

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 52»

Принято педагогическим советом
МДОУ «Детский сад № 52»
Протокол № 12 от «27» августа 2020 г.

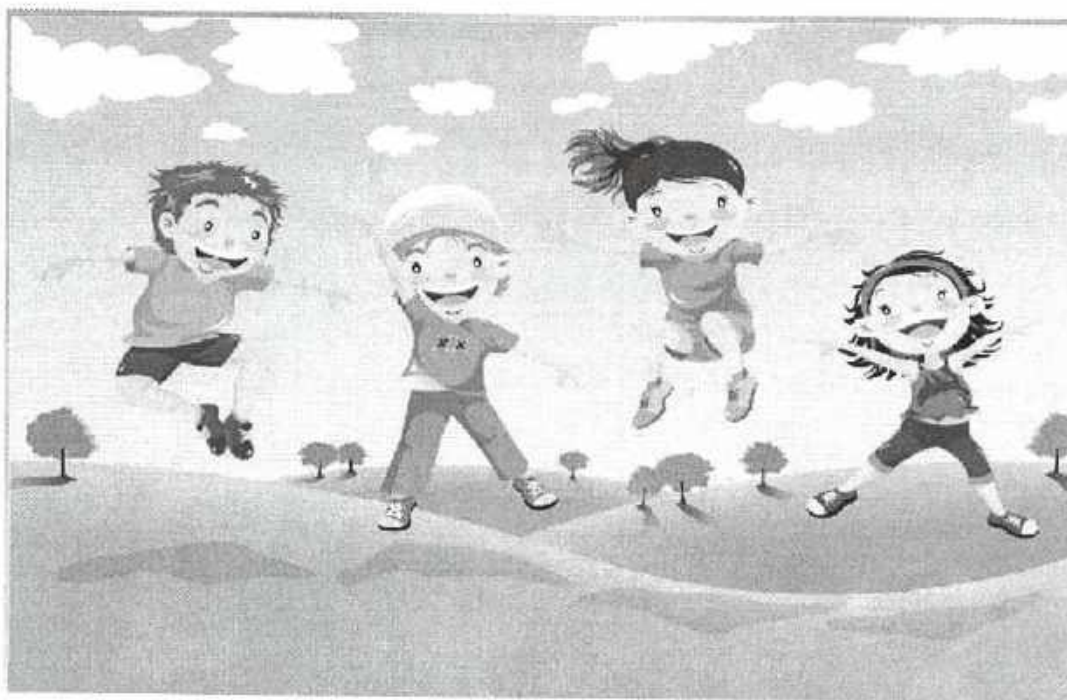
Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 52»
№ 02 – 03/ 54-11 от «01» сентября 2020 г.
_____ А.С.Новиковой



ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

«ЗДОРОВЕЙ-КА!»

2020-2025 гг.



г. Ярославль 2020 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Наименование программы	«Здоровей-ка»- программа оздоровления детей от 1.5-до 7 ,нуждающихся в длительном лечении.
Направленность программы	Физкультурно- оздоровительная.
Основание для разработки программы	- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ - Конституция РФ. - Конвенция о правах ребёнка. - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования". - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384). - Анализ деятельности МДОУ «Детский сад № 52» за период 2015-2020 гг. - Устав МДОУ «Детский сад № 52». - Локальные акты, регламентирующие деятельность МДОУ «Детский сад № 52». - Программа Развития МДОУ «Детский сад № 52». .
Назначение программы	Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья детей в условиях МДОУ «Детский сад № 52»(Далее ДОУ).

	Программа призвана изменить подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ и создать новые условия для воспитания здоровой личности.
Сроки реализации программы	Программа реализуется в период 2020-2025 гг.
Цель программы	Сохранение и укрепление соматического, физического и психологического здоровья детей нуждающихся в длительном лечении; формирование представлений и потребности в здоровом образе жизни.
Задачи	1. Обеспечить условия для сохранения и укрепления соматического и психологического здоровья детей нуждающихся в длительном лечении, имеющих аллергическими заболеваниями и 2. Способствовать сохранению и укреплению соматического и физического здоровья детей посредством организации диетического гипоаллергенного питания. 3. Способствовать снижению заболеваемости и формированию психологического здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих технологий. 4. Формировать у детей элементарные представления о своем организме, здоровом образе жизни, полезности и целесообразности здорового образа жизни 5. Оптимизировать систему оздоровления детей нуждающихся в длительном лечении через поиск эффективных средств развития двигательной активности воспитанников посредством организации физкультурных занятий на свежем воздухе в сочетании с современными здоровьесберегающими технологиями. 6. Обеспечить условия для личностного роста ребенка, формирования траектории его индивидуального развития с учетом особых потребностей детей с ограничениями здоровья.

	7. Обеспечить готовность педагогов ДОУ к работе с детьми, нуждающихся в длительном лечении имеющими аллергические заболевания, через планомерную систему обучения оздоровительным методикам и технологиям здоровьесбережения детей. 8. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде по здорового образа (Далее ЗОЖ). 9. Создать здоровьесберегающую среду для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого выпускника ДОУ.
Ожидаемый результат	Укрепление здоровья и стабилизация данного состояния детей в результате: -создания условий для пребывания в ДОУ детей, нуждающихся в длительном лечении; -комплексной системы медико- психолого-педагогического сопровождения; -взаимодействия с семьями воспитанников.

Содержание.

1.Целевой раздел.....	5
1.1 Пояснительная записка.....	5
1.2 Цель и задачи Программы.....	6
1.3 Принципы Программы.....	7
1.4 Субъекты Программы.....	9
1.5 Ожидаемые результаты.....	9
1.6 Этапы реализации программы.....	9
1.7 Нормативно правовое обеспечение Программы.....	10
2.Содержательный раздел.....	10
2.1 Психологическое здоровье ребенка.....	10
2.2 Медико-профилактическая работа.....	13
2.3 Физкультурно -оздоровительная работа.....	15
2.4 Формирование основ здорового образа жизни у детей.....	18
2.5 Обеспечение готовности педагогов к работе с детьми, нуждающимися в длительном лечении, имеющими аллергические заболевания.....	19
2.6 Организация совместной работы детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.....	20
3. Мониторинг « Ребенок и его здоровье».....	21
Список литературы.....	23
Приложения.....	25

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Оздоровительная программа «Здоровей-ка» (далее - Программа) муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 52» (далее-ДООУ) представляет собой систему мероприятий, направленных на укрепление здоровья и реабилитацию детей, нуждающихся в длительном лечении. Программа рассчитана для работы с детьми раннего и дошкольного возраста (для детей от 1.5 до 7 лет). Является дополнением к основной образовательной программе ДООУ и адаптационной образовательной программе (далее АОП) для детей с тяжелыми нарушениями речи.

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и потому здоровьесберегающее образование рассматривается в качестве важнейшего приоритета деятельности общества. В ФЗ РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определены задачи по охране здоровья обучающихся, в них особая роль отводится охране и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

К сожалению, в современном российском обществе наблюдается тенденция прогрессирующего снижения доли здоровых детей и увеличение доли хронических больных. Обоснованную тревогу вызывает отрицательная динамика показателей здоровья детей дошкольного возраста. Среди заболеваний, которыми страдают дети дошкольного возраста, не последнее место занимают аллергические заболевания. По данным ВОЗ не менее 35% населения земного шара страдает аллергическими заболеваниями.

Аллергические заболевания вошли в число первых трех групп патологий в структуре болезней человека по различным показателям (распространенности, тяжести, уровня социально-экономического ущерба, затрат на лечение и др.).

Распространение среди людей сезонной аллергии и бронхиальной астмы, за последние 20 лет, увеличилось вдвое. Такой стремительный рост заболеваемости связан со многими факторами: ухудшением общей экологической ситуации на планете, с изменением характера питания, образа жизни, с появлением новых аллергенов, с плохим климатом внутри жилых и рабочих помещений, со стрессами, социальной напряженностью в обществе.

Ситуация в нашем ДООУ не является исключением. По данным медицинского мониторинга, в ДООУ зарегистрировано 80% детей с аллергической патологией из них:

89% - атопический дерматит,

5%-аллергический ринит,

5%-аллергический дерматит

1%-другое.

Аллергия – это необычная чувствительность к различным веществам, которые у большинства людей не вызывают болезненных реакций. Сущность того, почему у одних людей есть аллергия, а у других ее нет, лежит в особенностях работы иммунной системы человека. Иммунитет – это термин, который характеризует способность организма узнавать и разрушать все, что воспринимается иммунной системой человека как «чужое», а значит, вредное для здоровья. Такими врагами могут быть вирусы, бактерии, яды, грибы, а для некоторых людей врагами становятся окружающая нас пыль, пыльца растений, плесень, некоторые виды пищевых продуктов и т.д. Тогда эти агенты становятся аллергенами, и организм в ответ на такое вмешательство производит защитные белки-антитела, которые атакуют и нейтрализуют эти враждебные элементы. В результате в местах контакта с аллергеном клетки выделяют различные вещества, главным из которых является гистамин. Избыток гистамина приводит к изменениям в тканях, вызывающим симптомы аллергии, которые мешают спать, учиться, играть, читать, заниматься спортом, коротко говоря, мешают жить полноценной жизнью.

Жизнь ребенка-аллергика – это жизнь, сопровождающаяся насморком, приступами чихания, свистящим дыханием, зудом и другими симптомами.

Совершенно очевидно, что дети с подобными проблемами хуже адаптируются к жизни в современном обществе, испытывают физический и психологический дискомфорт, чаще подвержены сопутствующим заболеваниям и нуждаются в систематическом оздоровлении.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с аллергическими заболеваниями и нуждающихся в длительном лечении.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: Сохранение и укрепление соматического, физического и психологического здоровья детей нуждающихся в длительном лечении; формирование представлений и потребности в здоровом образе жизни.

1. Обеспечить условия для сохранения и укрепления соматического и психологического здоровья детей нуждающихся в длительном лечении, имеющих аллергическими заболеваниями и
2. Способствовать сохранению и укреплению соматического и физического здоровья детей посредством организации диетического гипоаллергенного питания.
3. Способствовать снижению заболеваемости и формированию психологического здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих технологий.
4. Формировать у детей элементарные представления о своем организме, здоровом образе жизни, полезности и целесообразности здорового образа жизни
5. Оптимизировать систему оздоровления детей нуждающихся в длительном лечении через поиск эффективных средств развития двигательной активности воспитанников посредством организации физкультурных занятий на свежем воздухе в сочетании с современными здоровьесберегающими технологиями.
6. Обеспечить условия для личностного роста ребенка, формирования траектории его индивидуального развития с учетом особых потребностей детей с ограничениями здоровья.
7. Обеспечить готовность педагогов ДОУ к работе с детьми, нуждающихся в длительном лечении имеющими аллергические заболевания, через планомерную систему обучения оздоровительным методикам и технологиям здоровьесбережения детей.
8. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа(Далее ЗОЖ).
9. Создать здоровьесберегающую среду для формирования психически здорового, социально- адаптированного, физически развитого выпускника ДОУ.

1.3 ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих принципах:

- *Принцип научности*- подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически адаптированными методиками.
- *Принцип доступности*- использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.
- *Принцип активности и сознательности*- участие всего коллектива педагогов и родителей в целенаправленной деятельности по оздоровлению детей и поиске новых эффективных методов.
- *Принцип комплексности и интегративности*- решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего образовательного процесса и всех видов детской деятельности.
- *Принцип личностной ориентации*- учет разнородного разностороннего развития детей и состояния их здоровья.
- *Принцип индивидуального выбора* решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
- *Принцип целостно-смыслового равенства* взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развивать способности детей.
- *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
- *Принцип природосообразности*- определение форм и методов воспитательной и оздоровительной работы на основе целостного медико-психолого-педагогического знания о ребенке.
- *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- *Принцип повторения умений и навыков*- один из самых важных, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- *Принцип успешности* заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- *Принцип креативности личности ребенка* заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально-двигательного музыкального тренинга.
- *Принцип взаимодействия ДОУ и семьи*, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной

реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

1.4 СУБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ

1. Дети, раннего и дошкольного возраста, имеющие аллергические заболевания и нуждающиеся в длительном лечении.
2. Семьи детей, посещающих учреждение.
3. Коллектив образовательного учреждения.

1.5 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Укрепление здоровья и стабилизация данного состояния детей в результате:

- создания условий для пребывания в ДОУ детей, нуждающихся в длительном лечении;
- комплексной системы медико- психолого- педагогического сопровождения;
- взаимодействия с семьями воспитанников.

1.6.ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1-ый этап 2020-2021 г.- организационно- мотивационный

Координация деятельности педагогов и родителей ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

2-ой этап 2021-2024 г. -основной

Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению.

3-й этап 2014-2015 г.- итогово - аналитический.

-Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых перспектив.

-Измерение промежуточных результатов реализации программы здоровьесбережения производится в конце каждого года и отражается в письменном отчете.

1.7. НОРМАТИВНО ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ
- Конституция РФ.
- Конвенция о правах ребёнка.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования".
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).
- Анализ деятельности МДОУ «Детский сад № 52» за период 2015-2020 гг.
- Устав МДОУ «Детский сад № 52».
- Локальные акты, регламентирующие деятельность МДОУ «Детский сад № 52».
- Программа МДОУ «Детский сад № 52».

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Оздоровительная программа включает в себя следующие направления:

- 1.Обеспечение психологического благополучия ребенка;
- 2.Физкультурно–оздоровительная работа;
- 3.Формирование основ здорового образа жизни;
- 4.Обеспечение готовности педагогов к работе с детьми, нуждающихся в длительном лечении, имеющими аллергические заболевания;
- 5.Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка;

2. 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.

Цель: создание в ДОУ условий для обеспечения психологического благополучия ребенка:

1.Создание психологически комфортной и гармоничной развивающей среды, удовлетворяющей потребность ребенка в разных видах деятельности, учитывающей возрастные особенности и интересы детей, а так же принципы доступности и безопасности, влияние цвета и музыки на самочувствие ребенка (цвето- и музыкотерапия).

2.Создание оптимального двигательного режима в течение всего пребывания ребёнка в ДОУ

Реализуется потребность детей в движении.

- Выполняется физиологически необходимое ребенку количество движений в течение дня.
- Физкультурные занятия способствуют оптимальному развитию физических качеств детей и их физической подготовленности.
- Осуществляется контроль над физической нагрузкой на детей (учет состояния здоровья, возраста, предупреждение проявления отрицательных эмоций).

3.Распределение физических и интеллектуальных нагрузок с учетом требований СанПиН («Организация режима дня и учебных занятий») и гибких индивидуальных режимов.

- Прогулки: не менее 4 часов в день
- Дневной сон: 2-2,5 часа для дошкольных групп, не менее 3 часов для групп раннего возраста
- Количество времени на проведение организованной образовательной деятельности: в соответствии с возрастом.
- Максимально допустимый объем образовательной нагрузки для детей ДОУ: в соответствии с требованиями СанПин.
- Включение физкультминуток в режиме дня и НОД.
- Перерывы между занятиями - не менее 10 мин.
- Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в дни наиболее высокой работоспособности детей: вторник и среду.
- В течение учебного года для воспитанников дошкольных групп организуются недели здоровья и творческие каникулы: проводятся занятия только эстетически-оздоровительного цикла: музыкальные, спортивные, изобразительной деятельности. Вместо занятий познавательного цикла, требующих умственного напряжения, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и пр. Во время каникул увеличивается время прогулки.
- Физические и интеллектуальные нагрузки на детей корректируются по показаниям здоровья (индивидуальный режим).

4. Комфортная организация режимных моментов

Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании и пр.), устранение долгих ожиданий, т.к. аппетит и сон детей прямо зависит от состояния их нервной системы

Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов, спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку.

5. Использование в режиме дня приемов релаксации, самомассажа, аутотренинга, музыкотерапии.

Релаксация, самомассаж, аутотренинг - используются в момент засыпания и пробуждения детей

Музыкотерапия - музыкальное сопровождение режимных моментов (утренняя и бодрящая гимнастика; совместная и самостоятельная спортивная и игровая деятельность; часть занятия и т.д.).

6. Применение позитивной педагогики с личностно-ориентированным стилем взаимодействия с детьми и родителями

Общение воспитателя с ребенком - один из основных факторов, обеспечивающих психологическое благополучие детей в детском саду, и основано на следующих принципах:

- Уважение личности ребенка;
- Знание индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- Личное общение с каждым ребенком в течение дня;
- Общение с ребенком соответствует правилам общей культуры;
- Предпочтительный стиль общения - партнерский стиль;
- Стимулирование ребенка к позитивному самовосприятию;
- Стимулирование самостоятельности, ответственности, нравственного развития, развития коммуникативных навыков детей;
- Создание и поддержание ситуации успеха.

7. Оказание медико-педагогической поддержки ребенка в адаптационный период

- Ребенок находится под наблюдением медицинской сестры ДОУ;
- Оказание психологической помощи детям и родителям для более легкой адаптации к условиям детского сада;
- Проведение адаптационных и коммуникативных игр с детьми;
- Использование игровых приёмов, потешек, народных песенок, прибауток с детьми;
- Создание обстановки положительного эмоционального настроения у детей и родителей: родители могут находиться с ребенком в группе; приводить его на 1,5-2 часа в день; приводить ребенка позже, если ребенок привык вставать поздно.

8. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка

- Проводится мониторинг: уровня освоения детьми ООП ДОУ детей, уровня сформированности психических функций (памяти, внимания, мышления и т.д.), уровня развития эмоциональной сферы и

коммуникативных навыков с последующей коррекцией развития ребенка.

- Осуществляется взаимодействие воспитателей, специалистов и медицинского персонала по вопросам медико-психолого-педагогического сопровождения ребенка. 2 раза в год проводится медико-психолого-педагогические совещания, на которых рассматриваются вопросы физического и нервно-психологического здоровья детей.

Проводятся занятия (подгрупповые и индивидуальные) с педагогом-психологом, включающие игротренинги, психогимнастику, приемы сказкотерапии и песочной терапии.

2.2.МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

Медико-профилактическая работа с детьми, нуждающимися в длительном лечении, строится на основе диагноза, данных о состоянии здоровья детей, уровня их физического развития, анализа заболеваемости. Из содержания медико-профилактической работы исключаются процедуры, основанные на применении веществ, способных вызвать рецидив аллергического заболевания: фитотерапия, ароматерапия и др.

План проводимых лечебно-профилактических мероприятий разработан на основе данных заболеваемости за предыдущие годы и учитывает возможный ее подъем в периоды межсезонья, адаптации и гриппа.

Медико-профилактическая работа включает следующее:

1.Соблюдение условий при организации питания детей- выполнение режима питания, сбалансированность и разнообразие рациона, учет калорийности блюд, ежедневное соблюдение норм потребления продуктов, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи. Оздоровительным элементом питания является включение в рацион свежих овощей, фруктов, соков, витаминизация третьего блюда. Профилактика и лечение пищевой аллергии требует исключения непереносимых продуктов из рациона, диеты, не содержащей пищевых аллергенов и строгого соблюдения питьевого режима.

Гипоаллергенное питание детей, имеющих аллергические заболевания, осуществляется с учетом особенностей заболевания; исключением продуктов, вызывающих аллергическую реакцию; в соответствии с примерным 10-дневным меню. При составлении меню в рационы включаются низкоаллергенные продукты с соответствующим перерасчетом пищевой ценности рационов на основании таблицы замены продуктов питания. Индивидуальные противопоказания вносятся в индивидуальную

медицинскую карту и в аллерголист, дубликат которого находится в группах. На основании этих данных производится индивидуальное питание детей.

2.Рефлексотерапия.

Ежедневное проведение воспитателями оздоровительных гимнастик (дыхательной, пальчиковой), игрового массажа, самомассажа пальцев, лечебно-профилактических игр и упражнений (профилактика заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата). На занятиях по физической культуре помимо оздоровительных гимнастик и упражнений, которые обязательно включаются в каждое занятие. Регулярно с детьми проводятся подгрупповые и индивидуальные занятия с педагогом-психологом.

3.Проведение процедур закаливания

Система закаливания, реализуемая в ДОУ, основана на принципах постепенности, сезонности, учета возраста и состояния здоровья детей.

Система периодически корректируется медицинским работником ДОУ в соответствии с условиями и состоянием здоровья воспитанников.

Система включает в себя все виды закаливания:

- Естественные физические факторы: режим проветривания в течение дня(сквозное- в отсутствии детей, микропроветривание в присутствии детей, сон при открытых фрамугах), режим теплового комфорта, выбор одежды детей в помещении и на улице.
- Воздушное закаливание: воздушные ванны после сна, сон без маечек, воздушно-солнечные ванны на прогулке (весенне-летний период), максимальное пребывание детей на свежем воздухе, прогулки,
- Водное закаливание: обширное умывание, мытье рук до локтей прохладной водой,полоскание полости рта кипяченой водой.
- Процедурное закаливание: босохождение, хождение по дорожке-массажеру.

4. Организация среды.

К организации среды в ДОУ предъявляются следующие требования:

- Гипоаллергенность среды: исключение животных, рыб, птиц; цветущих растений; мягких игрушек; наличие гипоаллергенных подушек и одеял.
- Обеспечение экологической безопасности среды: очистка воды на пищеблоке; рециркуляция и увлажнение воздуха в групповых помещениях, обязательная сертификация всего оборудования, игрового и обучающего материала.
- Гигиеническая организация среды в соответствии с требованиями СанПиНа: подбор мебели по росту, достаточная освещенность, организация пространства для реализации потребности детей в двигательной активности, соблюдение режима проветривания и графика уборки помещений , обеспечение температурного режима и

чистоты воздуха, обеспечение чистоты среды смена и маркировка постельного белья, гигиенические требования к игрушкам.

5.Использование вариативных режимов дня.

В ДОУ используются следующие режимы дня:

- Сезонный режим: на холодное время года (сентябрь-апрель) и на теплое (май-август). В теплый период исключаются организованные формы работы с детьми.
- Оздоровительный режим: включает оздоровительные мероприятия и процедуры. Согласуется с медицинской сестрой.
- Индивидуальный режим: после перенесенного заболевания, назначается медицинской сестрой.
- Щадящий режим: на период адаптации; для детей с III и IV группой здоровья (указывается в листе здоровья); после тяжелого и продолжительного заболевания.

2.3 .ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Система физкультурно-оздоровительной работы разработана с учетом возраста детей, состояния их здоровья, уровня физического развития.

Уровень физической нагрузки определяется индивидуально: учитывается группа здоровья ребенка. Индивидуальная нагрузка корректируется после перенесенного заболевания.

1.Организационные мероприятия

Оформление карты взаимодействия инструктора по физкультуре с медперсоналом, куда заносится информация о состоянии здоровья детей; определяется индивидуальная нагрузка на ребенка; фиксируется коррекция индивидуальной нагрузки на ребенка после перенесенного заболевания

2.Режим двигательной активности

Двигательная деятельность детей осуществляется в соответствии с утвержденным режимом двигательной активности.

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья детей, ставит перед собой определенные задачи.

- Ежедневная утренняя гимнастика. Задачи: создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус; воспитывать привычки здорового образа жизни. Гимнастику проводит воспитатель до 3 лет, с 3-х лет –воспитатель или инструктор по физической культуре, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.
- Ежедневная гимнастика после сна – бодрящая. Задачи: создать хорошее настроение и поднять мышечный тонус детей; обеспечить профилактику нарушений осанки; воспитывать привычки здорового образа жизни. Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений, контрастные воздушные ванны и специальные водные закаливающие процедуры – обширное умывание (с учетом возраста и состояния здоровья детей). Методика проведения бодрящей

гимнастики содержится в соответствующей инструкции, согласованной с врачом и утвержденной заведующей ДООУ. Гимнастику проводит воспитатель, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.

- Физкультурные занятия. Задачи: развивать физические качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности детей в соответствии с их возможностями и состоянием здоровья; обучать детей оздоровительным процедурам; воспитывать потребность в здоровом образе жизни, воспитывать самостоятельности в выборе спортивного инвентаря и выполнении упражнений, подвижных и спортивных игр; приобщать детей к спорту.

Для детей старшего возраста 1 раз в неделю проводятся физкультурные занятия на свежем воздухе, в конце прогулки. В ходе физкультурных занятий, проводимых на свежем воздухе, дети накапливают двигательный опыт для самостоятельной деятельности.

Физкультурные занятия проводит инструктор по физической культуре, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста(в его отсутствие воспитатели групп).

- Музыкальные занятия. Задачи: развивать движения; создавать хорошее настроение и поднимать мышечный тонус у детей, танцевальный, музыкально-игровой и музыкально-ритмический материалы. Занятия проводит музыкальный руководитель, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.

- Спортивные и музыкальные досуги, развлечения и праздники. Имеют те же задачи, что и занятия. Проводятся по расписанию и плану работы ДООУ.

- Физкультминутки, динамические перемены. Задачи: снять мышечное и умственное напряжение у детей. Проводятся ежедневно в ходе занятий и между ними.

- Подвижные игры. Спортивные игры. Задачи: развивать умения и навыки детей, полученные на физкультурных занятиях; поднимать настроение; приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Проводятся ежедневно в группе и во время прогулки воспитателями, которые контролируют физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.

- Индивидуальная работа с детьми. Задачи: помочь ребенку освоить новый вид движения; развивать физические качества и двигательные навыки ребенка; закрепить достигнутые умения и навыки. Контроль за физической нагрузкой со стороны воспитателя.

- Неделя здоровья. Проводятся занятия только эстетически-оздоровительного цикла: музыкальные, спортивные, изобразительной деятельности. Вместо занятий познавательного цикла, требующих умственного напряжения, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и т.п.

- Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей. Задача: реализовать потребность детей в движении. Осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОУ. Контроль за физической нагрузкой со стороны воспитателя.

3. Лечебно-профилактическая работа

- Профилактика нарушений осанки. Упражнения на профилактику нарушений осанки у детей включаются в физкультурное занятие с использованием методик: фитнес-данса. Лечебные игры Галанова А.С. используются как руководителем физического воспитания на занятиях физкультурой, так и воспитателями в группах.
- Профилактика плоскостопия. Упражнения на профилактику плоскостопия включаются в физкультурное занятие. Используются методики прыжковых и беговых упражнений на мягкой основе; самомассаж с использованием специального инвентаря; массажные и контрастные дорожки. Лечебные игры Галанова А.С. используются как инструктор по физической культуре на занятиях физкультурой, так и воспитателями в группах.
- Профилактика заболеваний дыхательной системы. Используются лечебные игры Галанова А.С., которые включаются в физкультурное занятие, а так же проводятся воспитателями в группах.
- Обучение детей оздоровительным методикам: приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу – проводится как на физкультурных занятиях, так и воспитателями в группах. Обучение детей проводится под наблюдением старшей медицинской сестры.

4. Условия для физического развития и оздоровления детей.

Для полноценного физического развития и оздоровления детей в ДОУ имеется: физкультурный зал, зал ЛФК, оснащенные оборудованием и инвентарем; спортивная площадка, для занятий спортом на свежем воздухе; физкультурные уголки в каждой группе.

Мониторинг физического состояния детей проводится 2 раза в год: в начале и конце учебного года. В январе проводится промежуточная диагностика. Оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группа здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития, приобретение двигательных навыков, физическое развитие и уровень развития физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость).

В ДОУ проводится ежегодный мониторинг «Ребенок и его здоровье». Он включает в себя наблюдения и анализ всех составляющих оздоровительной работы (оздоровительных мероприятий, выполнения режимов, создания условий, профессионального мастерства участников процесса, состояния здоровья детей, их знаний и умений, анкетирования родителей).

Старший воспитатель анализирует состояние оздоровительной работы в группах и ДОУ в целом, используя данные медицинских наблюдений, срезов педагога-психолога, собственного анализа. Медицинская сестра анализирует

степень влияния проводимой работы на укрепление здоровья детей по основным показателям. Заведующий, обобщая полученные данные, определяет качество работы ДООУ по укреплению здоровья воспитанников. На основе полученной информации определяются направления работы на следующий учебный год в целом по учреждению и по каждой возрастной группе.

2.4. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ.

Формирование основ здорового образа жизни осуществляется по следующим основным направлениям:

- 1.Привитие стойких культурно-гигиенических навыков
- 2.Развитие элементарных представлений о собственном теле и назначении органов
- 3.Обучение навыкам оказания элементарной помощи
- 4.Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма
- 5.Формирование представлений об окружающей среде
- 6.Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений
- 7.Обучение элементарным оздоровительным методикам

Формирование основ здорового образа жизни осуществляется планомерно с помощью систематических мероприятий, основу которых составляют ежедневные упражнения (утренняя и бодрящая гимнастики, умывание, гигиена полости рта, закаливание, занятия физической культурой и др.) и выполнение режимных моментов (прием пищи, прогулка, дневной сон)

В дошкольных группах 1 раз в месяц проводятся специальные занятия - «Уроки здоровья», которые знакомят детей с основами здорового образа жизни, развивают элементарные представления о своем организме и помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. На «Уроках здоровья» дети обучаются и практическим навыкам: как оказать первую (элементарную) помощь, как правильно чистить зубы и т.д., обучаются приемам самомассажа, закаливания, дыхательной гимнастики.

Вопросы безопасности напрямую связаны со здоровьем, поэтому с детьми проводятся занятия по основам безопасности жизнедеятельности - «Уроки безопасности» (1 раз в месяц).

Формирование основ здорового образа жизни осуществляется и в других видах деятельности.

В ходе совместной деятельности дети знакомятся с пословицами, поговорками и загадками на тему здоровья и его сбережения. С детьми проводятся беседы и проигрываются ситуации, читается детская художественная литература по теме.

Игровая деятельность включает сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Доктор», «Аптека», «Магазин», «Семья», «Купание куклы», «Кормление куклы» и др.; дидактические и развивающие по теме здоровьесбережения.

2.5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГОВ К РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И НУЖДАЮЩИХСЯ В ДЛИТЕЛЬНОМ ЛЕЧЕНИИ.

Программа выдвигает следующие требования к педагогам, работающим с детьми оздоровительных групп:

1. Методическая подготовленность к работе с детьми, нуждающимися в длительном лечении, имеющими аллергические заболевания

2. Знание индивидуальных особенностей каждого ребенка, основанное на педагогических наблюдениях, характеристике состояния здоровья и физического развития, результатах психодиагностики.

3. Владение оздоровительными методиками и технологиями

4. Проведение оздоровительных гимнастик и упражнений в соответствии с режимом дня и рекомендациями врача

5. Проведение занятий по формированию основ здорового образа жизни и особенностях функционирования организма (Уроки здоровья) и основ безопасности жизнедеятельности (Уроки безопасности)

6. Ведение воспитательно-образовательной работы по реализуемым в ДОУ программам с учетом «Листа здоровья» и карты индивидуальной нагрузки

7. Регулярное повышение педагогического мастерства с учетом оздоровительной направленности работы ДОУ

8. Владение методикой позитивной педагогики с личностно-ориентированным стилем взаимодействия с детьми и родителями

9. Работа в тесном взаимодействии медицинского персонала, воспитателей, специалистов и родителей

10. Владение оказанием первой помощи.

Система обучения педагогов, работающих с детьми оздоровительных групп, включает разнообразные формы.

- Педагогические советы с оздоровительной тематикой: «Система оздоровительной работы ДОУ», «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми» и т.д.

- Семинары-практикумы с оздоровительной тематикой: «Здоровьесберегающая деятельность педагогов ДОУ», «Игры, которые лечат», «Ребенок и его здоровье» и т.д.

- Лекции с оздоровительной тематикой: «Пищевая аллергия. Питание детей, имеющих аллергические заболевания», «Профилактика аллергических заболеваний», «Организация среды пребывания детей, имеющих аллергические заболевания» и т.д.

- Практические занятия по обучению педагогов оздоровительным методикам и проведению оздоровительных мероприятий.

- Курсы повышения квалификации с оздоровительной тематикой: «Основы здорового образа жизни», «Здоровьесберегающие технологии

в ДОУ», «Валеологическое воспитание дошкольников», «Воспитание экологической культуры у детей дошкольного возраста».

- Консультации медицинского персонала, специалистов, старшего воспитателя. По требованию педагогов в течение учебного года.
- Посещение открытых мероприятий с оздоровительной тематикой: ДОУ района и города.

2.6. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

Работа с родителями строится на принципах преемственности семьи и ДОУ, а так же на основе Родительского договора, который заключается с родителями каждого ребенка. Участие родителей в жизни детского учреждения осуществляется через Родительский комитет ДОУ, избираемый ежегодно на общем родительском собрании. Работа Родительского комитета планируется на учебный год, согласовывается с председателем Родительского комитета и утверждается заведующей ДОУ.

Работа с родителями включает:

- **Информирование:** информирование родителей о статусе и деятельности ДОУ; нормативных и правовых документах, касающихся детей и родителей; о мероприятиях, планируемых и проводимых в учреждении.
- **Консультирование:** консультации и собеседования проводятся как в часы приема (администрации, специалистов и медицинского персонала), так и по желанию родителей в течение дня.
- **Просвещение:** в каждой группе подобрана «Библиотека для родителей»; ведутся рубрики «Будьте здоровы!», «Физкульт-ура!», «Музыкальные странички», «Советы психолога», «Я – Петербуржец», «Выходного дня».
- **Совместная работа по оздоровлению детей:** ознакомление родителей с методикой проведения оздоровительных мероприятий и основами диетотерапии; взаимосвязь родителей и сотрудников ДОУ; следование рекомендациям врача и обеспечивает единство подхода к оздоровлению детей.
- **Совместная работа по воспитанию детей:** включает посещение родителями занятий; участие родителей в педагогических проектах, выставках совместных с детьми работ, экскурсиях; мастер-классах для родителей; совместное с сотрудниками ДОУ решение проблем воспитания - и обеспечивает единство подхода к воспитанию детей.

Так же совместная работа по воспитанию детей предусматривает участие родителей в праздниках и досугах, спектаклях для детей.

- **Совместная работа по улучшению условий пребывания ребенка в ДОУ:** участие родителей в совместных субботниках по благоустройству территории ДОУ.

- **Анкетирование родителей:** проводится с целью оценки работы ДОУ по разным направлениям; выявления проблемных моментов; учета родительских пожеланий по организации и содержанию воспитательно-образовательного и оздоровительного процессов в ДОУ.

- **«Телефон доверия»:** родители могут по телефону задать заведующей любой вопрос, высказать свои претензии и пожелания.

- **Родительские собрания:** проводятся 3 раза в год (в начале, середине и в конце учебного года).

3. МОНИТОРИНГ «РЕБЕНОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ»

Цель мониторинга: систематическое наблюдение, оценка и прогнозирование деятельности ДОУ по сохранению и укреплению здоровья детей.

Субъект мониторинга: воспитанники ДОУ от 2 до 7 лет, педагоги.

Форма проведения мониторинга: профессиональная оценка состояния здоровья детей врачом-аллергологом, тестирование детей инструктором по физкультуре, педагогом- психологом; педагогическое наблюдение; анкетирование педагогов и родителей (законных представителей); анализа здоровьесберегающей деятельности педагогов.

Мониторинг производится в течении года по следующим позициям:

1. Оценка условий созданных в ДОУ, по сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников:

- гигиеническая и экологическая организация среды, ее безопасность;
- режим питания;
- условия для двигательной активности детей;
- условия для самостоятельной деятельности детей;
- условия для релаксации.

2.Оценка системы работы коллектива ДОУ по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и приобщение их к здоровому образу жизни:

- владение оздоровительными методиками и технологиями;
- проведение режимных оздоровительных мероприятий в течении дня;
- здоровьесберегающий потенциал занятий с детьми;
- соблюдение режима двигательной активности детей в течении дня;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

3.Лечебно профилактическая работа:

- выполнение плана мероприятий.

4.Мониторинг физического и психического здоровья воспитанников:

- оценка состояния здоровья воспитанников;
- оценка развития личностных, межличностных, познавательных качеств воспитанников;

- оценка развития физических качеств и двигательного опыта детей;
- оценка развития умений и навыков воспитанников по здоровьесбережению;
- оценка прохождения периода адаптации детей к условиям детского сада.

5.Оценка родителями эффективности работы ДОУ по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и приобщение к здоровому образу жизни:

- анкетирование;
- опросы.

Список литературы

1. Абрамова Т. Лечение пением птиц// Будь здоров. , № 5.
2. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М., .
3. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М., 2000.
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М., .
5. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Волгоград, .
6. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. М., .
7. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. СПб., 1999.
8. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике «Ритмическая мозаика». СПб., 2000.
9. Ван дер Неер Я. Все о комнатных растениях, очищающих воздух. СПб.,
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М., 2000.
11. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М., .
12. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 кл. М., .
13. Дементьева Л, Баданова Н. На помощь в «Светофорию»// Дошкольное воспитание. , № 12.
14. Деркунская В., Поведенок Н., Тимофеева Н. Как воспитать ребенка валеологически культурным?// Дошкольное воспитание. , № 11.
15. Дыхан Л.Б., Кукушкин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология. М.; Ростов н/Д, .
16. Здоровье на кончиках пальцев/ Сост. Л.М.Попова, И.В.Соколов. СПб, 1994.
17. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века/ Авт.-сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. М., .
18. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ/ Ред. З.И.Берсенева. М., .
19. Карманова Л.В. Упражнения на расслабление.// Дошкольное воспитание. 1998, № 7.
20. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. М., .
21. Колесникова Е.В. Развитие звуковой культуры речи у детей 3-4 лет. М., 1997.
22. Колесникова С.В. Детская аэробика. Ростов н/Д, .
23. Кудрявцев В.Г., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.

24. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей. М.,
25. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Детское питание. М., 1995.
26. Лазарев М.Л. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!». М., 1997.
27. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. М., 1993.
28. Лебедева Е, Русакова Е. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. М., 1970.
29. Массаж по китайской медицине. // Семейный доктор. 1996, № 12.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 52»

Приложение
к оздоровительной программе
«Здоровей-ка!»

Система физкультурно-оздоровительной работы ДОУ в группах оздоровительной направленности.

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ			
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	раз в год (в сентябре и мае)	медсестра, инстр. по физ. культуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра.
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура А) в зале Б) на воздухе	3 раза в неделю 1 раз 1 раз	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные упражнения	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	«Школа мяча»	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	«Школа скакалки»	2 раза в неделю	Воспитатели групп
9.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
10.	Физкультурные праздники	2 раза в год	инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп,
11.	День здоровья	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, , ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп
12.	Каникулы	2 раза в год	Все педагоги
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Витаминотерапия	2 раза в год	Ст. медсестра

2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с род.)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции	медсестра
---	--	---	-----------

IV. ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1.	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
----	---------------	---	---

V. ЗАКАЛИВАНИЕ

1.	Контрастные воздушные ванны	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре.
2.	Ходьба босиком и по спец. коврикам.	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, воспитатель по физкультуре
3.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

VI. ПИТАНИЕ

1.	Второй завтрак: соки натуральные или фрукты	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели, воспитатели
2.	Гиппоаллергенное питание	Ежедневно	Медицинский персонал, воспитатели групп

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК,
ВКЛЮЧЕННЫХ В СИСТЕМУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОУ**

№	Технологии и методики	Ответственный за проведение
1	Закаливающие процедуры. Алямовская В.Г. Обширное умывание Воздушные ванны Сон без маечек, в теплое время года	воспитатели
2	Самомассаж пальцев Босохождение	воспитатели
3	Гигиена полости рта. Коваленко В.С.	воспитатели
4	Игры, которые лечат. Галанов А.С.	воспитатели, инструктор физкультуры
5	Дыхательная гимнастика.	воспитатели
6	Гимнастика для глаз.	воспитатели
7	Пальчиковая гимнастика	воспитатели
8	Бодрящая гимнастика	воспитатели
9	Аутотренинг	воспитатели
10	Психогимнастика. М.И. Чистякова	Педагог-психолог
11	Сказкотерапия. Зинкевич Т.Д., Михайлов А.М.	Педагог-психолог
12	Лечебная физическая культура в детском возрасте. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д.	Инструктор физкультуры
13	Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста.	Инструктор физкультуры

Вариативные режимы дня

- На холодный/теплый периоды года;
- Щадящие режимы для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание;
- Режим дня на период адаптации;
- Режим дня на период проведения праздников;
- Режим дня на период проведения каникул.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

Режим дня Холодный период года

Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 52»
№ _____ / _____ от _____ г.
_____ А.С. Новиковой

Режим дня на холодное время года (2020 – 2021 учебный год)

Режимные моменты	Возрастные группы				
	Группа № 1 (1,5 – 3 года)	Группа № 2 (4 – 5 лет)	Группа № 3 (5 – 6 лет)	Группа № 4 (6 – 7 лет)	Группа № 5 (3 – 4 года)
Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30	7.00 – 7.30
Подготовка к прогулке, прогулка	-	7.30 – 8.00	7.30 – 8.00	7.30 – 8.20	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10	8.00 – 8.10	8.00 – 8.20	8.20 – 8.30	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.30	8.10 – 8.40	8.20 – 8.50	8.30 – 8.55	8.10 – 8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 – 8.50	8.40 – 8.55	8.50 – 9.00	8.55 – 9.00	8.40 – 8.50
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (указана общая длительность, включая перерывы)	8.50 – 9.40 (по подгруппам)	8.55 – 10.05	9.00 – 10.40	9.00 – 10.50	8.50 – 9.50
Второй завтрак	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.20 – 9.30	9.30 – 9.40	9.30 – 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.00	10.05 – 11.50	10.40 – 12.20	10.50 – 12.30	9.50 – 11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00 – 11.20	11.50 – 12.10	12.20 – 12.30	12.30 – 12.40	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.20 – 11.55	12.10 – 12.40	12.30 – 13.00	12.40 – 13.10	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	11.55 – 15.00	12.40 – 15.00	13.00 – 15.00	13.10 – 15.00	12.20 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10	15.00 – 15.10

Игры, самостоятельная деятельность	15.10 – 15.20	15.10 – 15.20	15.10 - 15.25	15.10 – 15.30	15.10 – 15.20
Полдник	15.20– 15.35	15.20 - 15.35	15.25 – 15.40	15.30 – 15.45	15.20 – 15.35
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, чтение художественной литературы	15.35 - 16.30	15.35 - 16.35	15.40 - 16.40	15.45-16.45	15.35 – 16.35
Подготовка к ужину, ужин	16.05 – 16.30.	16.35 - 17.05	16.40 - 17.10	16.45 -17.15	16.35 – 17.05
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-19.00	17.05 - 19.00	17.10 - 19.00	17.15 - 19.00	17.05 - 19.00

Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 52»
№ ____/____ от ____ г.
____ А.С. Новиковой

РЕЖИМ ДНЯ ГРУППЫ № 1(1,5 – 3 года)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 – 8.00
Подготовка к прогулке, прогулка	
Утренняя гимнастика	8.00 - 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 – 8.50
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (указана общая длительность, включая перерывы)	8.50 - 9.40 (по подгруппам)
Второй завтрак	9.20 – 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.40 – 11.00
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.00 – 11.20
Подготовка к обеду, обед	11.20 – 11.55
Подготовка ко сну, дневной сон	11.55 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00-15.10
Игры, самостоятельная деятельность	15.10 – 15.20
Полдник	15.20– 15.35
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, чтение художественной литературы	15.35 - 16.30
Подготовка к ужину, ужин	16.30 – 17.00
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.00-19.00

Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 52»
№ ____ / ____ от ____ г.
____ А.С. Новиковой

РЕЖИМ ДНЯ ГРУППЫ № 5 (3 – 4 года)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 – 7.30
Подготовка к прогулке, прогулка	7.30 – 8.00
Утренняя гимнастика	8.00 – 8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 – 8.40
Игры, самостоятельная деятельность	8.40 – 8.50
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (указана общая длительность, включая перерывы)	8.50 – 9.50
Второй завтрак	9.30 – 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50 – 11.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.40 – 11.50
Подготовка к обеду, обед	11.50 – 12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00-15.10
Игры, самостоятельная деятельность	15.10 – 15.20
Полдник	15.20 – 15.35
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, чтение художественной литературы	15.35 – 16.35
Подготовка к ужину, ужин	16.35 – 17.05
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.05 - 19.00

Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 52»
№ _____ / _____ г.
_____ А.С.Новиковой

РЕЖИМ ДНЯ ГРУППЫ № 2 (4 – 5 лет)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 – 7.30
Подготовка к прогулке, прогулка	7.30 – 8.05
Утренняя гимнастика	8.05 – 8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.15 - 8.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.45 – 8.55
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (указана общая длительность, включая перерывы)	8.55 – 10.05
Второй завтрак	9.20 – 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.05 – 11.50
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	11.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00-15.10
Игры, самостоятельная деятельность	15.10 – 15.20
Полдник	15.20– 15.35
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, чтение художественной литературы	15.35-16.35
Подготовка к ужину, ужин	16.35 -17.05
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.05 – 19.00

Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 52»
№ _____ / _____ г.
_____ А.С.Новиковой

РЕЖИМ ДНЯ ГРУППЫ № 3 (5 – 6 лет)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 – 7.30
Подготовка к прогулке, прогулка	7.30 – 8.10
Утренняя гимнастика	8.10 -8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 – 8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 – 9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (указана общая длительность, включая перерывы)	9.00 – 10.40
Второй завтрак	9.20 – 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.40 – 12.20
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.20 – 12.30
Подготовка к обеду, обед	12.30 – 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00-15.10
Игры, самостоятельная деятельность	15.10 – 15.25
Полдник	15.25 -15.40
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, чтение художественной литературы	15.40 – 16.40
Подготовка к ужину, ужин	16.40 – 17.10
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.10 – 19.00

Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 52»
№ _____ / _____ г.
_____ А.С.Новиковой

РЕЖИМ ДНЯ ГРУППЫ № 4 (6 – 7 лет)

Прием детей, осмотр, самостоятельная деятельность	7.00 – 7.30
Подготовка к прогулке, прогулка	7.30 – 8.15
Утренняя гимнастика	8.15 – 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Игры, самостоятельная деятельность	8.55 – 9.00
Организованная образовательная деятельность, занятия со специалистами (указана общая длительность, включая перерывы)	9.00 – 10.50
Второй завтрак	9.30 – 9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	10.50 – 12.30
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность	12.30 – 12.40
Подготовка к обеду, обед	12.40 – 13.10
Подготовка ко сну, дневной сон	13.10 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика пробуждения, воздушные, водные процедуры	15.00-15.10
Игры, самостоятельная деятельность	15.10 - 15.30
Полдник	15.30 – 15.45
Игры, самостоятельная и организованная детская деятельность, чтение художественной литературы	15.45 - 16.45
Подготовка к ужину, ужин	16.45 - 17.15
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	17.15 - 19.00

Режим дня (тёплый период года)

Режим дня групп раннего возраста (1,5 – 3 года)

Режимный момент	Время
Приём, осмотр, измерение температуры, игра	6.30 - 7.40
Утренняя гимнастика	7.40 - 7.50
Подготовка к завтраку	7.50 - 8.10
Завтрак	8.10 – 8.40
Игры, подготовка к прогулке и выход на прогулку	8.40 – 9.20
Занятие на участке	9.20 – 9.35
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.20 - 11.20
Второй завтрак	10.05-10.15
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.00 - 11.15
Обед	11.15 - 11.45
Подготовка ко сну	11.45 – 12.00
Дневной сон	12.00 - 14.50
Постепенный подъём	14.50 - 15.10
Самостоятельная деятельность	15.10 - 15.50
Чтение художественной литературы	15.30 – 15.45
Подготовка к приему пищи	15.45 – 15.55
Уплотненный полдник	15.55 - 16.15
Подготовка к прогулке	16.15 – 16.30
Прогулка, игры, уход детей домой	16.30 - 18.30

Режим дня дошкольных групп от 3-7 лет

Режимные моменты	Группа 3-4 года	Группа 4-5 лет	Группа 5-6 лет	Группа 6-7 лет
Приём и осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6.30-8.10	6.30-8.10	6.30-8.25	6.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.20-8.40	8.25-8.50	8.15-8.50
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.40-9.15	8.40-9.20	8.50-9.10	8.50-9.05
Занятие на участке	9.15-9.30	9.20-9.40	9.10-9.35	9.05-9.40
Второй завтрак	9.30-9.35	9.40-9.45	9.35-9.40	9.40-9.45
Прогулка: игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.15-11.20	9.20-11.45	9.35-12.10	9.05-12.10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20-11.45	11.45-12.10	12.10-12.20	12.20-12.30
Обед	11.45-12.20	12.10-12.35	12.20-12.40	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00	12.35-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.50	15.15-15.50	15.10-15.45	15.10-15.40
Чтение художественной литературы.	15.50-16.05	15.50-16.10	15.45-16.10	15.40-16.10
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.05-16.35	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.35-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30

Режим дня на период проведения каникул

Пояснения к режиму дня на период проведения каникул

Данный режим вводится в каникулярный период.

- Увеличение времени дневного сна.
- Исключение организованных форм обучения.

Режим дня на период проведения праздничных мероприятий в учреждении Пояснения к режиму дня при проведении праздников

Данный вариант режима предназначен к использованию в дни проведения праздничных мероприятий в учреждении.

- Смещено время проведения утренней прогулки.
- Отменены организованные формы обучения.

Щадящий режим Пояснения к щадящему режиму

Данный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, для детей III-IV группы здоровья.

Элементы щадящего режима

- **Сон.**
Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.
- **Кормление.**
Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; по показаниям соблюдать диету; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы; увеличить время, необходимое для приёма пищи.
- **Организация бодрствования**
Во время непосредственно образовательной деятельности увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить продолжительность занятия, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).
- **Физическое воспитание.**
Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от -10° до -15° C). Не отменять занятия утренней гимнастикой.