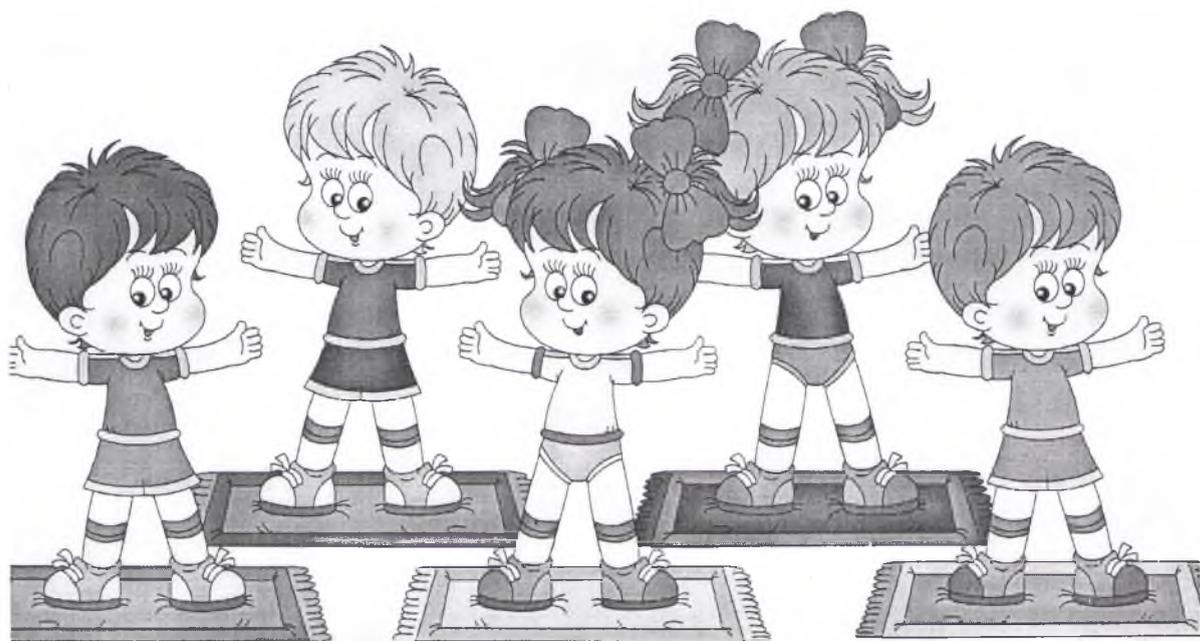


СОГЛАСОВАНА
Протокол педагогического совета
от 22.12.2015 № 03

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОУ
«Детский сад № 216»
от 30.12.2015г. № 159

ПРОГРАММА

«РАСТУ ЗДОРОВЫМ» (новая редакция)



Пояснительная записка

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

В настоящее время детский сад посещают 104 ребенка, из них детей с первой группой здоровья нет, 74 ребенка имеют вторую группу здоровья и 29 детей – третью, 1 ребенок – четвертую. Кроме того, дети имеют гастропатологию (89 детей) и патологию сердечно-сосудистой системы (15 человек).

Для нашего детского сада актуален поиск новых, современных средств сохранения и укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, облегчение симптомов хронических заболеваний.

В результате этого в детском саду творческой группой была разработана программа «Расту здоровым», которая комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

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

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

Цель программы – создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОУ для детей дошкольного возраста и педагогов; формирование у родителей, педагогов, воспитанников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать сопротивляемость защитных свойств организма, способствовать улучшению физической и умственной работоспособности.
2. Стремиться не допустить обострения имеющихся хронических заболеваний у детей, соблюдая для этого необходимые специальные условия.
2. Формировать у всех участников образовательных отношений осознанное отношение к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
3. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, плавание, футбол, волейбол, ритмика).

4. Развивать основные физические способности (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и формировать умение рационально использовать их в различных условиях.
5. Создать условия для оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
7. Воспитывать интерес детей к различным доступным видам двигательной активности, положительных нравственно-волевых качеств дошкольников.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих **основных принципах** здоровьесберегающих технологий:

- ✓ *принцип научности* (подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками)
- ✓ *принцип активности и сознательности* (участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей)
- ✓ *принцип комплексности и интегративности* (решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности)
- ✓ *принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания* (главная цель образования – ребенок)
- ✓ *принцип активного обучения* (необходимость строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности и инициативы)
- ✓ *принцип взаимодействия* ДОО 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
- ✓ *принцип результативности* (получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей).

Срок реализации программы: 2014-2018гг.

Условия реализации программы:

- ✓ медицинский кабинет
- ✓ изолятор
- ✓ кабинет-ФИЗО
- ✓ оборудованный спортивный зал
- ✓ уголки двигательной активности в каждой возрастной группе
- ✓ кабинет психологической разгрузки
- ✓ библиотека методической литературы

Ожидаемые результаты программы:

- ✓ снижение уровня заболеваемости;
- ✓ закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психосоматического состояния;
- ✓ снижение проявлений обострения хронических заболеваний у детей;
- ✓ внедрение в практику педагогов и использование в работе широкого спектра здоровьесберегающих технологий;
- ✓ повышение профессиональной компетенции педагогов в вопросах оздоровления дошкольников.

Содержание программы

Основными направлениями программы являются:

- ✓ материально-техническое
- ✓ воспитательно-образовательное
- ✓ лечебно-профилактическое направление
- ✓ мониторинг реализации программы

Пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы

Материально-техническое направление:

- ✓ обогащение материально-технической базы, увеличение количества специального оборудования для лечебной физкультуры;
- ✓ приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- ✓ благоустройство физкультурной площадки;
- ✓ организация зон уединения для снятия эмоционального напряжения в каждой возрастной группе.

Воспитательно-образовательное направление:

1. Организация рациональной двигательной активности детей. Забота о здоровье детей в нашем детском саду складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- ✓ повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- ✓ совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- ✓ повышению физической и умственной работоспособности;
- ✓ нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- ✓ повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- ✓ физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- ✓ двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами;
- ✓ обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики;
- ✓ медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- ✓ проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов;

- ✓ включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- ✓ физические занятия в зале и на улице
- ✓ ЛФК
- ✓ утренняя гимнастика
- ✓ гимнастика пробуждения
- ✓ хождение по массажным дорожкам в каждой возрастной группе
- ✓ физкультминутки
- ✓ физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- ✓ индивидуальная работа с детьми по овладению основными видами движений

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- ✓ соблюдение всеми участниками образовательных отношений режима двигательной активности
- ✓ преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- ✓ использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях
- ✓ использование упражнений на определенные группы мышц для улучшения симптоматики у детей с гастропатологией
- ✓ создание особых условий для детей, имеющих серьезные ограничения в активности (дети, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями)

2. Организация оптимального режима. Режим дня в детском саду постоянен (стереотипен), т.е. основные его компоненты выполняются в одно и то же время и отвечают физиологическим особенностям детского организма: время приема пищи, дневного сна, общая длительность пребывания на открытом воздухе. Основой выполнения режима дня является принцип постепенности (например, подъем детей после дневного сна по мере просыпания). К каждому режимному моменту по возможности подбираются средства, создающие соответствующий эмоциональный фон. В режиме дня прослеживается пропорциональное соотношение интеллектуальной и физической нагрузки.

3. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни. В современной действительности актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- ✓ осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- ✓ знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- ✓ компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается выстраивание целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- ✓ режимные моменты;
- ✓ тематические занятия познавательной направленности
- ✓ физкультурные занятия и занятия ЛФК
- ✓ закалывающие процедуры после дневного сна

- ✓ организация и проведение дней Здоровья
такие формы работы с родителями, как:
- ✓ ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- ✓ тематические родительские собрания
- ✓ совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- ✓ консультации специалистов - педиатра, кардиолога, гастроэнтеролога, педагога-психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

4. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления, речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- ✓ планирование и проведение совместной деятельности с детьми;
- ✓ обогащение развивающей среды в группах;
- ✓ организацию игровой деятельности детей;
- ✓ индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух направлениях:

- ✓ обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей: анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка; гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу; постепенное увеличение времени пребывания детей в группе; создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон; психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).
- ✓ создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе: диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик; индивидуальные консультации педагога-психолога с воспитателями и родителями; индивидуальные беседы-занятия педагога-психолога с воспитанниками; обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми); подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация; обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну); создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности; формирование культуры общения детей; проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.; рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- ✓ организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах
- ✓ обучение детей приемам релаксации;
- ✓ разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Лечебно-профилактическое направление:

- ✓ строгое соблюдение требований СанПиН (проветривание помещений, влажная уборка групповых и спальных помещений, соблюдение уровня естественного освещения помещений, во время карантинных мероприятий строгое соблюдение санэпидрежима и т.д.);
- ✓ специфическая иммунопрофилактика: ее цель — усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета;
- ✓ неспецифическая иммунопрофилактика: плановые оздоровительные мероприятия (круглогодичная С-витаминизация третьего блюда, 2 раза в год — кислородный коктейль, оздоровительные ФИЗО-процедуры по назначению врача-педиатра имеющимися в детском саду аппаратами), закаливающие мероприятия (в т.ч. обливание ног летом), нетрадиционные методы — дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж; профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости
- ✓ выстраивание системы работы с гастроэнтерологом и кардиологом, строгое соблюдение их рекомендаций.

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание — это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным

воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всех участников образовательных отношений.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия в летний период (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции;
- босохождение по массажным дорожкам, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках.

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К нетрадиционным методам иммунопрофилактики относятся: дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую — на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений .

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей: по данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия. ЛФК.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ поддерживается постоянная связь с врачами узкой специализации детской поликлиники №3. По результатам

мониторинга, по назначению педиатра и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Для успешной реализации программы планируется и реализуется работа с кадрами, которая включает в себя:

- ✓ совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения опыта своей работы, роста их общей культуры, посещения курсов повышения квалификации;
- ✓ консультации медицинских специалистов для педагогов;
- ✓ знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста;
- ✓ внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- ✓ разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы);
- ✓ проведение медико-педагогических совещаний: обсуждение планов по оздоровительной работе, анализ выполнения программы оздоровления, анализ эффективности проведения закаливающих мероприятий, анализ организации питания в ДОУ, анализ проведения летних оздоровительных мероприятий, обсуждение, утверждение, анализ проведения смотров-конкурсов по физкультурно-оздоровительной работе, анализ работы с детьми ЧБД и с детьми группы риска, адаптация детей в группах раннего возраста.

Максимальная двигательная нагрузка на детей дошкольного возраста в неделю в организованных видах деятельности

Утренняя гимнастика	Занятия	Гимнастика после сна	Динамический час	Подвижные игры на прогулке	Спортивные развлечения	Спортивные праздники	Неделя здоровья	Индивидуальная работа
Младшая группа								
5 дней до 7 мин. 35 мин.	15 мин. 3 р./нед. 45 мин.	5 дней 5 мин. 25 мин.	7 мин. 1 раз в месяц	20 мин.	15 мин. 1 раз в неделю	20 мин. 3 раза в год	1 раз в квартал	Организация двигательной активности 10 мин.
Средняя группа								
5 дней 10 мин. 50 мин.	20 мин. 3р./нед. 1 час	5 дней 7 мин. 35 мин.	10 мин. 1 раз в месяц	30 мин.	20 мин. 1 раз в неделю	30 мин. 3 раза в год	1 раз в квартал	Организация двигательной активности 10 мин.
Старшая группа								
5 дней 10 мин. 50 мин.	25 мин. 3р./нед. 1ч.15 мин.	5 дней 10 мин. 50 мин.	15 мин. 1 раз в месяц	40 мин.	25 мин. 1 раз в неделю	40 мин. 3 раза в год	1 раз в квартал	Организация двигательной активности 15 мин.
Подготовительная группа								
5 дней 10 мин. 50 мин.	30 мин. 3р./нед. 1ч.30 мин.	5 дней 10 мин. 50 мин.	20 мин. 1 раз в месяц	1 час	30 мин. 1 раз в неделю	50 мин. 3 раза в год	1 раз в квартал	Организация двигательной активности 15 мин.

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Расту здоровым»

Заведующий МДОУ:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга оздоровительных мероприятий
- контроль за реализацией программы

Врач поликлиники:

- обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Инструктор по физкультуре, ЛФК:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

Педагоги:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - релаксационных упражнений
 - самомассажа
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Педагог-психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений в психическом развитии
- методы психологической разгрузки

Старшая медсестра, медсестра ФИЗО:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Заведующий хозяйством:

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

Повар:

- организация рационального питания детей
- соблюдение технологий приготовления блюд
- соблюдение санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

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

Приложение 1

Режим двигательной активности детей в МДОУ детский сад № 216

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Младший дошкольный возраст		Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст		Особенности организации
	I младшая группа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1. НОД						
1.1. Физическая культура.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия						
2.1. Утренняя гимнастика.	5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	Ежедневно в группах. В теплое время года на улице.
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Проводится одно занятие утром, одно – вечером		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.

2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД.		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно, во время вечерней прогулки.
2.6. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин. Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание		8-10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл. гр.)
2.7. Оздоровительный бег.				3-7 мин.	8-10 мин.	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
3. Активный отдых						
3.1. Целевые прогулки		10-15 мин.	15-20 мин.	25-30 мин.	25-30 мин..	Младшие, средние группы- 1 раз в 2 недели. Старшие, подготов. группы- 1 раз в неделю.
3.2. Физкультурно-спортивные. праздники		15-20 мин	20-30 мин.	30-40 мин.	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.
3.3. Дни здоровья, каникулы.						Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы- 1 раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и

						упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.						Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей, состояния их здоровья.
4. Коррекционные занятия						
4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии (плоскостопие, осанка, избыточная масса тела) - ЛФК		10-15мин.	15-20мин.	20-25мин.	25-30мин.	По плану специалиста.