

Муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение Мокеевский детский сад

Принято:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от «01» сентября 2022г.

Утверждено:  
Приказ № 51  
«01» сентября 2022г.

# *ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ*

*Программа оздоровления  
детей в условиях ДОУ*

2022г.

### Цель:

Программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### Сроки действия: 6 лет

### Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

### Объекты программы.

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

### Основные принципы программы:

1. Принцип научности — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип адресованности и преемственности — поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Принцип результативности и гарантированности — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### Основные направления программы:

#### Профилактическое:

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического минимума.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности.
3. Составление индивидуальных карт здоровья.
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

#### Лечебное:

Оказание первой помощи при неотложных состояниях.

Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями

#### План работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

Содержание работы	срок	ответственный
Организационная работа		
Составление плана прохождения учебного материала по всем возрастным группам	ежемесячно	воспитатель
Подбор методик для разных возрастных групп	1-й квартал	воспитатель
Составление графика обследования групп по развитию основных видов движений.	сентябрь - октябрь	старшая медсестра
Разработка конспектов спортивных досугов для всех возрастных групп	ежемесячно	музыкальный руководитель
Физкультурно-оздоровительная работа		
Антропометрия	сентябрь	медсестра

Уточнение списка детей по группам здоровья	сентябрь	медсестра
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы занятий	сентябрь	старшая медсестра
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	по плану	Заведующий, старшая медсестра
Обеспечение дежурства старшей медсестры во время проведения спортивных мероприятий	по плану	заведующий
Обеспечение занятий по физическому воспитанию аптечкой	сентябрь	медсестра
Физкультура и оздоровление в режиме дня		
Ежедневное проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	в течение года	воспитатели
Физкультурные занятия	по плану	воспитатели, музыкальный руководитель
Проведение физкультминуток	по мере необходимости	воспитатели
Проведение гимнастики после сна	в течение года	воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий	в течение года	воспитатели, медсестра
Подбор комплекса упражнений для глаз	в течение года	воспитатели, медсестра
Проведение упражнений для глаз под контролем медицинской сестры	в течение года	воспитатели, медсестра

Организационно-массовая работа		
Проведение Дня здоровья	1 раз в квартал	воспитатели, музыкальный руководитель
Участие в спортивных мероприятиях	по плану района	воспитатели
Проведение физкультурных досугов	1 раз в месяц	воспитатели, музыкальный руководитель
Проведение физкультурных праздников	2 раза в год	воспитатели, музыкальный руководитель
Оборудование спортивных уголков в группах	в течение года	воспитатели.
Работа с педколлективом и родителями		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	по плану	воспитатели, медсестра, музыкальный руководитель, заведующий
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, Дней здоровья.	в течение года	заведующий, воспитатели, музыкальный руководитель
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	в течение года	воспитатели
Хозяйственная работа		
Приобретение нового спортивного инвентаря	в течение года	заведующий, завхоз
Ремонт имеющегося спортивного инвентаря	в течение года	заведующий, завхоз

Физкультурно-оздоровительный режим

Содержание работы	Время проведения	исполнитель
Прием детей	ежедневно 7.00 — 8.30	Воспитатели 1-й смены
Осмотр детей	ежедневно 8.00 — 9.00	Старшая медсестра
Утренняя гимнастика	ежедневно по режиму	Воспитатели 1-й смены
Завтрак, обед, полдник	по режиму	Повар, медсестра. воспитатели
Физкультурные занятия	по сетке	Воспитатели, музыкальный руководитель
Музыкальные занятия	по сетке	музыкальный руководитель, воспитатели
физкультминутки	по мере необходимости	воспитатели
Игры между занятиями	ежедневно	воспитатели
Прогулка	по режиму	воспитатели
Подвижные игры	по плану	воспитатели
Спортивные игры	по плану	воспитатели
Спортивные упражнения на прогулке	по плану	воспитатели
Физкультурный досуг	1 раз в квартал	воспитатели, музыкальный руководитель
Физкультурный праздник	2 раза в год	воспитатели, музыкальный руководитель
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	воспитатели
Дневной сон	по режиму	воспитатели
Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой, питьевой	в течение дня ежедневно	воспитатели, медсестра

режим, воздушные ванны, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой)		
Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	медсестра, педиатр Октябрьской ЦРБ
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующий, медсестра
Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	заведующая, медсестра
Тепловой и воздушный режим	по графику	воспитатели, медсестра, завхоз
Санитарно-гигиенический режим	постоянно	воспитатели, медсестра, завхоз
Консультативная и просветительная работа среди педагогов по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	воспитатели, заведующий, медсестра
Консультативная и просветительная работа среди родителей по вопросам физического развития и оздоровления	по годовому плану	воспитатели, заведующий, медсестра

Двигательный режим (младшая группа) в минутах

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8
Физкультурное занятие	15 — 20				15 — 20
Музыкальное занятие		15		15	

Подвижные игры (не менее двух в день)	6 — 10	6 — 10	6 — 10	6 — 10	6 — 10
Спортивные игры (с мячом, веревкой, обручем)	5	5	5	5	5
Игры с подгруппами детей	3	3	3	3	3
Индивидуальная работа по физическому воспитанию	5	5	5	5	5
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	5 — 10	5 — 10	5 — 10	5 — 10	5 — 10
игры-забавы	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5
Физкультурный досуг		1 раз в	месяц по	15 минут	
Самостоятельная двигательная деятельность	30	30	30 — 40	30	30
Итого	78 — 96	78 — 91	63 — 86	78 — 91	78 — 96

Двигательный режим (средняя группа) в минутах

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8
Физкультурное занятие		20 — 25		20 — 25	20 — 25
Музыкальное занятие	20 — 25			20 — 25	
Подвижные игры (не менее двух в день)	10 — 15	10 — 15	10 — 15	10 — 15	10 — 15
Спортивные игры (с мячом, веревкой, обручем)	10 мин				
Игры с подгруппами детей	5 — 8	5 — 8	5 — 8	5 — 8	5 — 8
Индивидуальная работа по физическому воспитанию	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	5 — 10	5 — 10	5 — 10	5 — 10	5 — 10
игры-забавы	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5	3 — 5



Физкультурный досуг	1 раз в	месяц 20	мин.		
Самостоятельная двигательная деятельность	40 мин	40мин	45 мин	40мин	50 мин
Физкультурный праздник	2 раза в год	по 40 мин			
Игры-аттракционы	10 — 12		10 — 12		
Итого	112 — 138	92 — 116	97 — 118	112 — 141	102 — 126

Двигательный режим (старшая группа) в минутах

Формы работы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	8 — 10	8 — 10	8 — 10	8 — 10	8 — 10
Физкультурное занятие	25 — 30		25 — 30		25 — 30
Музыкальное занятие		30		30	
Подвижные игры (не менее двух в день)	10	10	10	10	10
Спортивные игры (с мячом, веревкой, обручем)	10		10		
Игры с подгруппами детей	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8	6 — 8
Индивидуальная работа по физическому воспитанию		10			10
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	8 — 10	8 — 10	8 — 10	8 — 10	8 — 10
игры-аттракционы		10 — 12		10 — 12	
Физкультурный праздник	2 раза в год	по 60 мин.			
Физкультурный досуг		1 раз в	месяц 35	мин.	
Самостоятельная двигательная	50	50	40	50	55

деятельность					
Итого	117 — 128	132 — 140	107 — 118	122 — 130	122 — 133

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующий	<p>Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</p> <p>Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</p> <p>Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</p> <p>Отвечает за проведение ремонта.</p> <p>Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности.</p>
Старшая медсестра	<p>Осматривает детей во время утреннего приема.</p> <p>Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</p> <p>Осуществляет контроль за режимом дня.</p> <p>Оказывает доврачебную помощь.</p> <p>Наблюдает за динамикой физического развития детей.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно с воспитателем.</p>

	<p>Проверяет организацию питания в группах.</p> <p>Следит за санитарным состоянием пищеблока, групповых комнат и других помещений учреждения.</p> <p>Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.</p> <p>Контролирует качество поставленных продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации.</p> <p>Следит за качеством приготовления пищи.</p> <p>Ведет бракераж сырых и вареных продуктов.</p> <p>Следит за выполнением графика получения пищи по группам.</p>
Музыкальный руководитель	<p>Способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</p> <p>Проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</p> <p>Занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</p> <p>Участствует в проведении утренней гимнастики, физкультурных занятиях, физкультурных досугов и праздников.</p> <p>Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов ритмики в домашних условиях.</p>
Воспитатели	<p>Проводят утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультурные досуги, праздники, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</p> <p>Соблюдают режим дня.</p>

	<p>Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медсестру, заведующую.</p> <p>Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</p> <p>На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведение закаливающих мероприятий.</p> <p>Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.</p> <p>Проводит диагностику двигательных навыков совместно с медсестрой.</p>
Помощник воспитателя	<p>Приобщение детей к труду, привитием им санитарно-гигиенических навыков.</p> <p>Обеспечение санитарного состояния помещений, оборудования, инвентаря.</p> <p>Охрана и укрепление здоровья детей, присмотр и уход за ними: сопровождение на прогулки, одевание, умывание, закаливание, кормление, укладывание детей в постель.</p> <p>Уборка постелей после сна.</p> <p>Ежедневная санитарно-гигиеническая обработка санузлов в группе.</p> <p>Смена постельного белья в группах один раз в 10 дней.</p> <p>Поддерживание чистоты постельного белья, полотенец, своевременная их смена.</p>
завхоз	<p>Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада.</p> <p>Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</p> <p>Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.</p>
повар	<p>Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.</p>

	<p>Проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.</p> <p>Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.</p>
дворник	<p>Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</p> <p>Своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</p> <p>Следит за состоянием ограждения территории детского сада.</p>
сторож	<p>Следит за дежурным освещением.</p> <p>Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания.</p>
Рабочий по стирке белья и ремонту спецодежды	<p>Своевременная и качественная стирка белья, спецодежды, полотенец, штор и т.д.</p> <p>Мелкий ремонт спецодежды вручную и на швейной машине, нашивка меток.</p> <p>Контролирует своевременной смены белья по группам согласно установленному графику.</p>