



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №19 п.г.т. В. Синячиха общеразвивающего вида»  
с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию воспитанников  
МДОУ «Детский сад №19 п.г.т. В. Синячиха общеразвивающего вида»  
624690 Свердловская область, Алапаевский район,  
п.г.т. Верхняя Синячиха, улица Советская д.18 «а»  
т.8(34346) 3-63-87, электронный адрес: grafina1961@mail.ru

ПРИНЯТО  
решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
От « 27 » 09 2022г

СОГЛАСОВАНО  
Совет родителей  
Протокол № 4  
От « 08 » 09 2022г

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МДОУ «Детский сад №19 п.г.т.  
В.Синячиха общеразвивающего вида»

 С.А. Черных

Приказ № 157 от « 04 » 2022г



**Программа по формированию здорового  
и безопасного образа жизни воспитанников  
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №19 п.г.т. В. Синячиха общеразвивающего вида»  
с приоритетным осуществлением деятельности  
по социально-личностному развитию воспитанников  
2022-2027г.**

## Содержание

	Пояснительная записка	стр.3.
1.	Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в ДОУ.	стр.12
1.1.	Модель организации здоровьесберегающего процесса	стр.12
1.2.	Комплексная стратегия оздоровления детей	стр.12
1.3.	Оценка состояния здоровья детей	стр.13
2.	Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников.	стр.14
3.	Перспективный план работы по основам здорового и безопасного образа жизни	стр.18
4.	Организация здорового ритма и двигательной активности	стр.30
5.	Медицинское обеспечение оздоровительной работы	стр.32
6.	Закаливание детей	стр.33
7.	Работа с родителями	стр.37
8.	Работа с коллективом	стр.38
	Список литературы	стр.40

## Пояснительная записка

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения (далее – ДОО). Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой — не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 6 лет. Содержание программы рассчитано на детей 2 -7 лет.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете отношение государства к проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога ДОО состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении и включает:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников; — целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДОУ была разработана программа формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников.

**Цель программы** – создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирования у родителей, педагогов, воспитанников ответственности и осознанного отношения в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

1. Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса ДОУ, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
2. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
3. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
4. Изучить и внедрить в практику ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
5. Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
6. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
7. Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

8. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

### **Принципы построения программы**

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

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип целостности, комплексности педагогических процессов* выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков, постепенную подачу материала от простого к сложному, повторение усвоенных норм и ценностей в течение всего учебного года, индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и потребностей.

*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 важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально личностной ориентации* воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок, а также учет возрастных особенностей детей.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

*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.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Критерии эффективности программы:**

1. Повышение активности родителей, проявляющейся в участии:
  - в физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимых в ДО;
  - в различных формах работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
  - в развитии предметно-пространственной окружающей среды в группах и на участке ДО.
2. Положительная мотивация к здоровому образу жизни в семье:
  - устойчивое желание отказаться от вредных привычек;
  - посещение кружков, секций оздоровительной направленности;
  - активный отдых вместе с детьми;
  - проведение закаливающих процедур;
  - использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического и медицинского просвещения.
3. Повышение интереса у родителей к ежедневному посещению детьми детского сада. Снижение числа пропусков посещений детьми детского сада по болезни.

**Объекты программы:**

- дети дошкольного образовательного учреждения,
- педагогический коллектив ДОУ,
- семьи детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.





## Основные направления реализации программы

№ п/п	Направление	Задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;</li> <li>- удовлетворять потребность детей в движении; - стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;</li> <li>- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;</li> <li>- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;</li> <li>- целенаправленно развивать физические качества; - формировать умение сохранять правильную осанку; - воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ul>
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;</li> <li>- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МДОУ;</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей; разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;</li> <li>- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.</li> </ul>

3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, - обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;</li> <li>- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;</li> <li>- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;</li> <li>- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;</li> <li>- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.</li> </ul>
---	---------------------	---

### **Ожидаемые результаты:**

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.
2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.
6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
9. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.
10. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережение». Повышение активности родителей в образовательном процессе, в оздоровлении детей.

11. Влияние образа жизни на состояние здоровья дошкольника.
12. Снижение уровня заболеваемости. Овладение навыками самооздоровления.
13. Старший дошкольник должен:
  - знать как общаться с незнакомыми людьми;
  - иметь навыки обращения с опасными предметами в быту;
  - различать добро и зло, бороться со страхами;
  - соблюдать осторожность поведения в природе, на улице, на дороге, во дворе;
  - уметь правильно оценивать обстановку в опасных жизненных ситуациях дома и на улице;
  - знать значения номеров телефона 01, 02, 03, 04.

**Аспекты отслеживания:**

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ — статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
- общее физическое развитие детей;
  - оценка уровня адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка; - оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Программа развития МДОУ «Детский сад № 19 п.г.т.В.Синячиха общеразвивающего вида“;
- Устав МДОУ «Детский сад №19 п.г.т.В.Синячиха ”;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» с учётом изменений, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации .

**Для реализации задач, намеченных программой «ЗОЖ», в ДООУ созданы следующие условия:**

- зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в

работу

большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- спортивная площадка для занятий на воздухе; картотека подвижных игр;
- большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- -медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор);
- закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;

### **Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в МДОУ «Детский сад №19 п.г.т.В.Синячиха»**



## Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

<b>Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в МДОУ «Детский сад № 19 п.г.т.В.Синячиха»</b>
<b><i>Создание условий для двигательной активности детей</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Гибкий режим</li><li>- создание условий (оборудование физкультурно- музыкального зала, спортивной площадки, спортивных уголков в группах, участков, спортивный инвентарь)</li><li>- Индивидуальный режим после дневного сна</li><li>- Условия для самостоятельной двигательной активности детей</li><li>- Подготовка специалистов по двигательной деятельности</li></ul>
<b><i>Система двигательной деятельности</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Утренняя гимнастика</li><li>- Прием на улице в теплое время года</li><li>- Физкультурные занятия</li><li>- Музыкальные занятия</li><li>- Музыкально- ритмические</li><li>- Двигательная активность на прогулке</li><li>- Физкультура на улице</li><li>- Оздоровительный бег</li><li>- Подвижные игры</li><li>- Динамические паузы</li><li>- Физкультминутки</li><li>- Гимнастика после дневного</li><li>- Физкультурные досуги, спортивные праздники, развлечения, забавы, игры</li><li>- Спортивно-ритмическая гимнастика</li><li>- Игры, хороводы, игровые</li><li>- Логоритмическая гимнастика</li><li>- Дыхательная гимнастика</li><li>- Точечный самомассаж</li><li>- Релаксационные упражнения</li><li>- Пальчиковая гимнастика</li><li>- Индивидуальная работа</li><li>- Самостоятельная двигательная деятельность</li></ul>
<b><i>Система закаливания</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Утренний прием на воздухе в теплое время года</li><li>• Облегченная форма одежды</li><li>• Ходьба босиком в спальне до и после</li><li>• Сон без маек</li><li>• Одностороннее проветривание во время сна (+17, +19)</li><li>• Воздушные ванны</li><li>• Оздоровительный бег (весенне-летний период)</li><li>• Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</li><li>• Игры с водой</li></ul>
<b><i>Организация рационального питания</i></b>
Организация второго завтрака (соки, фрукты) Выполнение режима питания Калорийность

<p>Введение овощей и фруктов на завтрак и полдник выполнение натуральных норм</p> <p>Соблюдение питьевого режима</p> <p>Гигиена приема</p> <p>Индивидуальный подход к детям во время приема</p> <p>Правильность расстановки мебели</p> <p>Правильность сервировки стола, воспитание культурно гигиенических навыков</p>
<p><i>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья</i></p>
<p>Диагностика уровня физического развития, антропометрия</p> <p>Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники</p> <p>Диагностика физической подготовленности детей</p>

## **I. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни в ДОУ.**

### **Модель организации здоровьесберегающего процесса**

#### *1. Оценка состояния здоровья детей:*

- показатели здоровья,
- показатели физического развития,

#### *2. Формирование основ здорового образа жизни:*

- валеологизация образования;
- формирование основ безопасной жизнедеятельности; - привитие культурно- гигиенических навыков;
- организация оптимального двигательного режима.

#### *3. Взаимодействие с семьёй.*

#### *4. Оздоровление детей:*

- проведение лечебно-профилактических мероприятий; - проведение оздоровительных мероприятий.

#### *5. Организация деятельности детей:*

- оптимизация режима дня;
- организация гигиенического режима;
- охрана психического здоровья;
- организация питания;
- создание безопасной среды жизнедеятельности

#### *6. Работа с персоналом:*

- обучение персонала;
- организация контроля;
- организация санитарно-эпидемических мероприятий.

### **Комплексная стратегия оздоровления детей**

#### **1. Оптимизация режима дня:**

- определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;

- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
- организация гибкого режима дня.

## **2. Организация гигиенического режима:**

- режим проветривания помещений;
- режим кварцевания;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
- обеспечение чистоты среды;
- смена и маркировка постельного белья;
- мытье игрушек.

## **3. Охрана психического здоровья:**

- использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;
- обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
- организация безопасной, комфортной среды; определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения».

## **4. Организация питания:**

- сбалансированность и разнообразие рациона; соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
- качество продуктов питания и приготовленных блюд;
- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
- использование сертифицированной питьевой воды;
- витаминизация 3-го блюда;
- использование йодированной соли;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - соблюдение питьевого режима.

## **5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:**

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
  - соблюдение правил пожарной безопасности;
  - подбор мебели с учетом антропометрических данных;
  - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

## **Оценка состояния здоровья детей**

### **Показатели здоровья:**

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах;
- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);
- результаты осмотра детей диспансерной группы;



- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);
- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет;
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

**Показатели физического развития:**

- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется инструктором по физическому воспитанию по инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой 2020г., что позволяет успешно решать задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни.

**II. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников**

<b>Критерии</b>	<b>Содержание критерия</b>	<b>Содержание, средства</b>
1. Развитие интереса к различным видам спорта	1.1. Наличие предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта	1. Диагностика уровня физической подготовленности по методике Н.В.Верещагиной 2. Диагностика уровня развития основных движений
	1.2. Наличие знаний о различных видах спорта	1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «История развития спорта», «Олимпийские игры» 2. Практические занятия «Зимняя спортивная олимпиада», «летние олимпийские игры», «Приглашаем на стадион»
	1.3. Реализация себя в движениях через познание собственных способностей и возможностей	1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей 2. Наблюдение за двигательной активностью ребенка в течение дня. 3. Занятия по физической культуре
	1.4. Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов	1. Беседа «Физкультура и здоровье» (Цель: значение физических упражнений для здоровья) 2. Наблюдение за проявлениями ребенка на

		<p>физкультурных занятиях</p> <p>3. Вопросы открытого типа: - Чем нравится заниматься? - С каким предметом нравится выполнять задания? - В какие игры нравится играть?</p> <p>4. Самостоятельная двигательная активность</p>
	1.5. Сформированность потребности в двигательной активности	<p>1. Занятия познавательного цикла «Польза от физических упражнений», «Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя»</p> <p>2. Сюжетно-игровой метод (Цель: педагог предлагает ребенку придумать упражнение самому и показать другим)</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования)</p>
2. Осознание необходимости вести ЗОЖ	2.1. Сформированность представлений о ЗОЖ	<p>1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений о ЗОЖ</p> <p>2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребенок. Мой образ жизни» Основное содержание «особенности образа жизни ребенка, его значение для здоровья</p> <p>3. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни»</p> <p>4. Познавательное занятие «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Аптека вокруг нас»</p>
	2.2. Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих	<p>1. Консультация «Телевизор и компьютер, друзья или враги?»</p> <p>2. Беседа «Я и другие люди», «Здоровье и болезнь»</p> <p>3. Занятия познавательного цикла «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим?»</p>
	2.3. Овладение ребенком системой культурно-гигиенических знаний об организме человека	<p>1. Режимные моменты и ЗОЖ</p> <p>2. Беседа «Значение санитарно-гигиенических процедур»</p> <p>3. Спортивные мероприятия «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает быть здоровым?»</p>

		<p>4. Вопрос открытого типа</p> <p>5. Познавательно-оздоровительные лекции «Здоровые уши», «Береги свое горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо»</p>
3. Развитие навыков ЗОЖ	3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья	<p>1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я-человек» (элементарное строение организма, необходимые для жизни условия (пища, воздух, вода, тепло)</p> <p>2. Беседа «Что я знаю о себе», «Мой организм»</p> <p>3. Вопросы открытого типа</p>
	3.2. Овладение навыками самомассажа, правильного дыхания	<p>1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений и комплексов массажа</p> <p>2. Самостоятельное выполнение детьми комплексов массажа</p> <p>3. Самостоятельное выполнение детьми дыхательных упражнений</p>
	3.3. Сформированность потребности в двигательной активности	<p>1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении комплексов массажа и дыхательных упражнений</p> <p>2. Наблюдение за двигательной активностью ребенка в течение дня, за участием в играх соревновательного характера, в физкультурных досугах</p>
4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	4.1. развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации	<p>1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства</p> <p>2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я-пешеход и пассажир»</p> <p>3. Вопросы открытого типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-один дома</li> <li>-что делать если ты замерз?</li> <li>-вызываем помощь</li> <li>-осторожность около водоема</li> <li>-незнакомец</li> </ul> <p>4. Дидактические игры «Дорожные знаки», «Светофор», «Служба спасения», «Безопасный переход»</p>
	4.2. Устойчивость навыков	1. Практические занятия серии

	владения своим телом в экстремальных ситуациях	«Забочусь о своем здоровье» 2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия» 3. Беседы после просмотра видео, презентации.
	4.3. Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях	1. Беседы познавательного цикла «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «оказание помощи» 2. Проблемно-ситуационный метод 3. Игровой метод

### Диагностика сформированности основ здорового образа жизни

Ф.И.О. воспитанника	Развитие интереса к различным видам спорта	Осознанное отношение к ЗОЖ	Развитие навыков ЗОЖ	Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- **1 балл** – у ребенка плохо сформированы навыки выполнения комплекса дыхательной гимнастики, массажа; ребенок не может ответить на вопросы, касающиеся ЗОЖ; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр; Ребенок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

-**2 балла**- у ребенка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребенок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье»

- **3 балла**- ребенок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

Валеологическое образование детей в ДОУ осуществляется в соответствии с методическим пособием «Формирование основ безопасности у дошкольников» под редакцией К.Ю.Белой, инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеевой.

## II. Перспективный план работы по основам здорового и безопасного образа жизни

### Планирование работы с детьми по обучению основам общей безопасности

Тема	Сроки	Виды детской деятельности	Методическое обеспечение
Один дома?»	сентябрь	1. Тренинги по теме «Один дома»: «В дверь Посмотри в глазок!», «Когда зазвонил телефон». 2. Беседы с детьми «Доктор Витаминкин» - о пользе витаминов. 3. Игра-викторина «Можно и нельзя».	«Как о б дошкольни воспитател сада./К.Бел М.: Просве
Один дома?»	октябрь	4. Спортивные развлечения «Отважные спасатели». 1. Тренинги по теме «Один не дома»: «Смотри в оба». 2. Игры в кругу «Хорошие» прикосновения», «Плохие» прикосновения». 3. Чтение книги «Федорино горе» «Мойдодыр» К.Я.Чуковского.	1) ОБЖ. Р Фисенко «Корифей» 2) Шипу безопаснос едагогов,
Один дома?»	ноябрь	4. Игра инсценировка «Волк и семеро козлят». 1. Беседа с детьми: «Мыло – лучший защитник». 2. Тренинги по теме «Один не дома»: «Чувство собственного достоинства». 3. Игровые упражнения «Опасные предметы». 4. Игра-инсценировка «Красная Шапочка». 5. Спортивное развлечение «Я здоровье сберегу- сам себе я помогу!».	руководств ИД «Цветн 3) Лыкова Опасные явления. учебно-мет дагогов,
Один не дома несъедобное».	декабрь	1. Дидактическая игра «Съедобное, 2. Тренинги по теме «Один не дома»: «Не бойся звать на помощь». 3. Рисование на тему «Как гулять детворе зимой во дворе?».	руководств Издательск 2013. 4) Лыкова Опасные дидактичес
Один не дома «Надо уметь отказывать».	январь	4. Беседы с детьми о правилах безопасности во время праздничных мероприятий «Безопасный Новый год». 1. Тренинги по теме «Один не дома»: 2. Экспериментальная деятельность «Что происходит с	Лыкова, В Издательск 2014. 5) Шипу безопаснос методичес

	«Ребенок дома»			предметами при их замораживании». 3. Праздник подвижных игр: «Нам не страшен Дед Мороз». 4. Дидактическая игра-упражнение «Оделись по погоде».	пособие для педагогов, практическое руководство для родителей. - М.: Издательский дом "Цветной мир", 2013.
6.	«Я и другие люди» «Ребенок дома»	Один не дома  Безопасное общение	Февраль	1. Тренинги по теме «Один не дома»: «Опасные места». 2. Викторина «Здоровое питание». 3. Беседа с детьми о безопасности при общении с животными. 4. Показ видеороликов, мультфильмов Интернет-ресурс «Азбука безопасности» _.	7) Шипунова В.А. Детская безопасность: учебно-методическое пособие для педагогов, практическое руководство для родителей. - М.: Издательский дом "Цветной мир", 2013.
7.	«Ребенок и природа»  «Я и другие люди»  «Ребенок дома»	Один не дома	март	1. Показ видеороликов, мультфильмов Интернет-ресурс <a href="http://www.smeshariki.ru">www.smeshariki.ru</a> . «Азбука безопасности». 2. Тренинги по теме «Один не дома»: «В темноте. Пути остановки безопасности». 3. Беседы с детьми на тему «Опасный лед».	8) Лыкова И.А., Шипунова В.А. Азбука безопасного общения и оведения. Детская безопасность: учебно-методическое пособие для педагогов, практическое руководство для родителей. - М.: Издательский дом "Цветной мир", 2013.
8.	«Ребенок дома»  «Я и другие люди»	Один не дома	апрель	1. Проведение с воспитанниками выставок рисунков и поделок на темы безопасности. 2. Моделирование ситуаций «Что делать, если друг попал в беду», «Что делать, если в воду упали игрушки». 3. Тренинги по теме «Один не дома»: «Правила Находчивых «потеряшек». 4. Квест-игра «Безопасное путешествие».	9) Лыкова И.А., Шипунова В.А. Колокольчик серебряный: дидактическая сказка о социальной безопасности / И.А. Лыкова, В.А.Шипунова. - М.: Издательский дом "Цветной мир", 2014.
9.	«Ребенок и природа»	Безопасность на природе	май	1. Проведение с воспитанниками детского сада беседы о правилах безопасности «У воды будь осторожен всегда!», «Чтобы солнышко было в радость!». 2. Организация игровых мероприятий в группе «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». 3. Беседы с детьми: «Чем опасны неизвестные ягоды». 4. Беседа-тренинг «Первая помощь при ссадинах и царапинах».	10) Лыкова И.А., Шипунова В.А. Социальная безопасность: дидактический материал / И.А. Лыкова, В.А. Шипунова. - М.: Издательский дом "Цветной мир", 2014.

## Планирование работы с детьми по обучению основам безопасности дорожного движения

№ п/п	Блок	Тема	Сроки	Виды детской деятельности	Источники (методическая литература)
1.	«Ребенок на улицах города»	Знай и выполняй Правила уличного движения. Знаки дорожного движения.	сентябрь	1. Беседы с детьми: «Путешествие в страну дорожных знаков», «О чём говорят дорожные знаки», «Улицы города полны неожиданностей». 2. Дидактическая игра «Научим Мишку правильно переходить дорогу». 3. Дидактические игры с дорожными знаками. 4. Пополнение сюжетной игры «Поездка на автомобиле» атрибутами и моделями дорожных знаков. 5. Просмотр мультфильмов.	1) Майорова Ф.С. Изучаем дорожную азбуку. Перспективное планирование. Занятия. Досуг. – Издательство «Скрипторий», 2005. 2) «Как обеспечить безопасность дошкольников». Книга для воспитателей детского сада./К.Белая, В.Зимонина и др.- М.: Просвещение, 2000.
2.	«Ребенок на улицах города»	Знай и выполняй Правила уличного движения. Светофор и зебра – наши друзья.	октябрь	1 Экскурсия с детьми к светофору: наблюдение за движением пешеходов и транспорта. 2. Оформление детско-родительской выставки поделок для сюжетной игры «Светофор». 3. Изготовление макета «Моя улица. Пешеходы и автомобили». 4. Сюжетные игры с использованием макетов по дорожному движению. 5. Спортивные развлечения «Веселый светофор». Тренинги звонка в службу спасения.	3) ОБЖ. Разработка занятий. Сост. Фисенко М.А.- Волгоград: ИТД «Корифей». 4) Три сигнала светофора: Дидактич. Игры, сценарии вечеров досуга: Кн. Для воспитателя дет. Сада. Сост.Т.Ф.Саулина. – М.: Просвещ. 5) Психолого-педагогические основы дорожной безопасности несовершеннолетних: учебно-методическое пособие/сост.: Н.М. Кузнецова. - Екатеринбург: Изд-во УТ "Альфа Принт", 2016.
3.	«Ребенок на улицах города»	Знай и выполняй Правила уличного движения. Безопасное движение.	ноябрь	1. Презентация детско-родительских проектов «Улицы поселка». 2. Рисование для Центра безопасности. 3. Знакомство с пословицами и поговорками. 4. Рассматривание плакатов по правилам дорожного движения. 5. Рассматривание картин «Улицы». 6. Досуг по правилам дорожного движения «Красный, желтый, зеленый».	6) Лыкова И.А., Шипунова В.А. Безопасность на дороге: дидактический материал/ И.А.

4.	«Ребенок на улицах города»	Знай и выполняй Правила уличного движения. Безопасное движение.	декабрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное с родителями оформление газеты «Мы знаем и выполняем правила дорожного движения».</li> <li>2. Совместное с родителями изготовление шансовых и гуськовых игр по правилам дорожного движения «Мы едем, едем, едем!».</li> <li>3. Дигра «Скажи, что не так» (по правилам дорожного движения).</li> <li>4. Показ видеороликов, мультфильмов Интернет-ресурс «Азбука безопасности» <a href="http://www.smeshariki.ru">www.smeshariki.ru</a>.</li> </ol>	<p>Лыкова, В.А. Шипунова. - М.: Издательский дом "Цветной мир", 2014.</p> <p>7. Лыкова И.А., Шипунова В.А. Дорожная азбука. Детская безопасность: учебно-методическое пособие для педагогов, практическое руководство для родителей. - М.: Издательский дом "Цветной мир", 2013.</p>
5	«Ребенок на улицах города»	Путешествие в страну Светофорию.	январь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижные игры: «Воробышки и автомобиль», «Светофорик».</li> <li>2. Дидактическая игра «Наша улица».</li> <li>3. Чтение стихотворения О.Бедарева «Азбука безопасности».</li> <li>4. Показ видеороликов, мультфильмов Интернет-ресурс «Азбука безопасности» <a href="http://www.smeshariki.ru">www.smeshariki.ru</a>.</li> </ol>	<p>8. Лыкова И.А., Шипунова В.А. Радужное колесико: дидактическая сказка о дорожной безопасности/И.А.Лыкова, В.А. Шипунова. - М.: Издательский дом "Цветной мир", 2014.</p>
6.	«Ребенок на улицах города»	Знай и выполняй Правила уличного движения. Дорожно-постовая служба.	февраль	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 Встреча с интересным человеком» знакомство с профессией инспектора ДПС.</li> <li>2. Сюжетно-ролевая игра «Дорожно-патрульная служба», «Регулировщик».</li> <li>3. Игры – инсценировки: «Кукла Катя знакомится с правилами дорожного движения», «Транспорт на улицах города», «Про того, кто головой рисковал на мостовой».</li> <li>4. Показ видеороликов, мультфильмов Интернет-ресурс «Азбука безопасности» <a href="http://www.smeshariki.ru">www.smeshariki.ru</a>.</li> </ol>	<p>9. Саво И.Л. Правила дорожного движения для дошкольников. - СПб.: Издательство "Детство-Пресс", 2014.</p>
7.	«Ребенок на улицах города»	Знай и выполняй Правила уличного движения. Участники дорожного движения.	март	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседы: «Правила поведения в транспорте», «Участники дорожного движения», «Я еду в детский сад на машине».</li> <li>2. Дидактические игры: «Мы пассажиры», «Разрешается – запрещается», «Пешеход на улице», «Мы участники дорожного движения».</li> <li>3. Изготовление и вручение детьми родителям листовок-памяток «Родитель-водитель, помни!»</li> <li>4. Разучивание стихотворения «Запрещается - разрешается».</li> <li>5. Показ видеороликов, мультфильмов Интернет-ресурс «Азбука безопасности» <a href="http://www.smeshariki.ru">www.smeshariki.ru</a>.</li> </ol>	



8.	«Ребенок на улицах города»	Знай и выполняй Правила уличного движения. Безопасное движение.	апрель.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дидактические игры: «Наша улица», «Будь внимателен», «Светофор», «Летит, плывёт, едет», игра с кубиком «Путешествие к цирку», «Собери светофор» «Дорожка для машинки» (конструирование),</li> <li>2. Показ настольного кукольного театра «Как зайчонок в гости к бабушке шел».</li> <li>3. Чтение Н.Носова«Автомобиль», главы из книги Н.Носова «Как Незнайка катался на газированном автомобиле».</li> </ol>
9.	«Ребенок на улицах города»	Знай и выполняй Правила уличного движения. Безопасное движение.	май	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассматривание картинок и чтение книг по правилам дорожного движения: Э.Л.Степаненко, М.Ф.Филенко «Дошкольникам о правилах дорожного движения», Е.Рейн «Этот страшный случай с Петей пусть знают все на свете», С.Волкова «Едут, едут пасса-жиры», «Как пройти через дорогу», «Пешеходы и машины», М.Ильин «Машины на нашей улице», С.Михалков «Скверная история», Н.Носов «Автомобили», В. Клименко «Кто важнее всех на улице»; «Лёлик на дороге», «Пешеходный Переход», «Подземный переход» «Светофоры», Р. Фархади «Светофор».</li> <li>2. Разучивание стихов и загадок по правилам дорожного движения. Викторина «Что я знаю о правилах дорожного движения».</li> <li>3. Выставка детских рисунков «Правила движения достойны уважения».</li> <li>4. Презентация детских проектов, рассказов «Осторожно, дорога!».</li> <li>5. Целевые экскурсии «Путь в школу».</li> <li>6. Досуг «Друзья светофора». Выставка детских рисунков.</li> <li>7. Показ видеороликов, мультфильмов Интернет-ресурс «Азбука безопасности» <a href="http://www.smeshariki.ru">www.smeshariki.ru</a>.</li> </ol>

## Планирование работы с детьми по обучению основам безопасности на железной дороге

№ п/п	Блок	Тема	Сроки	Виды детской деятельности	Источники (методическая литература)
1.	«Ребенок на железной дороге»	Знай и выполняй Правила поведения на железной дороге.	сентябрь	Беседа с детьми на тему «Правила поведения на железной дороге».	1) «Как обеспечить безопасность дошкольников». Книга для воспитателей детского сада./К.Белая, В.Зимонина и др.-М.: Просвещение, 2000.
2.	«Ребенок на железной дороге»	Знай и выполняй Правила поведения на железной дороге.	октябрь	Создание альбома для рассматривания на тему «Безопасность на железной дороге».	2) ОБЖ. Разработка занятий. Сост. Фисенко М.А.- Волгоград: ИТД «Корифей».
3.	«Ребенок на железной дороге»	Знай и выполняй Правила поведения на железной дороге.	ноябрь	Проектная деятельность «Безопасность на железной дороге».	3) Психолого-педагогические основы дорожной безопасности несовершеннолетних: учебно-методическое пособие / сост.: Н.М. Кузнецова.- Екатеринбург: Изд-во УТ "Альфа Принт", 2016.
4.	«Ребенок на железной дороге»	Знай и выполняй Правила поведения на железной дороге.	декабрь	Проведение подвижных игр «Поезд», «Едем-не едем!», «Едет-едет паровоз».	4) Лыкова И.А., Шипунова В.А. Безопасность на дороге: дидактический материал/ И.А. Лыкова, В.А. Шипунова. - М.: Издательский дом "Цветной мир", 2014.
5.	«Ребенок на железной дороге»	Знай и выполняй Правила поведения на железной дороге.	январь	Сюжетно-ролевая игра «Паровоз», «Вокзал», «Путешествие по железной дороге».	5) Саво И.Л. Правила дорожного движения для дошкольников. - СПб.: Издательство "Детство-Пресс", 2014.
6.	«Ребенок на железной дороге»	Знай и выполняй Правила поведения на железной дороге.	февраль	Показ видеороликов, мультфильмов Интернет-ресурс «Азбука безопасности» <a href="http://www.smeshariki.ru">www.smeshariki.ru</a> .	
7.	«Ребенок на железной дороге»	Знай и выполняй Правила поведения на железной дороге.	март	Игры с конструктором, постройка поезда, железной дороги, вокзала. Дидактические игры «Опасно-безопасно».	
8.	«Ребенок на железной дороге»	Знай и выполняй Правила поведения на железной дороге.	апрель	Рассматривание иллюстраций, картинок, пособий из серии «Безопасность», чтение художественной литературы: Я.Тайц «Поезд», В.Степанова «Паровоз» и т.д.	
9.	«Ребенок на железной дороге»	Знай и выполняй Правила поведения на железной дороге.	Май	Просмотр мультипликационных фильмов «Поезд из Ромашково».	

**План мероприятий по пожарной безопасности  
в МДОУ «Детский сад №19 п.г.т. В. Синячиха общеразвивающего вида»  
и филиале Детский сад с. Нижняя Синячиха**

<b>№п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Срок выполнения</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Проведение практических занятий в ДОО по отработке действий в случае возникновения пожара	сентябрь май	ГКПТУ СО «ОПС СО № 15» - Ответственный за ПБ - заведующий. Заведующий филиала
2.	Обновление наглядной агитации и пропаганды по вопросам пожарной безопасности в группах и в здании ДОО	в течение года	- Ответственный за ПБ -зам.зав по ВМР
3.	Размещение информации о проведенных профилактических мероприятиях, творческих конкурсов на сайте ДОО, МКОУ ДПО «ИМЦ», в СМИ( рубрика «Детская безопасность»)	Постоянно	ответственный за сайт
4.	Проведение перезарядки огнетушителей, контрольное взвешивание огнетушителей	Ежегодно	- Ответственный за ПБ - заведующий Заведующий филиала
5.	Рассмотрение вопросов по противопожарной профилактике на общесадовском и групповых родительских собраниях с приглашением специалистов	в течение года	- воспитатели - Заведующий Заведующий филиала
6.	Участие в проведении Всероссийского единого урока (занятия) к дню Пожарной охраны	30 апреля 2023 г.	- воспитатели - зам.зав по ВМР.
7.	Разработка плана сотрудничества с ГКПТУ СО «ОПС СО №15»	Сентябрь	- Заведующий Заведующий филиала
8.	Организация проведения дней Пожарной безопасности и мероприятий по профилактике детского электротравматизма	Согласно плана УО МО Алапаевское	- Ответственный за ПБ -зам.зав по ВМР
9.	Инструктаж работников по соблюдению правил пожарной безопасности	Два раза в год	- Ответственный за ПБ
10.	Участие в смотре-конкурсе «Лучший уголок пожарной безопасности»	ноябрь	- Ответственный за ПБ - зам.зав по ВМР
11.	Проверка пожарной сигнализации, первичных средств пожаротушения, и систем оповещения	ежеквартально	- Ответственный за ПБ
12.	Проведение мероприятий, направленных на обеспечение пожарной безопасности в ДОО в период организации новогодних и рождественских праздников	декабрь	Ответственный за ПБ Черных С.А. Буженинова Е.А. Самоделкина Н.Л.
13.	Контроль за соблюдением правил пожарной безопасности в ДОО	Постоянно	Ответственный за ПБ
14.	Проверка исправности электрических розеток, электровыключателей	Постоянно	Ответственный за ПБ
15.	В группах: проведение ООД, бесед чтение произведений по пожарной безопасности ; просмотр мультфильмов и презентаций;	Постоянно	Воспитатели групп

	организовать выставки книг, иллюстраций, альбомов по пожарной безопасности; организовать разные виды игр.		
16.	Экскурсии в музей посёлка с целью знакомства детей с пожарным оборудованием	В течение года	Музейный педагог Воспитатели
17.	Анкетирование родителей на тему: «Обучение детей правилам пожарной безопасности в семье»	Апрель	Воспитатели групп
18.	Конкурс детских рисунков «Крепко помните друзья, что с огнём шутить нельзя», «Пожарная служба», участие в муниципальных, областных конкурсах детского творчества по пожарной безопасности	В течение года	зам. зав по ВМР. воспитатели
19.	Проведение тематических занятий познавательного цикла с детьми по пожарной безопасности и электротравматизму	В течение года	Зам. зав по ВМР. Воспитатели
20.	Проведение вечеров развлечений, викторин, интеллектуальных игр, драматизация сказок по противопожарной безопасности	В течение года	Музыкальный руководитель Администрация ДОУ
21.	Проведение бесед и консультаций с родителями. Помещение в родительские уголки и чаты информационно-справочного материала по пожарной безопасности	Постоянно	воспитатели групп
22.	Участие в проведении массовых мероприятий ко Дню защиты детей	1 июня	воспитатели групп
23.	Распространение памяток по ПБ среди родителей и работников ДОО	постоянно	воспитатели групп
24.	Конкурс семейных газет по пожарной безопасности	Сентябрь апрель	воспитатели групп Зам. зав по ВМР.

**План работы по формированию здорового образа жизни в МДОУ  
«Детский сад №19 п.г.т.В.Синячиха общеразвивающего вида»**

<b>№п.п.</b>	<b>Направление деятельности, мероприятия</b>	<b>Сроки исполнения</b>	<b>ответственные</b>
<b>1. Научно-методическое обеспечение работы по формированию ЗОЖ</b>			
	Изучение инструктивно-методических рекомендаций по совершенствованию процесса по сохранению и укреплению здоровья воспитанников ДОУ и применение их в работе	1 раз в полугодие	Заместитель заведующего по ВМР
	Разработка консультаций для родителей и педагогов на основе методических рекомендаций по оказанию психологической помощи воспитанникам, испытывающим трудности в развитии, адаптации, обучении и общении	В течение года	Заместитель заведующего по ВМР
<b>2. Организация экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни в ДОУ</b>			
	Внедрение парциальной программы дошкольного образования с осуществлением физического развития воспитанников «Крепыш».	В течение года	Заместитель заведующего по ВМР
Программа формирования здоровья для детей дошкольного возраста			
<b>3. Совершенствование организации медицинского обслуживания в ДОУ</b>			
	Оснащение в соответствии с требованиями СанПиН помещений для работы медицинского персонала	постоянно	Заведующий
Курсовая подготовка медицинского персонала		По графику Заведующий , АЦРБ	
<b>4. Создание единой системы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников</b>			
	Соблюдение нормативно-правовых условий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников: - Устав ДОУ - ООП МДОУ «Детский сад №19 п.г.т.В.Синячиха» - Положение о педагогическом совете - Положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме	постоянно	Заведующий Заместитель заведующего по ВМР
	- Должностные инструкции - Программа развития ДОУ Содержание и развитие инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом, ритмикой: Музыкально-спортивный	Постоянно	Заведующий, заместитель заведующего по ВМР

	<p>Спортивная площадка на улице Физкультурные уголки в группах Оснащение учреждения здоровьесберегающим оборудованием, используемым в профилактических целях; Приобретения нового спортивного оборудования</p>	По потребности	
4.3.	<p>Рациональная организация образовательного процесса: -составление режима дня на учебный год, на летний период -составление расписания занятий в соответствии с учебным планом -проведение мероприятий по соблюдению правил санитарно-гигиенических норм и правил, изучению техники безопасности</p>	<p>Август</p> <p>В течение года</p>	<p>Заместитель заведующего по ВМР</p> <p>Заместитель заведующего по ВМР</p>
4.4.	<p>Организация физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работы в ДОУ: -физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения -утренняя гимнастика -физминутки, динамические паузы в течение дня -лечебная физкультура -организация прогулки -проведение спартакиады -проведение дней здоровья -закаливающие процедуры -физкультурные досуги и праздники -музыкальные праздники и развлечения -привлечение социальных партнеров и родителей к организации физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работы</p>	В течение года	Заместитель заведующего по ВМР
4.5	<p>. Организация системы просветительской и методической работы в ДОУ по здоровьесбережению: -разработка памяток, консультаций для родителей по теме формирования здорового и безопасного образа жизни</p>	В течение года	Заместитель заведующего по ВМР
4.6.	<p>Организация профилактики употребления психоактивных веществ: -день борьбы с наркоманией -рейды по семьям «группы риска» совместно с представителями органов профилактики - посещение семей воспитанников - взаимодействие с отделом профилактики</p>	В течение года	<p>Заведующий</p> <p>Заместитель заведующего по ВМР</p>

4.7	. Комплексное сопровождение системы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников	В течение года	Заведующий Заместитель заведующего по
			ВМР
4.7.1	<p>Привлечение педагогических и медицинских работников к реализации всех направлений работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников и просвещению родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Неделя здоровья</li> <li>-Месячник безопасности</li> <li>-Неделя безопасности в весенне-летний период</li> <li>- Конкурс рисунков «Правильно питаемся – растем и развиваемся»</li> <li>-Консультации для родителей и сотрудников</li> <li>-инструктажи по безопасности</li> <li>-беседы с родителями и сотрудниками</li> <li>-выставка научно-методической литературы по ЗОЖ, профилактике заболеваний, профилактике вредных привычек, безопасности детей</li> <li>-психолого-медико-педагогический консилиум</li> <li>-профилактические осмотры воспитанников</li> <li>-профилактические прививки</li> <li>-витаминотерапия, фитотерапия</li> <li>- Выпуск листков здоровья, памяток</li> <li>-проведение занятий по ОБЖ для детей дошкольного возраста</li> </ul>	<p>Постоянно</p> <p>По плану</p>	Заведующий Заместитель заведующего по ВМР
4.8.	<p>Проведение мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика физической подготовки Л.М.Верещагиной</li> <li>- диагностика сформированности культуры здорового образа жизни воспитанников</li> <li>- педагогическая диагностика по ОБЖ</li> <li>- диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка-дошкольника</li> </ul>	2 раза в год и	Заместитель заведующего по ВМР
<b>5.Формирование здоровья и здорового образа жизни в рамках введения ФГОС дошкольного образования</b>			
5.1.	Разработка и внедрение Программы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников	Август 2020г.	Заведующий Заместитель заведующего по ВМР

	Реализация Программы	постоянно	Заведующий Заместитель заведующего по ВМР Медицинские работники
5.2.	Создание благоприятного режима двигательной активности воспитанников с учетом возраста и состояния здоровья	постоянно	Заместитель заведующего по ВМР
5.3	. Организация дополнительных образовательных услуг физкультурно-оздоровительной направленности (по запросам родителей) Организация экскурсий целевых прогулок	Еженедельно  1 раз в квартал	Заведующий Заместитель заведующего по ВМР

#### 4. Организация здорового образа жизни и двигательной активности

##### *Организация оптимального двигательного режима:*

- физкультурные занятия в зале и на воздухе
- утренняя гимнастика
- гимнастика после дневного сна
- Физкультурные минутки
- динамические паузы
- спортивные праздники и досуги
- активный отдых (развлечения, дни здоровья и т.д.)
- музыкально-ритмические занятия
- подвижные игры на улице
- прогулки и походы с включением подвижных игр, упражнений
- индивидуальная работа по развитию основных движений на прогулке
- спортивные игры и упражнения на воздухе
- оздоровительный бег.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, музыкальные руководители, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком
- подвижные игры и физические упражнения на улице
- утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями
- дыхательную гимнастику после сна
- спортивные игры и соревнования
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения
- общекорректирующие упражнения
- элементы психогимнастики, релаксации



-летние оздоровительные мероприятия.

### Модель закаливания детей дошкольного возраста

Фактор Мероприятия Мест	в режиме дня	Периодичность	Дозировка	Ранний возраст	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вода Полоскание рта и горла	После каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды при температуре воды + 20 градусов		+	+	+	+
водой комнатной температуры	приема пищи	ежедневно	20-30 сек. При начальной температуре воды +18 + 20 градусов.		+	+	+	+
Обливание ног водой	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно (в зависимости от погодных условий)	и температура воды +20 + 28 градусов.	+	+	+	+	+
Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно						
Воздух Одежда	легченная одежда	в течение дня	ежедневно в течение года	-	+	+	+	+
Одежда по сезону	на прогулках	ежедневно	в течение года	-	+	+	+	+
Прогулка на свежем воздухе	После занятий, вечерняя прогулка	ежедневно в течение года	от 1,5 до 3 часов в день в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
Утренняя гимнастика на воздухе	утро	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
Физкультурные занятия на улице	расписание НОД	в течение года	10-30 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+

	Воздушные ванны	после сна	ежедневно	5-10 минут в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	по графику от 10 до 30 минут	+	+	+	+	+
	Режим проветривания помещения	по графику	ежедневно	6 раз в день	+	+	+	+	+
	Дневной сон с открытым окном	дневной сон	в теплый период	при температуре воздуха от +16 градусов			+	+	+
	Бодрящая гимнастика	после дневного сна	ежедневно			+	+	+	+
Солнце	Дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 – 10.00 от 10-30 минут		+	+	+	+
Рецепторы	Босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно	3-5 минут	+	+	+	+	+
	Контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 минут	+	+	+	+	+
	Пальчиковая гимнастика	в НОД	ежедневно	5-8 минут		+	+	+	+
	Самомассаж	после сна	2-3 раза в неделю	5-10 минут		+	+	+	+
	Фитонцидоотерапия	в течение дня	ежедневно весной и осенью		+	+	+	+	+

## 5. Медицинское обеспечение оздоровительной работы

Для успешной работы в данном направлении медицинский работник и воспитатели собирают сведения о ребенке при поступлении в детский сад через изучение медицинской карты воспитанника, анкетирование и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребенка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учетом

желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребенка индивидуально, годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинским работником и педагогическими работниками.

### **План лечебно-оздоровительной работы с детьми**

#### **Ежедневные мероприятия:**

- йоди
- чеснок, свежая зелень
- фруктовые воды в ассортименте
- фрукты
- лук, чеснок в период увеличения риска заболевания ОРВИ.

#### **Оздоровительно-коррекционный процесс включает в себя:**

- лечебно-профилактические мероприятия
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла травяными настоями, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др).
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд)
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ: жиров, белков и углеводов
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия
- рациональный режим жизни
- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, ситуации «эмоционального всплеска», специальные оздоровительные подвижные игры)
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, солевые дорожки, обширное умывание)
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, игры, упражнения на релаксацию)
- режимы проветривания и кварцевания.

## 6.

## Закаливание

## Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы				
	Ранний возраст	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
І. Элементы повседневного закаливания	При проветривании помещений допускается кратковременное снижение температуры воздуха на 2-4 градуса				
Воздушно-температурный режим	От +22 до +18	От +22 до +18	От +22 до +18	От +22 до +18	От +22 до +18
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Не менее 10 минут через каждые 1,5 часа				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
Перед возвращением детей с прогулки	+19	+19	+18	+18	+18
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течение всего дневного сна				
Утренний прием детей на свежем воздухе	В теплый период				
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале в группе				
Физкультурные занятия в зале, группе	+18	+18	+18	+18	+18
Физкультурные занятия на прогулке	-	-	+	+	+
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре от +20 до +22 градусов				
Прогулка	Обувь и одежда соответствуют метеорологическим условиям				
	До -15				
Дневной сон	В теплое время года без маек при открытых окнах (избегая сквозняка)				
Физические упражнения, подвижные игры на улице	ежедневно				

Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно (в гимнастике, физ.паузах, физкультурных и музыкальных занятиях, в режимных моментах) В теплое время года проводятся на улице				
Упражнения для профилактики переутомления	Релаксации, элементы психогимнастики, физминутки				
Гигиенические процедуры	Ежедневно в режимных моментах в течение дня				
II. Специальные закаливающие воздействия	Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры				
Ходьба босиком по дорожке здоровья	Хождение босиком по дорожке здоровья (после дневного сна)				
Обширное умывание водой комнатной температуры	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитательной	После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитательной	После дневного сна умывание (лицо, шея, грудь)	После дневного сна, занятий физической культурой	После дневного сна, занятий физической культурой
Гимнастика после сна	ежедневно				
Мытье ног, гигиенический душ теплой водой	После прогулки в теплый период года				
Дозированные солнечные ванны	Теплый период С 09.00-11.00 (от 3 до 20 минут)				

### Основные принципы закаливания

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма – испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания:

1. *Принцип систематичности.* Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря

чему изменяется реакция организма на данный вид раздражения.

2. *Принцип точной дозировки воздействия.* Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 минут. Длительные перерывы ведут полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. *Принцип «от простого к сложному»* в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. *Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий* – обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

5. *Принцип сочетания общих и местных воздействий.* Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное

закаливание отдельных участков тела, также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела: шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. *Принцип активного режима*-подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

## **7. Работа с родителями**

Взаимодействие с семьей:

1. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
2. Ознакомление родителей с результатами диагностических обследований.
3. Оформление информационных стендов, выставок.
4. Индивидуальное консультирование родителей.
5. Организация консультаций педиатра.
6. Организация и проведение родительских собраний.
7. Организация групповых консультаций.
8. Анкетирование родителей.
9. Медосмотры детей

## **8. Работа с коллективом ДОУ**

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы оздоровления

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы оздоровления
- анализ реализации программы оздоровления - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей Заместитель заведующего по ВМР:

- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
- контроль за реализацией программы оздоровления Заместитель заведующего по АХР:

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

Инструктор по физической культуре:

- 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, кинезиологических упражнений
  - массажа и самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе

детей Педагог-психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений в психическом развитии
- внедрение методов психологической разгрузки Учитель-логопед:

- пропаганда здорового образа жизни
- коррекция отклонений в речевом развитии
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:

- закаливания
- дыхательной гимнастики
- релаксационных, кинезиологических упражнений
- массажа и самомассажа

Медицинская сестра:

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

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

Младший обслуживающий персонал:

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

Обучение персонала:

- инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;
- инструктаж персонала по пожарной безопасности;
- обучение на рабочем месте;
- санитарно-просветительская работа с персоналом.



## Список литературы:

1. Авдеева Н. Н., Князева Н.Л., Стёркина Р.Б. «Безопасность». - СПб.: «Детство - Пресс», 2004.
2. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Как обеспечить безопасность дошкольников. - М.: «Просвещение», 2000, издание 2.
3. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Твоя безопасность. - М.: «Просвещение», 2000, 2-е издание.
4. Белая К.Ю. «Формирование основ безопасности у детей дошкольного возраста», Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей.
5. Козловская Е.А. Профилактика детского дорожно – транспортного травматизма. - М.: «Издательский Дом Третий Рим»..
6. Старцева О.Ю. Школа дорожных наук. - М.: ООО «ТЦ Сфера», 2009, издание 2
7. Гарнышева Т.П. ОБЖ для дошкольников. - СПб.: ООО «Издательство «Детство - Пресс», 2010.
8. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки.- М.: «Книголюб», 2002.
9. Скоролупова О.А. «Правила и безопасность дорожного движения», 2006
10. Фисенко М.А. ОБЖ разработки занятий подготовительная группа 1 и 2 часть серия «Детский сад» -Волгоград, ИТД Корифей, 2010
11. Шорыгина Т.А. «Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет» - М.; ТЦ «Сфера», 2008
12. Шорыгина Т.А. Беседы о правилах пожарной безопасности - М., ТЦ «Сфера», 2009.

Прошнуровано

Пронумеровано

*11 двудомная срезка* лист (листов)

Заведующая МДОУ «Детский сад №19

п.г.т. В. Сянычиha общеразвивающего

вида»

*Скрябин* С.А. Черных

2022г.









Прошнуровано  
Пронумеровано

*Тридцать девять (39) листов*

Заведующий МДОУ

«Детский сад №22

п.г.т.В.Синячиха»

*И.В. Зейналова*

*25 августа* 20 20 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Зейналова Инна Викторовна

Действителен с 18.02.2022 по 18.02.2023