидуальной образовательной деятельности, игр, развлечений	Воспитатель
12	Подготовка к прогулке, прогулка: дифференцированные игры-упражнения, уход домой	Воспитатель

Вариант режима дня для плохой погоды и в дни повышенной заболеваемости

Специфика режима дня в случае неблагоприятной погоды заключается в том, что прогулки организуются в физкультурном и музыкальном зале. Сквозным проветриванием помещения предварительно остужаются до 14-16°, затем открываются фрамуги. Дети, одетые соответственно температуре зала находятся в нем минут 30-40. Воспитатель приносит игрушки, мячи, организует веселые подвижные игры. В групповой в это время проводятся сквозное проветривание, влажная уборка и включаются бактерицидные светильники. Дети возвращаются в свежееубранное и проветренное помещение.

В течение дня нужно не менее двух подобных прогулок. Кроме того, предусматривается выход детей на 30-40 минут за пределы группы «в гости» (в музыкальный зал). В помещении детям создаются условия для развивающей деятельности (стол с пластилином, ватман с красками и т.д.)

В периоды повышенной заболеваемости в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, выделяется время для проведения специальных лечебно-профилактических процедур, уменьшается количество непосредственной образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. А вот свободное передвижение по ДОУ резко ограничивается, чтобы было как можно меньше контактов. В дни карантинов мы уменьшаем количество непосредственной образовательной деятельности, их эмоциональную насыщенность, увеличиваем прогулки и длительность сна, проводим активные лечебно-профилактические процедуры.

Вариант режима дня «Каникулы»

Это организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные эмоциональные срывы. Время проведения каникул определяется на основании изучения утомляемости ребят. Проводятся каникулы в феврале.

В каникулы увеличивается длительность прогулок.

В один из дней каникул организуется "вечеринка" с танцами, угощением, играми. Благоприятно сказывается на настроении детей деятельность, построенная по игровому или сказочному сюжету.

Помимо налаженного много вариативного режима программа обеспечения психологической безопасности личности ребенка в ДОУ включает:

1. Комфортную для психологического состояния детей организацию режимных моментов; сна, питания.
2. Систему профилактики психоэмоционального состояния детей средствами физического воспитания: специальные оздоровительные игры, повышающие эмоциональное состояние.
3. Работу с природным материалом: глиной, песком, водой. Обычно это увлекает детей и отвлекает от неприятных эмоций.

4. Музыкальную терапию - регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах.
5. Контроль и регулирование психоэмоциональных и физических нагрузок.
6. Предоставление ребенку максимально возможной самостоятельности и свободы.
7. Контроль самочувствия и настроения ребенка, своевременная их коррекция.
8. Развитие предметно-пространственной среды всего учреждения, расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми.

Консультативно-информационная работа

Организация работы с педагогическим коллективом - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

Цель: Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

Задачи:

- Внедрение новых технологических методов коррекции в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения выпуска в школу
- Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ и технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев оценки состояния здоровья
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно - гигиеническим и методическим составляющим здоровья
- Пропаганда здорового образа жизни
- Внедрение сбалансированного питания (двадцатидневное меню)
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, психологических тренингов
- Максимальное обеспечение двигательной активности в детском саду, использование физминуток, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.
- Просветительская работа с родителями по направлениям «Физкультурно – оздоровительной программы».

Формы:

- Анкетирование
- Индивидуальные беседы
- Консультации по запросу
- Педсоветы, круглый стол, семинары - практикумы
- Праздники и досуги
- Тренинги для педагогов по сохранению собственного психологического здоровья

Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:

1. Развитие навыков у детей ЗОЖ.

-развивать интерес у детей к собственному здоровью, потребности в физическом совершенствовании;

- учить детей жить в гармонии с собой и окружающим миром;

- развивать умение и навыки безопасности жизнедеятельности как средства личной защиты и здорового образа жизни.

2. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду

3. Проведение профилактических и медицинских мероприятий

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
- контроль за санитарным состоянием учреждения;
- контроль за питанием;

4. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование во время непосредственной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОУ;

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»

Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в ДОУ.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, семинары - практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями использовать следующие формы работы:

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование
- Выпуск информационных листов

- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- Дни открытых дверей
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
- Показ занятий для родителей
- Совместная непосредственная деятельность для детей и родителей
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

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

1. Единство - которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.
3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

Методы, используемые педагогами в работе:

- анкетирование родителей.
- беседы с родителями
- беседы с ребенком
- наблюдения за ребенком
- изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями цикл бесед, лекций по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию
- Информационный стенд
- Родительские собрания
- Консультации о ЗОЖ в семье
- Спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту
- Совместные походы
- Организация досуга в семье
- Празднование Дня именинника на группах

- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, дидактических пособий, фотовыставки.

План работы с родителями на 2018 – 2019 учебный год

Мероприятия	Ответственные, Форма проведения мероприятия	Срок проведения
Консультативная помощь родителям		
«Коррекция плоскостопия и осанки» «Что такое здоровый образ жизни» «Речь на кончиках пальцев» «Адаптация - это серьезно» «Что нужно сделать, чтобы снять усталость и укрепить мышцы спины» «Как воспитать здорового малыша» «Закаливание детского организма» «Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста» «Самомассаж и точечный массаж» «Психологические минутки в жизни ребенка»	Специалисты ДОУ, педагоги, старшая медсестра	В течение года
Спортивно-музыкальные праздники и развлечения		
День здоровья	Педагоги	Ноябрь, май 2023г.
Малые Олимпийские игры	Педагоги, инструктор по физкультуре	2023 -2024 г.
День защитника Отечества	Муз. руководитель Педагоги	Февраль 2024 г.
Веселые старты	Педагоги, инструктор по физкультуре	Апрель 2024 г.
Здравствуй, лето	Педагоги Муз. руководитель	Июнь 2024 г.
Праздник Нептуна	Педагоги, Музыкальный руководитель, инструктор по плаванию.	Июль 2024 г.

4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Несколько гимнастических скамеек, спортивные маты для обеспечения страховки и предотвращения травматизма, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли.

Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания - дуги и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе (оздоровительный бег, ходьба, пешие прогулки-походы).

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в оздоровительных группах созданы спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов, учитывая возрастные особенности детей, их интересы. В группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется кабинет логопеда для индивидуальной и подгрупповой коррекционной работы; медицинский кабинет, кварцевые лампы, бактерицидные лампы, кабинет психолога, где проводятся цвето и светотерапия (сенсорная комната), комната.

В нашем детском саду имеются дополнительные программы по обучению детей плаванию и кружок арт-терапии.

В перспективе:

- Оборудование спортивной площадки для занятий на улице необходимым инвентарём (полосой препятствий).

Методическое обеспечение (программы, технологии, методические рекомендации по организации оздоровительной деятельности)

Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1	Разработка программы оздоровления и осуществление, контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим здоровьем детей	Заведующий ДОУ, Зам. зав по УВР,
2	На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий: * Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003 * В. Алексеенко, Я. Лоцинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008. * К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012. * Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007. * В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.	Зам. зав по УВР, воспитатели групп

	<p>*Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011</p> <p>*Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.</p> <p>* Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.</p> <p>* Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.</p> <p>* О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.</p> <p>*М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста. - Чебоксары, 1998.</p> <p>*Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.</p> <p>*П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Раста здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.</p>	
3	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам	Зам. зав. по УВР, воспитатели групп
4	Упорядочение времени специально организованной образовательной деятельности и активного отдыха детей (сокращение времени и количества занятий)	Зам. зав. по УВР, воспитатели групп
5	Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей	Воспитатели групп
6	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей	Воспитатели групп
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ	Зам. зав. по УВР , воспитатели групп
8	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОО и в семье	Заведующий ДОУ, воспитатели групп
9	Организация контакта с медицинскими и социальными институтами города (детская поликлиника, школа)	Заведующий ДОУ, Зам. зав. по УВР
10	Участие в конкурсах, семинарах, совещаниях по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ, Зам. зав. по УВР, воспитатели

Педагогические технологии в образовательном процессе

Личностно ориентированные технологии воспитания и обучения	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые, проблемные ситуации • Индивидуальные беседы • Коммуникативные игры
Здоровьесберегающие технологии	<ul style="list-style-type: none"> • Закаливание • Дыхательная гимнастика

	<ul style="list-style-type: none"> • Пальчиковая гимнастика • Корректирующая гимнастика • Музтерапия • Динамические паузы • Подвижные и спортивные игры <ul style="list-style-type: none"> • Плавание
Технологии обеспечения социально психологического благополучия ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка • Психогимнастика -Сенсорная комната

Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров

Вопросы повышения педагогической культуры родителей необходимо рассматривать в тесной связи с повышением квалификации воспитателей, медицинских работников, поскольку уровень их профессионального мастерства определяет отношение семьи к детскому саду, педагогам, узким специалистам и их требованиям.

Повышение квалификации - это учебный процесс, предполагающий сохранение приобретенной квалификации, а также приведение ее в связи с изменяющейся обстановкой, доведение до уровня, который соответствует деятельности учреждения.

Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров в физкультурно-оздоровительной деятельности ставит перед собой следующие задачи:

- внедрение в практику инновационных медицинских и педагогических технологий;
- совершенствование планирования;
- совершенствование видов и форм диагностики и контроля;
- обобщение и распространение передового педагогического опыта педагогов;
- совершенствование информационного обеспечения.

5. ЦИКЛОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1-й этап - аналитический, октябрь-ноябрь 2023 г.

- анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы за 2012-2015гг.
- анализ материально-технической базы и кадрового обеспечения
- выявление болевых точек в работе детского сада
- выдвижение гипотез, определение целей, задач работы

2-й этап - разработка проекта программы - 2023г.

- изучение методической литературы, опыта работы в разработке оздоровительных программ
- изучение современных оздоровительных технологий
- разработка диагностических карт

3-й этап - внедрение программы - 2023-2028 г. г.

- отработка моделей и технологий системы оздоровительной и профилактической работы по сохранению и укреплению здоровья детей,
- методическое и организационное сопровождение,
- развитие педагогического творчества,
- сотрудничества с родителями и общественными организациями,
- группового взаимодействия.

4-й этап – итогово - диагностический -2028 г.

- проведение сравнительного анализа результативности работы по всем направлениям программ

Циклограмма контроля по сохранению и укреплению здоровья детей

Контролируемый материал	Определяемые показатели контроля	Периодичность контроля
1. Помещения детского сада, связанные с пребыванием детей		
Игровые, спальни	Температура воздуха.	1 раз в неделю
	Относительная влажность воздуха	1 раз в квартал
	Уровень искусственного освещения	1 раз в год
	Режим проветривания	1 раз в месяц
Мебель	Маркировка и соответствие росту	2 раза в год
Постельное белье, предметы ухода	Индивидуальная маркировка	1 раз в месяц
Санитарное	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок и их качество	1 раз в квартал
	Качество проведения текущей уборки	1 раз в месяц
	Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и дезсредствами. Условиями их хранения	1 раз в месяц
2. Территория детского сада		
Двор	Исправность ограждения	2 раза в год
	Исправность искусственного освещения	1 раз в год
	Исправность и состояние мусоросборника и мусорных баков	1 раз в квартал
Игровые участки	Состояние малых форм	2 раза в год
	Наличие песка для игры детей	2 раза в год
	Обработка песка	1 раз в неделю
	Санитарное содержание	Ежедневно
3. Организация учебно-воспитательного процесса		
Непосредственно-образовательная деятельность с детьми	Исследование учебной нагрузки	
	Соблюдение максимально допустимого количества учебного времени в день и в неделю;	2 раза в год
	Наличие здоровьесберегающих моментов в ходе занятий.	1 раз в месяц
	Наличие развлечений, праздников в плане работ педагогов	1 раз в квартал
	Условия применения технических средств обучения, соблюдение правил расстановки ТСО, соблюдение длительности занятий ТСО	1 раз в месяц
	Оценка составления двигательного режима детей по возрастным группам, его соблюдение	2 раза в год
	Организация и длительность проведений прогулки с детьми.	1 раз в неделю

4. Организация детского питания		
Рацион питания	Качественный и количественный состав рациона питания, его соответствие возрастным и физиологическим потребностям; соблюдение требований и рекомендаций по формированию рациона; ассортимент продуктов, используемых в питании.	1 раз в 10 дней
Режим питания	Соответствие режима питания и условий приема пищи возрастным и гигиеническим требованиям	1 раз в неделю
Технология производства пищи	Правильность оформления технологической документации. Наличие необходимой нормативно-технической документации.	2 раза в год
	Соблюдение санитарно-технологических требований при производстве пищи.	1 раз в 10 дней.
Поточность технологических процессов	Наличие (отсутствие) общих встречных, пересекающихся потоков сырой и готовой продукции, чистой и грязной посуды, инвентаря, тары и т.д.	1 раз в неделю
Столовая посуда	Качество мытья посуды, ее маркировка	1 раз в месяц
Продукты	Сроки и условия хранения. Исправность холодильного оборудования и правильность установки температуры в холодильных шкафах. Соседство хранения продуктов.	1 раз в неделю
Реализация продуктов и готовой продукции	Сроки реализации, условия реализации. Соблюдение требований по температуре готовой пищи. Сроки хранения на пищеблоке подготовленных к кулинарной обработке продуктов и готовой пищи.	Ежедневно
Персонал, связанный с питанием детей	Состояние осмотра персонала на предмет наличия простудных и гнойничковых заболеваний, опрос на наличие кишечных инфекций.	1 раз в неделю
	Соблюдение правил личной гигиены работников пищеблока	Постоянно
	Наличие и своевременность прохождения медицинских осмотров, прививок, гигиенической аттестации.	1 раз в квартал
Санитарное состояние помещения	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок.	1 раз в два месяца
5. Персонал		
Все работники детского сада.	Наличие санитарных книжек у всех работающих в учреждении с результатами медицинских осмотров, своевременность прохождения медосмотров.	2 раза в год
	Своевременность прохождения	2 раз в год

	гигиенического обучения	
Педагоги и обслуживающий персонал.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей.	контроль 1 раз в месяц.
6. Организации и проведение ремонтных работ		
Текущий ремонт помещений	Недопущение проведения работ в присутствии детей.	При проведении работы

Мониторинг воспитательно-образовательной работы в ДОУ включает

Вид работы	Содержание работы	Срок	Ответственный
Диагностика профессиональных умений и качеств педагога	Изучение педагогического коллектива, деловых и личностных качеств педагогов	По мере необходимости	Заведующий, ст. воспитатель
Анкетирование педагогов	Содержание определяется по мере подготовленности, выявление уровня эмоционального выгорания и др.)		
Анкетирование родителей	Оценка результатов деятельности ДОО Выявление запросов по различным темам	По мере необходимости	Заведующий, ст. воспитатель
Мониторинг состояния здоровья	Посещение детьми ДОО, анализ причин пропуска, заболеваемости	Ежемесячно	Заведующий, Ст. медсестра педиатр поликлиники
Мониторинг по разделам образовательной программы	Соответствие возрастной норме	2 раза в год	Воспитатели
Мониторинг по состоянию развития оздоровительных групп	Анализ внедрения и адаптации		Ст. медсестра, воспитатели

Заключение

Мы считаем, что созданная система работы по основной физкультурно - оздоровительной программе позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

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: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной физкультурно - оздоровительной программы дети ДООУ 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.

Ожидаемые конечные результаты:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.