

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол от 26.02.2025г. №3

Утверждено
приказом заведующего МАДОУ д/с «Росинка»
от 26.02.2025г. №36-Д

С учетом мнения родителей

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад «Росинка» п. Пионерский»
на 2025 – 2029 г.г.

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Страница
	Паспорт программы	3
1.	Пояснительная записка	6
2.	Цели и задачи Программы	8
3.	Ключевые понятия	8
4.	Основные принципы Программы	9
5.	Материально-техническое обеспечение	10
6.	Система здоровьесберегающих технологий в работе ДОУ	10
7.	Методическое сопровождение педагогов в вопросах здоровьесбережения	12
8.	Организация работы с воспитанниками	14
9.	Организация двигательного режима детей	20
10.	Организация питания воспитанников	21
11.	Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания в ДОУ	22
12.	План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников	30
13.	Организация работы с родителями (законными представителями) воспитанников	32
14.	Кадровое обеспечение Программы	34
15.	Управление и контроль за реализацией Программы	35
	Список литературы	37

Паспорт программы

Наименование Программы	Комплексно-целевая оздоровительная программа «Здоровье»
Основание для разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». - Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». - Приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847. - СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - Письмо Министерства образования РФ от 14.03.2020 М 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения». - Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования». - Устав МАДОУ д/с «Росинка» - Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ д/с «Росинка».
Юридический адрес, Контакты	628250 Тюменская область Советский район п. Пионерский ул. Ленина д.20-А Телефон: 8 (34675)4-92-05 Сайт учреждения: Электронная почта:
Этапы реализации Программы	<p>1 ЭТАП: 1 полугодие 2025 года - организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга;</p> <p>2 ЭТАП: 2 полугодие 2025 – 2029 уч. год – этап реализации (отработка основных компонентов программы);</p> <p>3 ЭТАП: сентябрь – декабрь 2029 года - обобщающий (анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях дошкольного учреждения).</p>
Исполнители Программы	Педагогический коллектив ДОУ
Исполнители основных мероприятий Программы	Заведующий, заместитель заведующего, педагоги, родители (законные представители).
Цель Программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия посредством создания здоровьесберегающей среды в МАДОУ д/с «Росинка» в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО.
Задачи Программы	1. Снизить уровень заболеваемости воспитанников МАДОУ д/с «Росинка» через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровления детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков. 3. Продолжать формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия для предупреждения травматизма. 4. Формировать совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка через организацию мероприятий здоровьесберегающей направленности. 5. Укреплять материально-техническое оснащение.
<p>Ожидаемые результаты Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, через реализацию программ ОП ДО, АОП ДО, ФАОП ДО, дополнительного образования и плана, оздоровительно закаляющих мероприятий в дошкольном учреждении. 2. Положительная динамика результатов мониторинговых процедур по отслеживанию показателей здоровья воспитанников и уровня освоения образовательной программы дошкольного образования. 3. Повышение профессиональной компетентности педагогов в области физкультурно-оздоровительной деятельности через изучение современных методик и здоровьесберегающих технологий, курсы повышения квалификации, вебинары, семинары, фестивали, обобщение опыта работ. 4. Увеличение числа педагогов в учреждении, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей. 5. Повышение уровня социальной активности воспитанников в спортивных конкурсах и соревнованиях. 6. Эффективное и рациональное взаимодействие семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка посредством организации проектной деятельности, привлечение родителей (законных представителей) к участию в спортивных мероприятиях разного уровня. 7. Повышение уровня удовлетворенности участников мероприятий (в том числе родителей) качеством проводимой работы по здоровьесбережению (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова). 8. Укрепление материально-технической базы МАДОУ д/с «Росинка»
<p>Критерии оценки эффективности Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие» (анализ освоения ОП ДО, АОП ДО, ФАОП ДО). 2. Число воспитанников, занятых в системе дополнительного образования спортивной направленности. 3. Результаты мониторинговых процедур по отслеживанию уровня освоения образовательной программы дошкольного образования и показателей здоровья воспитанников: <ul style="list-style-type: none"> - заболеваемость; - посещаемость воспитанников; - индекс здоровья воспитанников; - группа здоровья воспитанников; - уровень физической подготовленности воспитанников. 4. Повышение профессиональной компетентности педагогов и определение роста профессиональной компетентности

	<p>(анкетирование по методике В.И. Зверевой, Н.В., Немовой).</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Увеличение числа педагогов ДОУ, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей. 6. Анализ участия воспитанников и педагогов Учреждения в конкурсах физкультурной и здоровьесберегающей направленности. 7. Уровень удовлетворенности участников мероприятий качеством проводимой работы по здоровьесбережению. (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова). 8. Число участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению. 9. Соответствие современным требованиям созданной образовательной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей физическое развитие ребенка.
Система организации контроля за выполнением программы	Постоянный контроль выполнения программы осуществляет администрация ДОУ

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегаёт, кричит, пусть он находится в постоянном движении»
Ж.Ж. Руссо

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики. На современном этапе развития системы дошкольного образования оздоровительное направление работы детских садов становится все более значимым. Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни в условиях Крайнего Севера были и остаются первостепенной задачей дошкольного учреждения. На здоровье северных детей существенное влияние оказывают климатические условия: слабая солнечная активность, ультрафиолетовое голодание, большую часть года низкие температуры. Современные условия жизни (телевизор, комфорт) способствуют уменьшению количества движений, производимых детьми в течение дня. Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывают их утомление, возникает торможение возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы.

Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов дошкольного учреждения.

Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребёнок, как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития. Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Росинка» п. Пионерский (далее – ДОУ) расположен в поселке Пионерский, что характеризуется удаленностью от городской спортивной и культурной инфраструктуры, поэтому образовательное учреждение является центром, который осуществляет образовательные и просветительские функции среди родителей (законных представителей) воспитанников.

В штате ДОУ предусмотрены дополнительные специалисты: учитель – логопед, педагог-психолог, учитель-дефектолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре. Прилегающая территория благоустроена, разбиты клумбы, отведены прогулочные площадки, оснащенные игровым оборудованием, имеется спортивный зал для всестороннего развития детей и осуществления воспитательно – образовательной и оздоровительной работы с воспитанниками.

Проведя анализ деятельности дошкольного учреждения и результатов мониторинга здоровья воспитанников с 2020 по 2024 годы, были получены данные, которые подтвердили недостаточную эффективность системы работы в вопросах здоровьесбережения воспитанников:

- низкая эффективность профилактической и физкультурнооздоровительной работы детского сада (увеличилось количество пропусков по болезни с 9 до 11 детодня, индекс здоровья на протяжении последних 3-х лет в ДОУ снизился с 83% до 76%, индекс посещаемости с 66% до 64%, увеличилось количество детей-инвалидов с 1 до 6).
- низкий уровень овладения педагогами и специалистами современными технологиями и инновациями в области оздоровления детей и укрепления их здоровья;
- слабая включенность семьи в работу дошкольного учреждения, низкий образовательный уровень родителей в области ведения здорового образа жизни;
- низкая заинтересованность родителей (законных представителей) в эмоциональном состоянии и благополучии их детей;

- анализ данных мониторинга физической подготовленности указывает на то, что уменьшается уровень физической подготовленности и культуры здоровья воспитанников;
- уровень социальной активности ДОО показывает, воспитанники принимают участие в спортивных соревнованиях, но не всегда являются призерами конкурсов и соревнований.

Для решения данных проблем возникла необходимость разработки комплексно – целевой оздоровительной программы «Здоровье» (далее – Программа), направленной на создание эффективной системы по сохранению и укреплению физического, психического, физического здоровья воспитанников. Это целостная система оздоровления и физического воспитания обучающихся, в группах дошкольного возраста с 2 до 8 лет, в том числе в группах комбинированной и компенсирующей направленности.

В нашем дошкольном учреждении педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОО, разработать и внедрить в практику новые организационно-методические и профилактические технологии оздоровления и системы коррекционно-развивающего обучения дошкольников.

Участие в мероприятиях в рамках программы помогают удовлетворить возросшую в последние годы потребность воспитанников, родителей (законных представителей), педагогов детского сада в сохранении, укреплении и профилактике здоровья, в приобретении знаний, умений, навыков здорового образа жизни, потребности заниматься в спортивных кружках. Кадровый ресурс, а также социальный заказ потребителей образовательных услуг, был учтен при создании дополнительных общеобразовательных программ («Аэробика», «Основы баскетбола»). Данная Программа учитывает возможности и условия детского сада по сохранению здоровья детей, реализации комплекса воспитательно-образовательных, физкультурно-оздоровительных, профилактических мероприятий на разных возрастных ступенях дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуально-типологических особенностей воспитанников.

Программа направлена на объединение усилий педагогического коллектива, медицинского персонала, родителей (законных представителей) и социальных партнеров в деле здоровьесбережения и здоровьесохранения воспитанников, и представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы среди детей дошкольного возраста с применением здоровьесберегающих технологий, направленных на воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Образовательно-воспитательная и оздоровительная деятельность (тематические недели, праздники и развлечения, работа с родителями) направлена на формирование системы знаний, отношений, поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию потребности в здоровом образе жизни у воспитанников, педагогов, родителей воспитанников и у других заинтересованных в реализации Программы социальных партнеров.

Программа рассчитана на реализацию во всех возрастных группах, начиная со второй группы раннего возраста до подготовительной (с 1 года до 8 лет). Физкультурно-оздоровительная, профилактическая и коррекционная работа планируется с учётом возрастных особенностей, направленности работы группы (группа общеразвивающей направленности, группа компенсирующей направленности, группа комбинированной направленности), с учётом индивидуально-дифференцированного подхода.

2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия посредством создания здоровьесберегающей среды в МАДОУ д/с «Росинка» в соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО, АФОП ДО.

Задачи Программы:

1. Снизить уровень заболеваемости воспитанников МАДОУ д/с «Росинка» через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.
2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровления детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков.
3. Продолжать формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия для предупреждения травматизма.
4. Формировать совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка через организацию мероприятий здоровьесберегающей направленности.
5. Укреплять материально-техническое оснащение.

3. Ключевые понятия

Валеология – теория здоровья

Здоровье – по уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Здоровьесостояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и 20 отсутствием каких-либо болезненных изменений (Большая советская энциклопедия).

Качество здоровья – удовлетворенность человека состоянием своего организма по отношению к условиям жизни.

Здоровьесбережение – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Медико – профилактические технологии в ДОУ – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания, физического развития дошкольников, закаливание; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Методическая работа – это деятельность по обучению и развитию кадров, выявлению, обобщению и распространению ценного опыта, а также созданию собственных методических разработок для обеспечения образовательного процесса (Н.В. Немов).

Методическое сопровождение педагогов – это комплекс взаимосвязанных целенаправленных действий, мероприятий, направленных на оказание всесторонней помощи педагогу в решении возникающих затруднений, способствующих его развитию и самоопределению на протяжении всей профессиональной деятельности.

Мониторинг – процесс систематического или непрерывного сбора информации.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована

духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

Современные здоровьесберегающие технологии – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

Физическое здоровье – это такое состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы, и он в целом способны исправно осуществлять свои основные функции.

Эмоциональный комфорт – условия пребывания или обстановка без агрессии, стресса, эмпатий, тревоги, волнения и страха, при которой человек чувствует себя спокойно, уверено, защищено, эмоционально расслаблено и не испытывает отрицательных эмоций (по В. И. Кочубею).

4. Основные принципы Программы

Принцип «Не навреди» - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;

Принцип активности – включение всех участников образовательных отношений в поиск эффективных методов оздоровления детей;

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

Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;

Принцип участия – привлечение всех участников к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению, по формированию здоровых привычек.

Принцип гарантий – реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнения государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Принцип систематичности и последовательности – постепенный, системный подход к подаче материала, к решению возникающих проблем.

Принцип комплектности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всех видов организованной образовательной деятельности.

Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Принцип индивидуальности – оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Принцип результативности – получение промежуточных результатов по ключевым индикаторам на всех этапах реализации проекта.

5. Материально-техническое обеспечение

В МАДОУ д/с «Росинка» функционируют два медицинских блока (медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор).

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учётом возрастных особенностей.

Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «Центры здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, дидактическими играми, материалами по основам безопасной жизнедеятельности.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур («Центр спорта»).

В ДОУ имеется два физкультурных и два музыкальных зала, два кабинета психолога, три логопедических кабинета.

Прогулочные участки оснащены стационарным и переносным оборудованием для развития основных видов движения, игр детей. Для обеспечения двигательной активности детей на улице проводятся подвижные и спортивные игры. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Задачи по материально-техническому обеспечению

№	Задачи	Ответственные
1	Обеспечение необходимым оборудованием: <ul style="list-style-type: none"> - технологическим; - музыкально-спортивным; - для прогулочных участков; - мебелью; - пополнение развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО и ФОП ДО; 	Заведующий ДОУ Специалист по административно-хозяйственной деятельности Старший воспитатель
2	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации воспитательно-образовательного процесса и самостоятельной деятельности, своевременная замена мебели и оборудования в ДОУ).	Специалист по административно-хозяйственной деятельности, Старший воспитатель

6. Система здоровьесберегающих технологий в работе ДОУ

№	Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня. Возраст детей	Особенности методики проведения
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1	Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, прогулки, в группе - со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.
2	Физкультурные минутки	1,5-2 минуты во всех возрастных группах при проведении НОД	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3	Пальчиковая гимнастика	С раннего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Проводится в любое время.
4	Дыхательная гимнастика	Начиная с раннего возраста	Проводится в любое время
5	Гимнастика для глаз	Ежедневно в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с раннего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности.
6	Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, начиная с раннего возраста.	Комплексы физических упражнений в спальне и группе
7	Динамические паузы	По мере утомляемости, начиная со раннего возраста.	В виде игр, в виде танцевальных движений, элементов релаксации
8	Сказкотерапия	Начиная со среднего возраста Используют для развивающей работы.	Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
9	Технологии музыкального воздействия	В различных формах занятий, во всех возрастных категориях	Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
10	Стретчинг	Начиная со среднего возраста Используют для развивающей работы.	Комплекс упражнений на развитие гибкости и растяжки. Проводится не раньше чем через 30 минут после приёма пищи, 2 раза в неделю до 30 минут
11	Ритмопластика	Ежедневно, начиная с раннего возраста.	В виде игр, в виде танцевальных движений, элементов релаксации
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
1	Физкультурное занятие	В музыкально- спортивном зале и на улице. Занятия проводятся в соответствии программой.	Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку
2	Игротерапия	В совместной и самостоятельной деятельности.	Игротерапия может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3	Коммуникативные игры	Начиная со старшего возраста	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

4	Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, в различных формах оздоровительной работы, начиная со среднего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности.
5	Точечный самомассаж	Проводится в любое удобное для педагога время, начиная со среднего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности.
6	Проблемно-игровые ситуации, игротренинги	Проводится в любое удобное для педагога время, начиная со среднего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности.

7. Методическое сопровождение педагогов в вопросах здоровьесбережения

Методическая работа для педагогического коллектива выступает как особый вид образовательной деятельности, представляющей собой совокупность мероприятий, проводимых коллективом дошкольного учреждения, в целях овладения методами, приемами учебно-воспитательной деятельности в вопросах здоровьесбережения, творческого применения их на практике, поиска новых, наиболее рациональных и эффективных форм и методов проведения, обеспечения образовательного процесса.

Данное направление решает следующую задачу Программы: снизить уровень заболеваемости воспитанников МАДОУ д/с «Росинка» через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

План методической работы

(мероприятия, направленные на повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения)

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1. Ознакомление с теоретическими основами, определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка			
1.1.	Педсоветы: - «Организация здоровьесберегающей деятельности в условиях реализации требований ФООП ДО»; - «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников».	2024-2025 у.г. 2026-2027 у.г.	Заведующий Заместитель заведующего Старший воспитатель
1.2.	Методические семинары: Тема: «Особенности применения современных технологий на занятиях по физической культуре в группе коррекционной направленности с включением детей с ОВЗ». Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр». Тема: «Здоровье с детства» - «Оценка эффективности результатов комплексно-целевой оздоровительной Программы».	2025-2026 у.г. 2027-2028 у.г.	Заместитель заведующего Старший воспитатель Педагоги
1.3.	Консультации для педагогов: - «Адаптационный период детей раннего возраста»	2025-2029 г.г.	Старший воспитатель Педагоги

	<ul style="list-style-type: none"> - «Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей» - «Озорной мяч» цикл игр с мячом - «Использование технологии моделирования для изучения правил дорожного движения с дошкольниками» - Организация профилактической, оздоровительной и образовательной деятельности с детьми летом - «Лечебные подвижные игры» - «Двигательная деятельность детей на прогулке» 		
1.4.	«Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма» (с привлечением сотрудников ГИБДД)	ежегодно	Заместитель заведующего Старший воспитатель
1.5.	Семинар-практикум: <ul style="list-style-type: none"> - «Роль игры в образовательной деятельности и в развитии детей» - «Иновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ» Обучающий семинар: <ul style="list-style-type: none"> - «Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий» 	2026-2027 у.г. 2028-2029 у.г.	Заместитель заведующего Старший воспитатель Педагоги
1.6.	Деловая игра «Час здоровья»	2028-2029 у.г.	Старший воспитатель Педагоги
1.7.	Конкурсы среди педагогов: <ul style="list-style-type: none"> - «Готовность групп к новому учебному году»; - «Лучший центр двигательной активности»; - «Лучший зимний участок» 	ежегодно	Заместитель заведующего Старший воспитатель Педагоги
1.8.	Вебинары по теме здоровьесбережения дошкольников	в течение всего периода	Педагоги
1.9.	Открытые просмотры: <ul style="list-style-type: none"> - День здоровья - физкультурные досуги, развлечения; - проведение оздоровительной работы в режиме дня - проведение занятий с использованием здоровьесберегающей технологии - физкультурные занятия на воздухе - Дни открытых дверей 	в течение всего периода	Заместитель заведующего Старший воспитатель Педагоги
1.10.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды на разных уровнях	в течение всего периода	Заместитель заведующего Старший воспитатель Педагоги
2. Организационно - методическое обеспечение			
2.1.	Показ результатов реализации Программы: открытые мероприятия по оздоровлению	2027-2029	Педагоги
2.2.	Разработка учебного плана, расписание занятий, в соответствии с СанПиП	август ежегодно	Заместитель заведующего
2.3.	Накопление и систематизация методического материала по ведению физкультурно-	ежегодно	Старший воспитатель

	оздоровительной работы в семье и группах		
2.4.	Поиск, изучение и внедрение эффективных здоровьесберегающих технологий, методик, программ	В течение всего периода	Старший воспитатель
2.5.	Ознакомление педагогических работников и изучение парциальных программ, технологий, методик	2025-2029	Старший воспитатель

8. Организация работы с воспитанниками

Схема №1

Система мероприятий по направлениям



В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и Федеральной образовательной программой дошкольного образования, физическое развитие включает в себя приобретение опыта, направленного на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, развития равновесия, координации движений крупной и мелкой моторики. Программный материал по образовательной области «Физическое развитие» реализуется через занятия, режимные моменты и в самостоятельной деятельности детей, как интегративная часть через все виды образовательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия



Для реализации физкультурно – оздоровительной работы применяются следующие методы работы:

— Прогулки на свежем воздухе

Прогулки осуществляются в любую погоду, кроме дней, когда наблюдается сильный ветер или проливной дождь. В небольшой дождь прогулки не отменяются. Проводятся на веранде. В младших группах дети гуляют при наружной температуре до -15°С; в средней группе - 18°С; в старших группах прогулки проводятся при температуре до - 22°С.

— Физкультминутки

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, предупреждающие утомление, восстанавливающие умственную работоспособность. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, повышают интерес к занятию, создают положительные эмоции. Длительность физкультминутки 1,5-2 минуты. Физкультминутка проводится на занятиях с высокой умственной нагрузкой, требующих статического положения тела. Она проводится в середине занятия, когда наступает утомление детей и внимание детей ослабевает, дети начинают отвлекаться. Дается три-четыре упражнения, желательно, чтобы они были интенсивными. Простыми по содержанию, направлены на разные группы мышц, связаны с темой занятия. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.

Основные формы проведения физкультминуток:

- в форме общеразвивающих упражнений,
- в форме подвижной игры средней подвижности,
- в форме дидактической игры,
- в форме танцевальных движений.

— Обширное умывание

Проводится после прогулки. Дети умываются чистой водой без мыла до локтя, омывают лицо и область шеи.

— Гимнастика – побудка (гимнастика после дневного сна)

Гимнастика – побудка после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей положительные эмоции, затем выполняют несколько общеразвивающих движений: разведение и сгибание рук, поднятие и опускание ног. Самомассаж: легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток. Затем дети встают, выполняют ходьбу по массажным коврикам, дыхательные упражнения и водные процедуры.

Цель гимнастики - побудки:

- обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить детей к активной деятельности,
- улучшить настроение детей,
- поднять мышечный тонус,
- проводить профилактику плоскостопия,
- формировать правильную осанку,
- повышать сопротивляемость организма.

— Ходьба по корригирующим дорожкам

Цель ходьбы: развитие координации движений, повышение двигательной активности детей, формирование осанки. Противопоказания: острые заболевания. Техника проведения: дорожки обозначают в группе импровизированными снарядами и инвентарем. Предметы располагаются так, чтобы все воспитанники могли заниматься одновременно, переходя от одного снаряда к другому. Ходьба по корригирующим дорожкам используется в сочетании с контрастными воздушными ваннами после дневного сна. Используется художественное слово.

— Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика повышает общий жизненный тонус, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы, развивает дыхательную мускулатуру, улучшает деятельность сердечно – сосудистой системы.

Процесс дыхания состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые ритмично следуют одна за другой.

Необходимо учить детей дышать только через нос.

Глубокий медленный вдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью.

Выдох должен быть длиннее, чем вдох.

Правила дыхательной гимнастики: - необходимо сконцентрировать внимание на дыхательном упражнении, дышать медленно; - выполнять упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие; - выполнять упражнение легко, без лишних усилий; - помещение должно быть чистым и проветренным.

Техника выполнения:

основная поза – встать прямо, поставить ноги на ширине ступни (маленькой дорожкой). Найти удобное положение головы, левая рука на нижней части живота, правая рука сбоку на грудной клетке на уровне локтя.

Чтобы ребенок дышал правильно, научить его представлять дыхание в виде голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу.

Дыхательные упражнения проводятся утром и вечером, можно использовать их на утренней гимнастике, на вечерних занятиях в виде физкультурминутки.

— Сквозное проветривание

Сквозное проветривание до температуры 14 – 16° С в течение 5-7 минут проводят 4-5 раз в отсутствие детей:

- перед приходом детей, за 10 -15 минут,
- перед занятиями в отсутствие детей,
- перед возвращением с прогулки,
- во время дневного сна в отсутствие детей,
- после полдника.

Температура в помещении восстанавливается обычно через 20-30 минут. Температура в спальне во время дневного сна ребенка для более полноценного его осуществления снижается. В проветренной спальне детей укладывают и затем открывают фрамугу, чтобы понизить температуру на 2-4° С.

— Босохождение

Ходение босиком технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок.

Начинаем хождение босиком при температуре пола не ниже +18°.

Процедура очень хорошо переносится детьми любого возраста. Проводим ее с раннего возраста.

— Физкультурные праздники

В средних и старших группах два раза в год (зимой и летом) проводятся физкультурные праздники, в процессе которых дети выполняют общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные движения, играют в игры с элементами соревнования.

Праздники предполагают также организацию аттракционов, сюрпризных моментов.

Все упражнения проводятся в занимательной форме, каждому ребенку предоставляется возможность продемонстрировать свои умения в беге, прыжках, метании, проявить психофизические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость.

Праздники проводятся длительностью до одного часа.

Допускается объединение разновозрастных групп, тщательно продумав распределение заданий с учетом двигательного опыта и уровня физического развития детей.

Начинается праздник торжественным выходом на площадку.

Затем дети выполняют строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами или без предметов, основные движения, музыкально-ритмические движения, участвуют в спортивных играх, игра-эстафетах.

При подготовке к празднику продумывается распределение детей на команды (силы их должны быть примерно равными), содержание заданий (с учетом сезона, чтобы не было физической перегрузки), сюрпризные моменты формы поощрения.

Детей необходимо побуждать к активному участию в праздниках, учить сопереживать успехам и неудачам товарищей, доброжелательному отношению друг другу независимо от того, кто победил.

— Физкультурные досуги.

Физкультурный досуг организуется один раз в месяц во второй половине дня.

При планировании досугов необходимо принимать во внимание такие формы работы, как День здоровья, физкультурный праздник. Досуг можно провести после завтрака.

Не следует проводить досуг в день, отведенный для физкультурного занятия.

К тематике досугов следует подходить творчески.

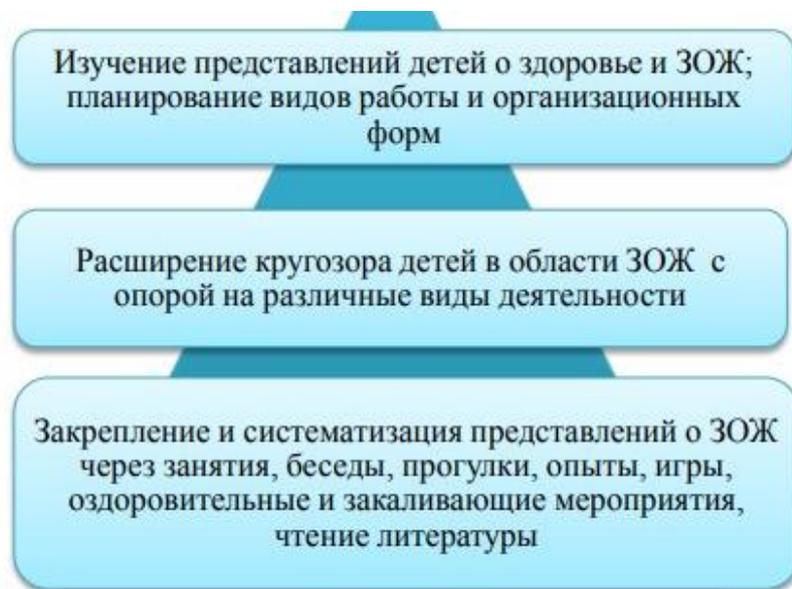
Формы организации физкультурных досугов могут быть разнообразными. Можно посвящать их временам года, спортивным событиям, общественным праздникам.

В программе используются сказочные персонажи.

Содержание досуга составляют уже освоенные детьми на физкультурных занятиях упражнения.

Схема №3

Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью



В рамках формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью, представлений о здоровье и здоровом образе жизни, осуществляется валеологическое воспитание в дошкольном учреждении. Целью данного направления является обучение детей основным правилам и нормам укрепления здоровья и привития навыков здорового образа жизни:

- активный труд,
- закаливание,
- занятия физкультурой и саморазвитием,
- рациональное питание,

- личная гигиена,
- своевременное обращение к врачу.

Одним из важных этапов воспитания основ здорового образа жизни у детей является создание предметно-развивающей среды в группе. Детям необходима наглядность, которая предлагается через организацию валеологических уголков и центров, где в различной форме могут быть представлены:

- правила здорового образа жизни,
- схемы ухода за зубами, волосами, кожей,
- комплексы утренней гимнастики,
- спортивные упражнения

Работа по формированию здорового образа жизни продолжается и дома. Родителям предлагаются рекомендации о проведении оздоровительных мероприятий в домашних условиях с целью снижения заболеваемости детей.

Необходимо сформировать элементарные знания детей о своем организме, о важности осознанного ведения здорового образа жизни.

Ребенок должен не только уметь чистить зубы и делать зарядку, но и уметь любить себя, людей, жизнь. Только человек, живущий в гармонии с собой, миром, будет действительно здоров. Задача педагогов помочь детям осознать себя как человек.

Ребенок должен понять, чем люди отличаются от животных и чем он, отличается от других людей.

Формы работы по валеологическому воспитанию:

- экскурсии,
- наблюдения,
- рассматривание картин,
- занятия – беседы,
- разнообразные игры,
- игровые упражнения,
- видео и аудиозаписи.

Включаются в состав занятий по познавательному развитию и самостоятельной деятельности элементы основ безопасности жизнедеятельности, предлагаются детям различные ситуации (ДТП, пожар, и т.д.), оказание первой помощи, обсуждение правил поведения и снижения рисков.

Пример:

- Беседа «Если хочешь быть здоров», «Береги здоровье и смолоду» и т.д.
- Игра «Полезное – вредное», «Что сначала, что потом», «Правила гигиены» и т.д.
- Проблемная ситуация «Что случится, если...», «Что лишнее», «Помоги Танюше» и т.д.
- Экскурсия «На кухню детского сада», «В медицинский кабинет», «В поликлинику» и т.д.
- Игра-занятие «Путешествие в страну Здоровья», «Чтобы зубки не болели» и т.д.
- Чтение художественной литературы Г. Остер «Вредные советы», К. Чуковский «Мойдодыр», С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» и др.
- Опытно-исследовательская деятельность: Определение продуктов по вкусу. Воздух. Домашний доктор. Посадка лука.
- Викторина «Лекарственные растения нашего края»,

Работа с воспитанниками строится на основе системно-деятельностного и личностно-ориентированного подходов: при взаимодействии с ребёнком делается акцент на поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению к выполняемому заданию.

Основным результатом работы по воспитанию потребности к здоровому образу жизни у детей является то, что к концу дошкольного возраста дети способны понимать, что их здоровье находится в их руках.

9. Организация двигательного режима детей

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

Реализация индивидуально - дифференцированного подхода в процессе создания условий для самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, прежде всего, должна быть основана на учете возрастных особенностей детей и динамике освоения детьми движений. Для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности необходимо подобрать такие пособия, атрибуты, детали оборудования, которые отвечали бы его индивидуальным потребностям в движении, обусловленные его состоянием здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом его пола.

Существует ряд критериев, которые необходимо учитывать при подборе физкультурного оборудования для разных возрастных групп детского сада:

- Право на свободу выбора каждым ребенком любимого занятия. В группе необходимо иметь достаточно разнообразное количество физкультурно-спортивного оборудования, пособий для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников.
- Рациональность подбора физкультурного оборудования и инвентаря, в соответствии с требованиями стандарта дошкольного образования и реализуемых программ и технологий.
- Реализация в двигательной - игровой предметной среде содержания физического воспитания детей данной группы (физические упражнения и движения) и направленность на развитие основных физических качеств дошкольников.
- Возможность продуктивного использования физкультурного оборудования в разных видах двигательной и игровой деятельности детей (в физических упражнениях, спортивных и подвижных играх, творческих и т.д.).
- Соответствие оборудования и пособий возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Габариты и вес переносного оборудования должны быть соразмерными с возможностями детей.
- Эстетичность компонентов среды развития движений и их направленность на воспитание художественного вкуса у детей.
- Эмоциональная насыщенность компонентов среды развития движений в группе.
- Безопасность физкультурного оборудования.

В группах детей старшего дошкольного возраста учитываются полоролевые особенности мальчиков и девочек, разный уровень физической подготовленности детей.

Модель режима двигательной активности детей

№ п.п.	Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика Ритмическая гимнастика Корригирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале.
2	Физкультурные занятия	Традиционные занятия Игровые и сюжетные занятия Занятия тренировочного типа Тематические занятия Занятия на свежем воздухе	Занятия в физкультурном зале, на улице
3	Физкультминутки	Упражнение для снятия общего и локального утомления	Ежедневно

		Упражнения для кистей рук Гимнастика для глаз Гимнастика для улучшения слуха Дыхательная гимнастика Упражнения для профилактики плоскостопия	
4	Логоритмическая гимнастика	Взаимодействие музыкального руководителя, воспитателя и учителя - логопеда	2-3 раза в неделю
5	Гимнастика после сна	Разминка в постели и самомассаж Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе.
6	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Подвижные игры средней и низкой интенсивности Эстафеты Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	Ежедневно, на каждой прогулке.
7	Дни здоровья	Занятия по валеологии Самостоятельная двигательная деятельность Спортивные игры и упражнения Развлечения.	4 раза в год сезонно
8	Спортивные праздники и развлечения	Игровые Соревновательные Сюжетные Творческие Комбинированные Формирующие здоровый образ жизни	Праздники проводятся 2 раза в год. Досуги - один раз в месяц.
9	Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря	Ежедневно, во время прогулки, под руководством педагога
10	Участие родителей в массовых мероприятиях	Физкультурные праздники, дни здоровья	4 раза в год сезонно

10. Организация питания воспитанников

Организации питания в детском саду уделяется особое внимание, т.к. здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и калорийностью. Включение в повседневные рационы всех основных групп продуктов: мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и другие продукты, способствуют обеспечению дошкольников всеми необходимыми им пищевыми веществами, повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

В ДОУ организовано четырехразовое питание с промежутками между отдельными приемами пищи 3,5-4 ч. Дополнительно организовывается ежедневный второй завтрак с фруктами в ассортименте, витаминизированными напитками или соки.

Основные факторы, определяющие соответствие питания принципам здорового образа жизни и гигиены питания в организационной форме: состав продуктов питания, качество и количество, режим и организация.

Формы организации питания детей

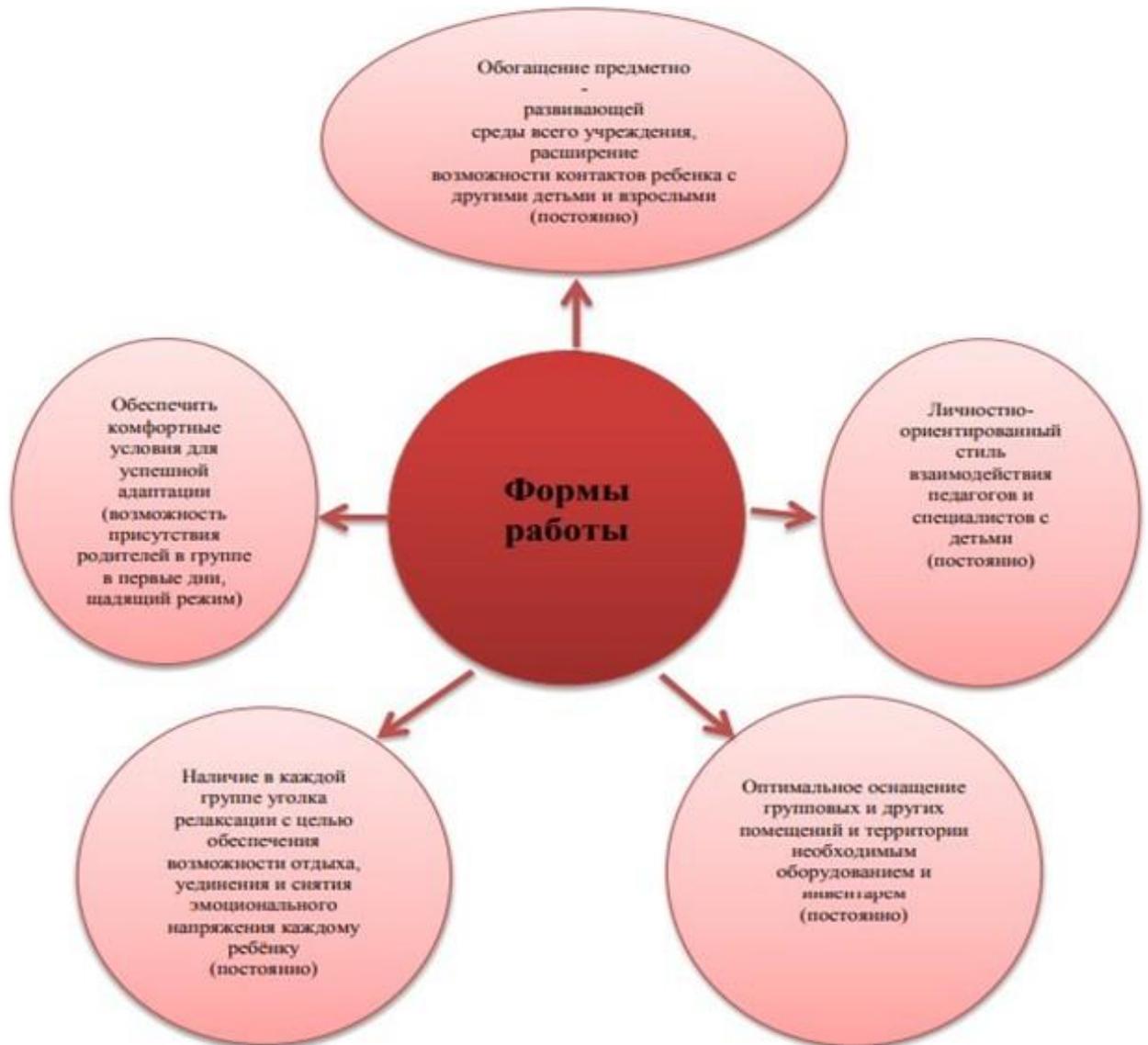


11. Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания в ДОО

Физический статус ребенка тесно связан с его психологическим состоянием, в основе которого лежит переживание ребенком психологического комфорта или дискомфорта. Психологический дискомфорт возникает при несоответствии условий воспитания и образования детей их интересам и возможностям.

Одним из важнейших условий укрепления психического здоровья детей в ДОО является создание такой обстановки в группах, в которой ребенок чувствует себя защищенным в любой ситуации, не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю и другим педагогам, а при необходимости – может обратиться за помощью к любому из сотрудников ДОО. Большое внимание следует уделять тому, чтобы дети были хорошо знакомы с внутренним расположением помещений ДОО и могли самостоятельно найти нужное ему помещение (физкультурный, музыкальный залы, зимний сад, уголки уединения, медицинский кабинет и др.).

Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания в учреждении



Нарушения психического здоровья детей могут быть вызваны чрезмерной психологической и физиологической нагрузкой, и выразиться в капризах, истериках, ночных страхах. Причинами стрессовых состояний ребенка являются:

- длительное нахождение в большом коллективе детей при отсутствии условий и места для релаксации и уединения;
- строгие дисциплинарные требования, нарушение которых вызывает порицание;
- фрустрация потребности ребенка в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего;
- общение сразу со многими взрослыми людьми, выдвигающими различные требования по отношению к ребенку, в частности с большим числом проходящих педагогов-специалистов;
- организация занятий, по объему и интенсивности неадекватных возможностям детей, нарушающих физиологически обоснованный режим дня;
- чрезмерное расширение объема предлагаемой детям образовательной информации, а также излишняя ее специализация;
- частые нарушения привычного уклада детской жизни;

- приобщение детей к систематическому просмотру видеофильмов, к играм на компьютере, приводит к состоянию привычного эмоционального возбуждения.

Вопросами профилактики со стороны психического здоровья детей в ДОУ, передачей педагогам и родителям знаний о психологических особенностях детей, занимается педагог-психолог. Под его руководством осуществляется непрерывный процесс формирования психологической компетенции ребенка, родителя, педагога, содействия созданию ситуации развития ребенка, соответствующей его индивидуальности и обеспечивающей психологические условия для охраны жизни и здоровья детей.

Система мероприятий по обеспечению психологической безопасности детей во время пребывания в ДОУ

№ п.п.	Возрастные группы	Содержание	Организационно-методическое указание
1	Младшие группы	1. Утренний прием: - функциональная музыка; - элементы словосказки, - арт-терапии;	- успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое - использование потешек, сказок, стихов, шуток, поговорок, кукольного, пальчикового, настольного театра, голос воспитателя ласковый; выражение следа доброжелательное
		2. Умывание и утренняя гимнастика: - мытье рук с произнесением потешек; - комплекс ОРУ	- использование стихов и потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа (массаж десен пальчиком); - подбор комплексов общеразвивающих упражнений игрового характера, использование игрушек и атрибутов
		3. Свободная деятельность: - арт - терапия; - игро-терапия; - индивидуальная работа	- чтение сказок, стихов, беседы с малышами; - обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; настольный, пальчиковый, кукольный театр, ряжение; - настольные игры, игры с любимыми игрушками
		4. Завтрак: - сервировка стола; - спокойный тон воспитателя и младшего воспитателя; - прием витаминов, чеснока, лука.	- создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами; - пояснения, какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливание детей; - профилактика простудных заболеваний.
		5. НОД: - физкультура; - занятия со статическим положением тела (познавательное, художественно – эстетическое, развитие речи, социально – личностное	- занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости»; радости от пения, танца, игры и т.п., использование элементов психогимнастики, артикуляционной, звуковой и пальчиковой гимнастики;

	развитие)	<p>релаксации; функциональная музыка;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование элементов сказкотерапии; физкультминутки; игровые и двигательные задания; достижение эффекта «радости» от участия
	<p>6. Подготовка к прогулке, прогулка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одевание; - наблюдение; - игры (подвижные; индивидуальные); - хождение по дорожкам; - хороводы; - хождение босиком; - воздушные и солнечные ванны; - зимние забавы; - дыхательные и физические упражнения; - игры с песком; - игры с водой; - создание хорошего, благоприятного психоэмоционального настроения 	<ul style="list-style-type: none"> - использование приемов, предложенных в пункте 1; - использование приемов, предложенных в пункте 1, 3; - подвижные игры, - психогимнастические этюды и приемы из пунктов 1, 3; - хождение по ранее обследованным тропинкам; - общение с живой и неживой природой; - в летнее время на раннее обследованной почве, дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям; - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках; - строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений; - умелое использование всех перечисленных выше методов и приемов
	<p>7. Возвращение с прогулки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - одевания, - раздевания 	<p>См. пункт 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - учиться раздеваться и одеваться сидя на диванчиках, но по мере приобретения навыков делать это стоя; поощрение попыток одеваться и раздеваться самому, (мальш может нервничать, страдать от безуспешных попыток), и вовремя прийти на помощь.
	<p>8. Подготовка к обеду, обед</p>	<p>См. пункт 2, 4</p>
	<p>9. Подготовка ко сну, сон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливающие мероприятия - чтение стихов, коротких сказок, пение колыбельных; - функциональная музыка; - разрешение брать с собой игрушки; - укрывание и поглаживание детей; - сон в хорошо проветриваемом помещении; - соблюдение тишины; - постепенное пробуждение и подъем с использованием 	<ul style="list-style-type: none"> - босохождение, воздушные закаливания; - подбор художественных произведений со спокойным сюжетом, голос ровный, спокойный; - см. пункт 1; - укладывание любимых игрушек спать, пояснение необходимости спать; - укрывание с проговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове (одомашнивание ситуации); - проветривание в период прогулки

		<p>функциональной музыки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна; - одевание 	<p>детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОО тишины во время «тихого часа»; - пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждение» (по Н.Н. Ефименко), под одни и те же слова воспитателя (музыка и слова могут меняться через длительный срок); - хождение по дорожке «Здоровье»; - воздушное контрастное закаливание; - элементы самомассажа; - дыхательная гимнастика; - упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; - см. пункт 1
		10.Свободная деятельность	- См. пункт 3
		11.Полдник	- См. пункт 4
		12.Подготовка к прогулке, прогулка	- См. пункт 6
		13. Ужин	- См. пункт 4
		14. Вечер	- См. пункт 3
2	Средняя, старшая, подготовительная группы	<p>1.Утренний прием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - функциональная музыка; - элементы слово, - сказко –арт-терапии; - игровая деятельность по интересам; - игро-терапия 	<ul style="list-style-type: none"> - спокойная музыка (классические произведения, современные мелодии); - использование художественных произведений, сказок, потешек, поговорок, голос воспитателя спокойный, ласковый; - создание благоприятной окружающей и психоэмоциональной среды для совместной игровой деятельности; - развлекательные (контактные) коррекционно-направленные + обучающие; развлекательные + обучающие + контрольные.
		<p>2.Умывание и утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мытье рук; - комплекс ОРУ 	<ul style="list-style-type: none"> - подбор игровых комплексов, с включением дыхательных упражнений, упражнений на формирование осанки, психогимнастические этюды (по Чистяковой), ритмическая гимнастика.
		<p>3.Свободная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровая деятельность; - индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> - свободная игровая деятельность, сюжетно-ролевая игра, игры с правилами, способствующие улучшению психического и физического здоровья; - использование элементов арт-, словоизо-, сказко- терапии
		<p>4.Завтрак:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сервировка стола; - спокойная обстановка во время еды; - гигиеническое полоскание 	<ul style="list-style-type: none"> - создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами; - воспитатель и младший воспитатель спокойным тоном рассказывает о названии блюд, чем они полезны, учат

		рта;	<p>правильно пользоваться столовыми приборами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение детей правильному полосканию, пояснение пользы от процедуры.
		<p>5. НОД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - динамичные (физическая культура, музыкальные занятия, ритмика); - занятия со статистическими положением тела 	<ul style="list-style-type: none"> - использование занятий всех типов; достижение эффекта «мышечной радости»; содействие созданию положительного психоэмоционального состояния; использование элементов оздоравливающих технологий; игровой массаж (самомассаж), дыхательная, звуковая, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, упражнения для профилактики и укрепления осанки, плоскостопия; использование функциональной музыки; - занятия с включением двигательных компонентов; включение в занятия элементов психологической направленности: дыхательные упражнения, звукоподражательная арт- терапия; психогимнастические этюды, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, элементы релаксации; создание положительного эмоционального настроения; использование функциональной музыки.
		<p>6.Свободная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры средней подвижности, игры с правилами; - индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> - См. пункт 3;
		<p>7.Подготовка к прогулке, прогулка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одевание; - наблюдение; - игры;– - трудовые поручения, коллективный труд; - самостоятельная игровая деятельность; - элементы туризма; - хождение босиком, воздушные и солнечные ванны (летом); - зимние забавы 	<ul style="list-style-type: none"> - беседы, обучение самообслуживанию, использование музыкотерапии, совместного пения; - формирование умения радоваться окружающему миру, видеть красоту в окружающем, учить бережному отношению к природе; - подвижные и спокойные игры на коррекцию основных видов движений и психоэмоционального состояния; создание среды, активизирующий двигательную активность; классики, дорожки, лесенки и т.д.; обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т.д.; - создание условий для выполнения трудовых поручений, воспитание трудолюбия;

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование у детей умений играть дружно, договариваться о совместной игровой деятельности; - короткие экскурсии, адаптация к окружающей среде, обучение правилам поведения в природе и обществе; - хождение по траве, песку, камушкам (закаливание, профилактика плоскостопия, элементы рефлексотерапия); дозированное пребывание на солнце; дыхательные упражнения; игры с водой; игры с песком; - катание на санках, лыжах, с горки, по ледяным дорожкам, игры со снегом.
	8. Возвращение с прогулки	- См. пункт 7, контрастная ванна для рук
	9. Подготовка к обеду	- См. пункты 2,4
	<p>10. Подготовка ко сну, сон:</p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливающие мероприятия; - чтение коротких литературных произведений, пение колыбельных; - музыкотерапия; - укрывание детей; - сон в хорошо проветриваемом помещении; - постепенное пробуждение с использованием функциональной музыки; - «гимнастика пробуждения» или комплекс упражнений (традиционный), игровая оздоровительная гимнастика 	<ul style="list-style-type: none"> - проведение до сна или после сна: воздушного закаливания, точечного массажа, хождение по разным поверхностям (профилактика плоскостопия, элементы рефлексотерапии, закаливание); - содержание спокойное, голос воспитателя тихий; - использование функциональной музыки; - спокойная музыка, колыбельные; - проверить как укрыты, каждого погладить, создать спокойные слова; - помещение проветривается во время прогулки; - медленный постепенный подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждение», слова воспитателя (музыка и слова одни и те же, могут меняться через длительный срок, элементы новизны), после смены используются долго; - термины «гимнастика пробуждения» и «музыка пробуждения» взяты у Н.Н. Ефименко; элементы самомассажа, звуковая гимнастика Лобанова (элементы комплекса), разминка в постели.
	<p>11. Свободная деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-ролевые игры; - игры с правилами;– - подвижные игры; - индивидуальная работа; - игры драматизации; - дидактические игры; - психогимнастика 	- повышение общего тонуса, профилактика и коррекция нервно-психических нарушений, развитие памяти, внимания, коррекция движений и других психических качеств; коррекционная работа по знаниям, умениям, навыкам.

	12.Полдник: - мытье рук; - спокойная обстановка во время еды; - гигиеническое полоскание рта	- См. пункт 2; - См. пункт 4;
	13.Подготовка к прогулке, прогулка	- См. пункт 7
	14.Ужин	- См. пункт 2, 4
	15.Вечер	- См. пункт 11

Схема №6

Медицинское сопровождение



Медицинское обслуживание детей в дошкольном учреждении обеспечивается медицинскими сестрами, сотрудниками Пионерской детской поликлиники, которые наряду с заведующим учреждением, несут ответственность за здоровье и физическое развитие детей (медицинские осмотры и систематические наблюдения за состоянием здоровья, проведение профилактических прививок, распределение детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием), проведение профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и обеспечение качества питания, организацию и проведение санитарнопротивоэпидемических мероприятий, ведение медицинской документации.

Контролируется соблюдение правил личной гигиены сотрудниками учреждения, разрабатываются санбюллетени для родителей и сотрудников, даются рекомендации родителям. Планируются и проводятся беседы, лекции, консультации по оздоровлению детей, встречи - «круглые столы» со специалистами поликлиники в рамках общих родительских собраний.

В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ в дошкольном учреждении проводятся следующие мероприятия:

- фитонцидотерапия (чеснок в кулончиках на груди детей);
- кварцевание помещений;
- проветривание;
- сокращение времени занятий за счет увеличения времени прогулок;
- сигнальные листы для родителей;
- рекомендации родителям по профилактике вирусных заболеваний.

12. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников

План по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников

№ п.п.	Наименование	Срок	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Педагоги Инструктор по физической культуре
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Ежедневно	Педагоги
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре Педагоги
4	Спортивные развлечения и праздники	В течение года	Инструктор по физической культуре Педагоги
5	Специальные упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно	Педагоги Инструктор по физической культуре
6	Динамические паузы	Ежедневно	Педагоги
7	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Педагоги
8	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	Ежедневно	Педагоги
9	Организация самостоятельной двигательной активности детей	Ежедневно	Педагоги
10	Гимнастика для глаз	Ежедневно	Педагоги
11	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Педагоги
12	Дыхательная гимнастика в игровой форме	Ежедневно	Педагоги
13	Хожение босиком по «массажной дорожке»	Ежедневно	Педагоги

14	Обширное умывание, полоскание рта после каждого приема пищи	Ежедневно	Педагоги
15	Игры с водой	Летний оздоровительный период	Педагоги
16	Воздушные и солнечные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Педагоги
17	Организация работы ДОУ в соответствии с требованиями СанПин	Постоянно	Медицинская сестра
18	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников.	Постоянно	Заведующий Педагоги Специалист по административно-хозяйственной деятельности
19	Организация рационального питания и С-витаминации воспитанников	Постоянно	Повара Медсестра
20	Соблюдение питьевого режима	Постоянно	Медсестра Младшие воспитатели Педагоги
21	Соблюдение гигиенических норм и правил	Постоянно	Младшие воспитатели Педагоги
22	Подбор мебели по ростовым показателям	Постоянно	Медсестра Педагоги
23	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Постоянно	Старший воспитатель Педагоги
24	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	В течение года	Сотрудники ДОУ
25	Обследование детей	Диспансеризация в декретированные возраста	Врач Врачи-специалисты
26	Индивидуальная работа с детьми	Ежедневно	Педагоги
27	Консультирование родителей (законных представителей), воспитателей по вопросам здоровьесбережения	В течение года	Медсестра Педагоги

13. Организация работы с родителями (законными представителями) воспитанников

Педагоги, осуществляющие работу по здоровьесбережению воспитанников, должны работать в тесном сотрудничестве с семьей ребенка. Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников может осуществляться в разнообразных формах.

Схема №7

Формы работы с родителями (законными представителями) воспитанников



Проведение анкетирования является одной из форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать особенности и потребности детей, запросы родителей. Собрать мнения и пожелания о своей работе.

В качестве взаимодействия дошкольного учреждения с родителями детей можно использовать посещение семей с целью выяснения состояния условий для игровой деятельности ребёнка, наличие игрушек и выявления их места в жизни малыша.

День открытых дверей, являясь достаточно распространенной формой работы, дает возможность познакомить родителей с дошкольным учреждением, его традициями, правилами, особенностями воспитательной работы, заинтересовать родителей и привлечь их к участию. Открытые просмотры мероприятий дают родителям возможность наблюдать за своими детьми, за поведением и умением взаимодействовать с педагогами и детским коллективом.

В арсенале педагогов тематические родительские собрания по вопросам освоения подвижной игры. Открытые просмотры могут заменить современные технические возможности, например, использование фотоальбомов, стенгазет, записи игр с детьми или других видов деятельности на видео.

Содержание беседы лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию. Формы проведения консультаций различны: сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие.

Следует серьезно относиться к такой форме работы, как наглядная пропаганда, правильно осознавать ее роль в педагогическом просвещении родителей, тщательно продумывая содержание, художественное оформление папок, стремясь к единству текстового и иллюстративного материалов.

Значительным подспорьем здесь является библиотека специальной литературы по проблемам развития детей. Педагоги следят за своевременным обменом, подбором необходимых книг, составляют аннотации новинок.

Большое значение следует придавать оформлению общих тематических стендов и выставок. Оформляются постоянно групповые стенды типа «Для вас, родители», содержащие информацию по двум разделам: повседневная жизнь группы – различного рода объявления, режим, меню и т.п., текущая работа по воспитанию детей в детском саду и семье.

В разделе «Советы и рекомендации» помещаются рекомендации по различным вопросам. Тематика материалов стенда должна зависеть от возрастных особенностей. Родителям интересно узнать о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений и подвижных игр, испытывают трудности из-за недостатка опыта.

Чтобы ребенок вырос здоровым и физически развитым, сознательное отношение к физической культуре следует формировать, прежде всего, у родителей, в результате чего:

- повышается ответственность родителей за воспитание детей в семье;
- постоянно совершенствуются знания родителей;
- создается атмосфера взаимопонимания и доверительных отношений между родителями, педагогами и детьми;
- происходит обмен опытом;
- обеспечивается совместный успех в деле обучения детей подвижным играм в условиях семьи.

Мероприятия, направленные на просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников

№ п.п.	Наименование	Сроки	Ответственный
1	Общие родительские собрания «Растим детей здоровыми». Лекторий «Профилактика ОРВИ и гриппа» (встреча со специалистами больницы).	ежегодно	Заведующий Заместитель заведующего Старший воспитатель Медсестра
2	Совместные праздники: - «Кросс наций», - «Весёлые эстафеты», - «Лыжные гонки», - физкультурные праздники ко Дню отца, ко Дню матери, - «Зимние забавы», - «Будущие защитники Отечества»,	ежегодно	Инструктор по физической культуре

	- «Зимняя Олимпиада», - «Зарница с папами», - «Светофорчик», - «Летняя Олимпиада».		
3	- Дни открытых дверей, - День здоровья.	ежегодно, апрель	Заведующий Заместитель заведующего Старший воспитатель Педагоги
4	Конкурс «Светофор - большой помощник!»	Март 2025 г.	Педагоги
5	Акции, марафоны - «Внимание – дети!»	ежегодно (сентябрь, декабрь и май)	Старший воспитатель Педагоги
6	Профилактика рисков травмирования «Безопасное детство Югры»	ежемесячно	Старший воспитатель Педагоги
7	Размещение на официальном сайте ДОУ материалов по здоровьесбережению	в течение всего периода	Заместитель заведующего Старший воспитатель Педагоги
8	Расширение спектра дополнительных образовательных услуг для детей физкультурно – спортивной направленности.	в течение всего периода	Заведующий
9	Подготовка и распространение тематических памяток для родителей.	в течение всего периода	Заведующий Заместитель заведующего Старший воспитатель Педагоги
10	Информационные стенды в ДОУ, в приемных группах для родителей	в течение всего периода	Старший воспитатель Педагоги
11	Анкетирование родителей по актуальным темам		
12	Акции по соблюдению правил дорожного движения, пожарной безопасности	в течение всего периода	Старший воспитатель Педагоги
13	Индивидуальные, консультации специалистов по вопросам здоровьесбережения, ведения здорового образа жизни, вакцинации, развития физической культуры	в течение всего периода	Заведующий Заместитель заведующего Старший воспитатель Медсестра Педагоги

14. Кадровое обеспечение Программы

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей.

Заместитель заведующего, старший воспитатель:

- нормативно – правовое,
- программно – методическое обеспечение реализации программы;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- контроль реализации программы.

Медицинские работники:

- выявление часто и длительно болеющих детей;

- определение оценки эффективности показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление плана диспансеризации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- контроль реализации программы.

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах);
- утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами;
- проведение оздоровительных занятий (подгрупповые и индивидуальные);
- реализация программы здоровьесбережения.

Музыкальный руководитель:

- реализация здоровьесбережения в образовательной деятельности.

Педагог-психолог:

- реализация здоровьесбережения в образовательной деятельности;
- обеспечение эмоционального благополучия детей и сотрудников ДОУ.

Воспитатели:

- реализация программы здоровьесбережения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей.

Специалист по административно-хозяйственной деятельности:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль выполнения персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы.

Повар:

- контроль соблюдения технологии приготовления блюд и рационального питания.

Младший воспитатель:

- соблюдение санитарно – гигиенического режима;
- помощь педагогам в организации образовательной деятельности;
- реализация программы здоровьесбережения.

15. Управление и контроль за реализацией Программы

По каждому из ключевых направлений Программы назначаются ответственные.

Функцию общей координации реализации Программы выполняет заведующий дошкольным учреждением и старший воспитатель.

Мероприятия по реализации стратегических направлений являются основой годового плана работы дошкольного учреждения.

Информация о ходе реализации Программы в целом и отдельных направлений ежегодно представляется на общем родительском собрании.

Вопросы оценки хода выполнения Программы, принятия решений о завершении отдельных проектов, внесения изменений в реализацию проектов заслушиваются на педагогических советах.

Циклограмма управления и контроля за реализацией Программы

№ п.п.	Наименование	Сроки	Ответственный
1	Сбор информации о состоянии здоровья детей, составление и корректировка Листа здоровья, формирование банка данных.	Ежегодно	Медсестра Воспитатели
2	Разработка плана физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми на год.	Ежегодно август	Старший воспитатель Медсестра Педагоги
3	Педагогические советы	Один раз в год в феврале	Заведующий
4	Разработка и корректировка мониторинга качества образования по сохранению здоровья воспитанников.	Ежегодно	Заместитель заведующего Старший воспитатель Медсестра Педагоги
5	Составление комплексного плана по физическому воспитанию детей.	Ежегодно Сентябрь	Инструктор по физической культуре
4	Анализ организации питания воспитанников.	Ежегодно	Заведующий Медсестра
5	Анализ заболеваемости и посещаемости воспитанников.	Ежегодно	Заведующий Медсестра
6	Разработка и корректировка календарного планирования по физическому развитию, дополнительных образовательных услуг.	Ежегодно	Старший воспитатель Педагоги

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы. - М.,2009г.
2. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ.- М., 2005г.
3. Кирилова Ю.А., Лебедева М.Е., Житкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. – М.: СПб «детство – пресс», 2005-224с.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: издательство ГНОМ и Д. 2005-104с.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье.- М., 2003г.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры тренинги: Пособие для 77 воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: издательство ГНОМ и Д. 2005-104с.
7. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада.- М., 2007г.
8. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия.- В., 2009г.
9. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость! Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования СПб., 2002г.
10. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников.- М., 2003г
11. Лайзане С.Я. физическая культура для малышей - М.: Просвещение, 1987. -160с.
12. Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.- СПб., 2010г.
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика - Синтез, 2015. - 128с.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: младшая группа. - М.: Мозаика – Синтез, 2014 -80с.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М., 2000г.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: средняя группа. - М.: Мозаика – Синтез, 2014 -112с.
17. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: старшая группа. - М.: Мозаика – Синтез, 2014 -128с.
18. Филиппова С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении. - СПб., 2009г.
19. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа детского сада - М.: Мозаика – Синтез, 2011 -112с.
20. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников. - СПб., 2002г.
21. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». - М., 2000г.
22. Подвижные – тематические игры для дошкольников /Сост.Т.В. Лисина, Т.В. Морозова. - М.: Сфера, 2014. - 128с.
23. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993г.
24. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. развивающая педагогика оздоровления