Согласовано:

Протокол Педагогического совета № 4 от29.05.2025

Утверждено:

ВИО заведующего МБДОУ «Детский сад № 153» Разумовой Т.С.

Приказ № 25/1-О от 29.05.2025г.

ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ «детский сад № 153»

Разумова Татьяна Станиславовна

Подписано цифровой подписью: Разумова Татьяна Станиславовна
Дата: 2025.06.09 15:04:47 +03'00'

Срок реализации 2025 – 2030г.г.

Авторы программы:

Разумова Т.С. в.и.о. заведующего

Карташова А.Ю. старший воспитатель

г.Иваново, 2025г.

Оглавление

	Паспорт Программы.	3
1.	**Пояснительная записка.**	6
1.1.	Актуальность программы.	6
1.2.	Цели и задачи программы.	7
1.3.	Сроки и этапы реализации.	8
1.4.	Ожидаемые результаты.	9
1.5.	Критерии оценки эффективности программы.	10
2.	**Научно-теоретические основы содержания программы.**	10
2.1.	Ведущие теоретические идеи.	10
2.2.	Ключевые понятия.	12
2.3.	Основные принципы построения программы.	12
3.	**Методическое обеспечение программы.**	13
3.1.	Основное содержание и механизмы реализации, планы мероприятий:	13
3.1.1.	Первый блок. Методическая работа с кадрами.	13
3.1.2.	Второй блок. Организация работы с воспитанниками и родителями.	18
3.1.3.	Третий блок. Управление и контроль за реализацией программы, оснащение материально – технической базы.	34
4.	Заключение.	36
5.	**Список литературы.**	37

Паспорт Программы

Наименование программы	Программа сохранению и укреплению здоровья воспитанников МБДОУ «Детский сад № 153» «Здоровей-ка» на период 2025-2030гг.
Основания для разработки программы	Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Письмо Министерства образования РФ от 14.03.2020 М 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения». Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования». Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 153» Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 153».
Сроки и этапы реализации программы	1 ЭТАП: 2025 год - организационно-подготовительный этап 2 ЭТАП: 2025 – 2029 гг.– основной этап (реализация) 3 ЭТАП: 2029-2030 гг. - аналитический
Цель программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия посредством создания здоровьесберегающей среды в МБДОУ «Детский сад № 153» в соответствии с ФГОС ДО.
Основные задачи, целевые ориентиры	1. Снизить уровень заболеваемости воспитанников МБДОУ «Детский сад №153» через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников. 2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровления детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков. 3. Продолжать формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия для предупреждения травматизма. 4. Формировать совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка через организацию мероприятий здоровьесберегающей направленности. Укреплять материально-техническое оснащение.

Ожидаемые конечные результаты, целевые индикаторы	1. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, через реализацию программ ОП ДО, АОП ДО, дополнительного образования и плана, оздоровительно закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении. 2. Положительная динамика результатов мониторинговых процедур по отслеживанию показателей здоровья воспитанников и уровня освоения образовательной программы дошкольного образования. 3. Повышение профессиональной компетентности педагогов в области физкультурно-оздоровительной деятельности через изучение современных методик и здоровьесберегающих технологий, курсы повышения квалификации, вебинары, семинары, фестивали, городские методические площадки, обобщение опыта работ. 4. Увеличение числа педагогов в учреждении, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей. 5. Повышение уровня социальной активности воспитанников в городских спортивных конкурсах и соревнованиях. 6. Эффективное и рациональное взаимодействие семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка посредством организации семейного клуба, проектной деятельности, привлечение родителей (законных представителей) к участию в спортивных мероприятиях разного уровня. 7. Повышение уровня удовлетворенности участников мероприятий (в том числе родителей) качеством проводимой работы по здоровьесбережению. (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова). 8. Укрепление материально-технической базы МБДОУ.
Разработчики программы	Администрация, коллектив педагогических работников ДОУ
Постановление об утверждении программы	Решение педагогического совета МБДОУ «Детский сад № 153» Протокол № 4 от «29» мая 2025 г.
Орган, осуществляющий контроль выполнения программы	Администрация
Критерии оценки эффективности Программы	1. Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие» (анализ освоения ОП ДО, АОП ДО). 2. Число воспитанников, занятых в системе дополнительного образования спортивной направленности. 3. Результаты мониторинговых процедур по отслеживанию уровня освоения образовательной программы дошкольного образования и

	показателей здоровья воспитанников: - заболеваемость; -посещаемость воспитанников; -индекс здоровья воспитанников; -группа здоровья воспитанников; -уровень физической подготовленности воспитанников. 4. Повышение профессиональной компетентности педагогов и определение роста профессиональной компетентности. 5. Увеличение числа педагогов ДОУ, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей. 6. Анализ участия воспитанников и педагогов Учреждения в конкурсах физкультурной и здоровьесберегающей направленности. 7. Уровень удовлетворенности участников мероприятий качеством проводимой работы по здоровьесбережению. 8. Число участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению. 9. Соответствие современным требованиям созданной образовательной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении»
Т.В. Хацкевич

В соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.
На современном этапе развития системы дошкольного образования оздоровительное направление работы детских садов становится все более значимым.
Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни были и остаются первостепенной задачей дошкольного учреждения. На здоровье детей существенное влияние оказывают климатические условия: слабая солнечная активность, ультрафиолетовое голодание, большую часть года низкие температуры. Современные условия жизни (телевизор, комфорт) способствуют уменьшение количества движений, производимых детьми в течение дня. Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывают их утомление, возникает торможение возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы.
Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов дошкольного учреждения. Укрепление здоровья детей – непременное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребёнок, как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.
В дошкольном учреждении имеется комбинированная группа, поэтому в штате предусмотрены дополнительные специалисты: учитель – дефектолог, и педагог-психолог.

Прилегающая территория благоустроена, разбиты клумбы, отведены прогулочные площадки, оснащенные игровым оборудованием, имеется спортивный/ музыкальный зал для всестороннего развития детей и осуществления воспитательно - образовательной и оздоровительной работы с воспитанниками. Проведя анализ деятельности дошкольного учреждения и результатов мониторинга здоровья воспитанников с 2023 по 2024 годы, были получены данные, которые подтвердили недостаточную эффективность системы работы в вопросах здоровьесбережения воспитанников:

- низкую эффективность профилактической и физкультурно- оздоровительной работы детского сада (увеличилось количество пропусков по болезни с 11,2 до 12,8 дето/дня, индекс здоровья на протяжении последних 2-х лет в ДОУ практически на одном уровне 23,2 - 22,8%, количество детей с первой группой здоровья снизилось с 38% до 31%, контингент воспитанников со II группой здоровья повысился с 51% до 58%, количество детей с III группой здоровья снизился 14% до 7% и IV группой здоровья – сохраняется на уровне 4%);
- низкий уровень овладения педагогами и специалистами современными технологиями и инновациями в области оздоровления детей и укрепления их здоровья;

- слабая включенность семьи в работу дошкольного учреждения, низкий образовательный уровень родителей в области ведения здорового образа жизни;
- низкая заинтересованность родителей (законных представителей) в эмоциональном состоянии и благополучии их детей;
- анализ данных мониторинга физической подготовленности указывает на то, что уменьшается уровень физической подготовленности и культуры здоровья воспитанников;
- уровень социальной активности ДОУ показывает, воспитанники достаточно редко принимают участие в спортивных городских соревнованиях, и не всегда являются призерами конкурсов и соревнований.

Для решения данных проблем возникла необходимость разработки программы «Здоровей-ка!» (далее - Программа), направленной на создание эффективной системы по сохранению и укреплению физического, психического, физического здоровья воспитанников. Это целостная система оздоровления и физического воспитания обучающихся, в группах дошкольного возраста с 3 до 8 лет, в том числе в группе комбинированной направленности.

В нашем дошкольном учреждении педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ, разработать и внедрить в практику новые организационно-методические и профилактические технологии оздоровления и системы коррекционно- развивающего обучения дошкольников. Участие в мероприятиях в рамках программы помогают удовлетворить возросшую в последние годы потребность воспитанников, родителей (законных представителей), педагогов детского сада в сохранении, укреплении и профилактике здоровья, в приобретении знаний, умений, навыков здорового образа жизни, потребности заниматься в спортивных кружках и семейно-спортивных клубах.

Данная Программа учитывает возможности и условия детского сада по сохранению здоровья детей, реализации комплекса воспитательно- образовательных, физкультурно-оздоровительных, профилактических мероприятий на разных возрастных ступенях дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуально - типологических особенностей воспитанников.

1.2. Цели и задачи программы

Цель Программы:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия посредством создания здоровьесберегающей среды в МБДОУ «Детский сад № 153» в соответствии с ФГОС ДО.

Задачи Программы:

1. Снизить уровень заболеваемости воспитанников МБДОУ «детский сад №153» через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровления детей, профилактику заболеваний, формирование культурно- гигиенических навыков.
3. Продолжать формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия для предупреждения травматизма.
4. Формировать совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка через организацию мероприятий здоровьесберегающей направленности.
5. Укреплять материально-техническое оснащение.

1.3. Сроки и этапы реализации.

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

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

Программа рассчитана на реализацию во всех возрастных группах.

Вся физкультурно - оздоровительная, профилактическая и коррекционная работа планируется с учётом возрастных особенностей, направленности работы группы (группа комбинированной направленности), индивидуально-дифференцированного подхода.

Этапы реализации Программы:

1 <u>этап – Организационно- подготовительный этап (2025 год)</u>

Мероприятия:

- Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие», анализ заболеваемости за период 2023- 2024гг., определение уровня здоровья (по группам здоровья, определение количества абсолютно здоровых детей), диагностика двигательных навыков и умений, психического развития;
- Подбор и изучение методической литературы физкультурно- оздоровительной направленности;
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в дошкольном учреждении (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим).
- Разработка плана мероприятий для всех участников программы, для взаимодействия с семьями воспитанников на основе проведенного мониторинга и анкетирования.

2 этап - Этап реализации (2025-2029 год.)

Мероприятия:

- Укрепление материально-технической базы ДОУ;
- Развитие системы образовательно - воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (систематическое проведение тематических физкультурно-оздоровительных мероприятий, досугов, праздников, третьего физкультурного занятия, оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса и т.д.);
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;
- Совершенствование системы специального коррекционного обучения.

3 этап - Обобщающий этап (2029-2030 год)

Мероприятия:

- Аналитический отчет по итогам реализации Программы;
- Оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.
- Планирование дальнейших перспектив работы по сохранению и укреплению здоровья детей.

1.4. Ожидаемые результаты

1. Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, через реализацию программ ОП ДО, АОП ДО, дополнительного образования и плана, оздоровительно закаливающих мероприятий в дошкольном учреждении.
2. Положительная динамика результатов мониторинговых процедур по отслеживанию показателей здоровья воспитанников и уровня освоения образовательной программы дошкольного образования.
3. Повышение профессиональной компетентности педагогов в области физкультурно - оздоровительной деятельности через изучение современных методик и здоровьесберегающих технологий, курсы повышения квалификации, вебинары, семинары, фестивали, городские методические площадки, обобщение опыта работ.
4. Увеличение числа педагогов в учреждении, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей.
5. Повышение уровня социальной активности воспитанников в городских спортивных конкурсах и соревнованиях.
6. Эффективное и рациональное взаимодействие семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка посредством организации семейного клуба, проектной деятельности, привлечение родителей (законных представителей) к участию в спортивных мероприятиях разного уровня.
7. Повышение уровня удовлетворенности участников мероприятий (в том числе родителей) качеством проводимой работы по здоровьесбережению.

8. Укрепление материально-технической базы МДОУ.

1.5. Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

1. Система оценки индивидуального развития детей по образовательной области «Физическое развитие» (анализ освоения ОП ДО, АОП ДО).
2. Число воспитанников, занятых в системе дополнительного образования спортивной направленности.
3. Результаты мониторинговых процедур по отслеживанию уровня освоения образовательной программы дошкольного образования и показателей здоровья воспитанников:

- заболеваемость;
-посещаемость воспитанников;
-индекс здоровья воспитанников;
-группа здоровья воспитанников;
-уровень физической подготовленности воспитанников.

4. Повышение профессиональной компетентности педагогов и определение роста профессиональной компетентности (анкетирование по методике В.И. Зверевой, Н.В., Немовой).
5. Увеличение числа педагогов ДОУ, участвующих в распространении опыта на муниципальном, региональном и федеральном уровнях в вопросах организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей.
6. Анализ участия воспитанников и педагогов Учреждения в конкурсах физкультурной и здоровьесберегающей направленности.
7. Уровень удовлетворенности участников мероприятий качеством проводимой работы по здоровьесбережению. (анкетирование на основе методики Е.Н. Степанова).
8. Число участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.
9. Соответствие современным требованиям созданной образовательной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей физическое развитие ребенка.

2. НАУЧНО – ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

2.1. Ведущие теоретические идеи.

Тема здоровья особенно актуальна в наше время. Достаточно активно в последние годы проводятся исследования, посвящённые проблеме сохранения здоровья детей. Особое внимание уделяется этому вопросу в научных трудах медиков: физиологов и гигиенистов Л.П. Банниковой, Н.Н. Даниловой, А.А. Минха, Н.И. Обреимовой, Л.Е. Панина, Р.С. Тулинской. Н.А.Фомина. Большую роль играют исследования учёных в области валеологии И.И. Брехмана, Г.К. Зайцева, В.В. Колбанова, М.Г. Колесниковой, Т.В. Кружилиной, Н.И. Куинджи, Т.Ф. Ореховой. Л.Г. Татарниковой, а также исследования, посвящённые разработке здоровьесберегающих технологий в образовании (Б.Б. Егоров, Ю.Ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, И.В. Чупаха и др.).

Среди многообразных факторов влияющие на снижение здоровья и работоспособности организма, является значительное снижение двигательной активности, которое приводит к ухудшению жизненного тонуса, уменьшению защитных сил организма, задерживает умственное развитие. Ребенок, по мнению академика Амосова Н.М., сталкивается с тремя пороками цивилизации: накапливанием отрицательных эмоций без физической разрядки,

перееданием и гиподинамией. Два последних обстоятельства, по мнению ученых, ведут к акселерации – ускоренному развитию организма ребенка в первую очередь увеличение роста, веса тела. Внутренние органы в своем развитии отстают от роста, поэтому возникают различные заболевания.

В последние годы ученые все больше привлекает проблема детских стрессов – отсутствие положительных эмоций у ребенка. Присутствие отрицательной психологической обстановки в семье. Известный ученый Щелованов Н.М. говорил: «Эмоции не только составляют наиболее ценное психологическое содержание жизни ребенка, но и важное физиологическое значение в жизнедеятельности организма». Таким образом, детские стрессы ведут к ухудшению здоровья ребёнка. В итоге мы сталкиваемся в снижении интереса детей к физической культуре, их малоподвижности, нежеланием детей принимать участие в спортивных и подвижных играх, несмотря на принимаемые профилактические мероприятия.

Учёными давно доказано. Что лучшим средством для снятия нервного напряжения является физическая нагрузка. Использовать движения в качестве противовеса отрицательным эмоциям рекомендовала Н.П. Бехтерева, нейрофизиолог, научный руководитель Института мозга человека РАН. Известный русский физиолог И.П. Павлов говорил о том, что любая физическая деятельность дарит мышечную радость, создавая устойчивое настроение.

Приведённые результаты наглядно указывают на социально- педагогический уровень проблем, которые возникают перед работниками дошкольного учреждений, призванных воспитывать здорового ребёнка с оптимальным физическим и психическим развитием, что соответствует социальному запросу общества.

При составлении Программы опора осуществляется на следующие труды и разработки:

- Концепция Змановского Ю. Ф. «Здоровый дошкольник»: социально- оздоровительная технология XXI века /Сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина.
- «Основы безопасности детей дошкольного возраста», Н.Н. Авдеева, Р.Б. Стеркина, О.Л. Князева.

Педагоги ДОУ используют в своей работе методические пособия: Лисиной Т.В., Морозовой Т.В., Кудрявцева В.Т., Егорова Б.Б., Кириловой Ю.А., Утробиной К.К., Степаненковой Э.Я., Скоролуповой О.А., Беляковой Л.И., Стрельниковой А.Н.

В дошкольном учреждении формирование здоровья ребенка, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т.е. оттого, какими программами пользуются его педагоги. На основании анализа научной психолого – педагогической литературы педагогическим коллективом была определена система мероприятий, направленная на своевременное выявление отклонений от нормативных требований с последующей их коррекцией.

ДОУ реализует адаптивную и образовательную программу дошкольного образования, разработанную в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования, ФОП ДО и ФАОП ДО.

Педагогическим коллективом для работы по здоровьесбережению и здоровьеформированию в условиях детского сада за основу было выбрано методическое пособие авторов Михайловой Е.И., Федорук В.И. «Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада».

В программе используются методики игрового массажа, интерпретация и адаптированный вариант методик закаливания детей, закаливающее дыхание.

2.2. Ключевые понятия

Валеология – теория здоровья.

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

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

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

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

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

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

Мониторинг – процесс систематического или непрерывного сбора информации.

Нравственное здоровье – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, - основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты.

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

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

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

2.3. Основные принципы построения Программы

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

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

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

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

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

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

Принцип этнокультурной ситуации развития. Принцип гендерной принадлежности.

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

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Основное содержание и механизмы реализации

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста с 3 до 8 лет, в том числе в группах компенсирующей направленности для детей с общим недоразвитием речи.

В ходе реализации программы «Здоровей-ка!» реализуются следующие задачи:

1. Снизить уровень заболеваемости воспитанников МБДОУ «Детский сад №153» через совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.
2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровления детей, профилактику заболеваний, формирование культурно- гигиенических навыков.
3. Продолжать формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия для предупреждения травматизма.
4. Формировать совместные традиции семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка через организацию мероприятий здоровьесберегающей направленности.
5. Укреплять материально-техническое оснащение.

Решению задач Программы способствует реализация мероприятий трех основных блоков.

3.1.1 Первый блок.

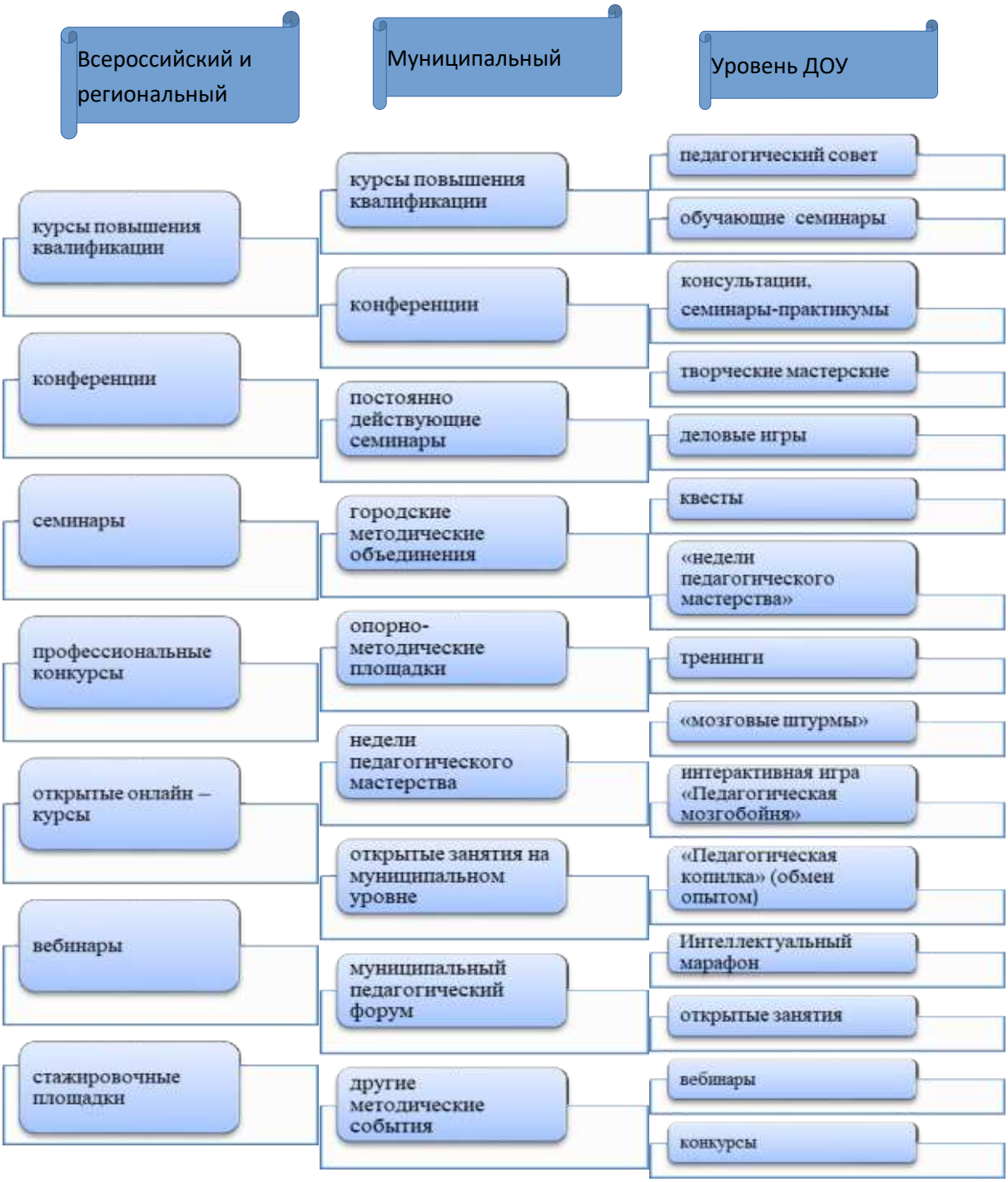
МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА С КАДРАМИ

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

Данное направление решает следующую задачу Программы: снизить уровень заболеваемости воспитанников МБДОУ «Детский сад №153» через совершенствование системы

физкультурно-оздоровительной работы с использованием лучших практик в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников.

Методическое обучение педагогов организуется с использованием ресурсов различных уровней:



В плане методической работы дошкольного учреждения предусмотрены мероприятия, направленные на повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения:

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1. Ознакомление с теоретическими основами, определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка			
1.1.	Педсоветы: «Основные направления деятельности коллектива и родителей воспитанников по здоровьесбережению и формированию привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста»	2025-2026 уч.г	заведующий, старший воспитатель
	«Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»	2026-2027уч.г	
	«Безопасность и здоровый образ жизни: условия, задачи и пути решения»»	2027-2028уч.г.	
1.2.	Методические семинары: Тема: «Особенности применения современных технологий на занятиях по физической культуре в группе коррекционной направленности с включением детей с ОВЗ».	2025-2026уч.г.	
	Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр».	2026-2027уч.г.	
	Тема: «Оценка эффективности результатов программы «Здоровей-ка»».	2028-2029уч.г.	

1.3.	Консультации для педагогов: - «Адаптационный период детей раннего возраста»; - «Новые подходы к физическому воспитанию и оздоровлению детей». «Озорной мяч» цикл игр с мячом; - «Использование технологии моделирования для изучения правил дорожного движения с дошкольниками»; - Организация профилактической, оздоровительной и образовательной деятельности с детьми летом	2025-2027уч.г.	заведующий, старший воспитатель, учитель-дефектолог
	- «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма» (с привлечением сотрудников Госавтоинспекции - «Лечебные подвижные игры»;	2027-2029уч.г.	

	- «Двигательная деятельность детей на прогулке»		
1.4.	Семинар-практикум: - «Роль игры в образовательной деятельности и в развитии детей» - «Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ»	2025-2026уч.г	заведующий, старший воспитатель, учитель-дефектолог, педагог-психолог
	Обучающий семинар: - «Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий»	2026-2027уч.г.	

1.5.	Деловая игра: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»; «Час здоровья»	2025-2027уч.г.	
1.6.	Конкурсы среди педагогов: - «Готовность групп к новому учебному году»; - «Лучший центр двигательной активности»; - «Нестандартное оборудование»; - «Лучший зимний участок»	2025-2029 уч. г.	заведующий, старший воспитатель, педагоги
	Неделя педагогического мастерства: - «Фестиваль здоровья»	2027- 2028уч. г.	
	- «Путешествие в страну здоровья»	2028- 2029уч. г.	
1.7.	Квест-игра «Здоровье, красота, физическая культура и спорт!»	2029- 2030уч. г.	
1.8.	Тренинги: «К гармонии через движение»; - «Веселое командное состязание» - «Веселые старты»	2025-2026уч.г. ежегодно ежегодно	
1.9.	Интерактивная игра «Педагогическая мозгобойня»	2025-2026уч. г.	

1.10.	Интеллектуальная игра «Своя игра» («Мозговой штурм»)	2024-2025уч. г.	старший воспитатель, педагоги
1.11.	Вебинары по теме здоровьесбережения дошкольников	в течение всего периода	старший воспитатель, педагоги
1.12.	Мастер-класс для педагогов по физическому развитию с использованием нетрадиционного	2026-2027уч.г.	старший воспитатель,

	спортивного оборудования		педагоги
1.13.	«Педагогическая копилка» (обмен педагогическим опытом в применении современных и педагогических технологий в оздоровительной работе с детьми»)	Ежегодно	старший воспитатель, педагоги
1.14.	Открытые просмотры: - День здоровья - физкультурные досуги, развлечения; - проведение оздоровительной работы в режиме дня - проведение занятий с использованием здоровьесберегающей технологии - физкультурные занятия на воздухе - Дни открытых дверей	ежегодно	заведующий, старший воспитатель, педагоги

11.5.	Проведение месячников, акций и декад по темам: «Внимание дети»; «Осторожно – весенний (осенний) лед»; «Дети против огненных забав»; профилактике заболеваний и прочее	В рамках тематических месячников	старший воспитатель, педагоги
1.16.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды на разных уровнях.	в течение всего периода	старший воспитатель, педагоги
2. Организационно - методическое обеспечение			
2.1.	Внедрение Программы «Здоровей-ка» в воспитательно - образовательный процесс	2025-2026уч. г.	старший воспитатель, педагоги
	Создание условий и оформление необходимого методического материала	2025-2027уч. г.	
	Показ результатов реализации Программы: открытые мероприятия по оздоровлению	2026-2030уч. г.	педагоги
2.2.	Разработка учебного плана, расписание занятий, в соответствии с СаНиП	август ежегодно	старший воспитатель
2.3.	Накопление и систематизация методического материала по ведению физкультурно-оздоровительной работы в семье и группах	ежегодно	старший воспитатель, педагоги
2.4.	Поиск, изучение и внедрение эффективных здоровьесберегающих технологий, методик, программ	В течение всего периода	старший воспитатель, специалисты, педагоги

2.5.	Ознакомление педагогических работников и изучение парциальных программ, технологий, методик	2025-2026уч. г.	старший воспитатель

2.6.	Проведение педагогических советов, семинаров – практикумов, консультаций, открытых мероприятий	2028 -2030уч. г.	старший воспитатель, специалисты, педагоги

3.1.1. Второй блок. Организация работы с воспитанниками и родителями

В Программе предусмотрена реализация системы мероприятий по следующим направлениям:

*физкультурно-оздоровительная работа

*формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью

*организация питания

*медицинское сопровождение

*организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни

*обеспечение психологической безопасности детей

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

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА	
НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ	ФОРМЫ РАБОТЫ
Занятия физической культурой(3 раза в неделю)	- традиционное, - сюжетное, - сюжетно — игровое, - тематическое, - контрольно-проверочное, - ритмическая гимнастика (в том числе на воздухе)
Утренняя гимнастика (ежедневно)	- традиционная - игровая - сюжетно-игровая
Гимнастика после сна	- коррекционная (с применением упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия) - традиционная - сюжетно-игровая

	- ритмическая
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (ежедневно)	- спортивные игры - подвижные игры - спортивные упражнения - упражнения на полосе препятствий - народные подвижные игры - дифференцированные игры на развитие внимания, ловкости и т.д.
Закаливающие мероприятия (постоянно)	- игры и физические упражнения на воздухе - босохождение по массажным коврикам после дневного сна - дорожка здоровья (гимнастика после сна)
Эмоционально- стимулирующие упражнения (ежедневно)	- упражнения на релаксацию - упражнения на развитие мелкой моторики (пальчиковая гимнастика) - игровые упражнения
Активный отдых (в зависимости от формы проведения)	- неделя здоровья - физкультурный досуг - спортивный праздник на воздухе - игры – соревнования
Совместные мероприятия с родителями (согласно плану)	- индивидуальные беседы - консультации - родительские клубы - выставки - дни открытых дверей - открытые занятия по физической культуре - совместные спортивные праздники
Дополнительные образовательные услуги	

Образовательная область «Физическое развитие» включает в себя занятия по физическому воспитанию во всех возвратных группах.

Для реализации физкультурно – оздоровительной работы применяются следующие методы работы:

— Прогулки на свежем воздухе

Прогулки осуществляются в любую погоду, кроме дней, когда наблюдается сильный ветер или проливной дождь. В небольшой дождь прогулки не отменяются. Проводятся на веранде. Прогулку рекомендуется осуществляется при температуре до -15˚С. При неблагоприятных погодных условиях время прогули рекомендуется сократить.

— Физкультминутки

Физкультминутки – это кратковременные физические упражнения, предупреждающие утомление, восстанавливающие умственную работоспособность. Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, повышают интерес к занятию, создают положительные эмоции. Длительность физкультминутки 1,5 - 2 минуты. Физкультминутка проводится на занятиях с высокой умственной нагрузкой, требующих статического положения тела.

Она проводится в середине занятия, когда наступает утомление детей и внимание детей ослабевает, дети начинают отвлекаться. Дается три-четыре упражнения, желательно, чтобы они были интенсивными. Простыми по содержанию, направлены на разные группы мышц, связаны с темой занятия. Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади. Основные формы проведения физкультминуток:

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

— Обширное умывание

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

— Гимнастика – побудка

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

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

— Ходьба по корригирующим дорожкам

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

— Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика повышает общий жизненный тонус, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы, развивает дыхательную мускулатуру, улучшает деятельность сердечно – сосудистой системы. Процесс дыхания состоит из трех фаз: выдоха, паузы и вдоха, которые ритмично следуют одна за другой. Необходимо учить детей дышать только через нос. Глубокий медленный вдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Выдох должен быть длиннее, чем вдох. Правила дыхательной гимнастики:

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

Техника выполнения: основная поза – встать прямо, поставить ноги на ширине ступни (маленькой дорожкой). Найти удобное положение головы, левая рука на нижней части живота, правая рука сбоку

на грудной клетке на уровне локтя. Чтобы ребенок дышал правильно, научить его представлять дыхание в виде голубого ручейка, который заполняет организм сверху донизу. Дыхательные упражнения проводятся утром и вечером, можно использовать их на утренней гимнастике, на вечерних занятиях в виде физкульминутки.

— Сквозное проветривание

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

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

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

— Босохождение

Хождение босиком технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при температуре пола не ниже +18.° Процедура очень хорошо переносится детьми любого возраста. Поэтому мы проводим ее с раннего возраста.

— Физкультурные праздники

В средних и старших группах два раза в год (зимой и летом) проводятся физкультурные праздники, в процессе которых дети выполняют общеразвивающие упражнения с предметами, танцевальные движения, играют в игры с элементами соревнования. Праздники предполагают также организацию аттракционов, сюрпризных моментов. Все упражнения проводятся в занимательной форме, каждому ребенку предоставляется возможность продемонстрировать свои умения в беге, прыжках, метании, проявить психофизические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость.

Праздники проводятся длительностью до одного часа. Допускается объединение разновозрастных группа, тщательно продумав распределение заданий с учетом двигательного опыта и уровня физического развития детей.

Начинается праздник торжественным выходом. Затем дети выполняют строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами или без предметов, основные движения, музыкально-ритмические движения, участвуют в спортивных играх, игра-эстафетах. При подготовке к празднику продумывается распределение детей на команды (силы их должны быть примерно равными), содержание заданий (с учетом сезона, чтобы не было физической перегрузки), сюрпризные моменты формы поощрения. Детей необходимо побуждать к активному участию в праздниках, учить сопереживать успехам и неудачам товарищей, доброжелательному отношению друг другу независимо от того, кто победил. Традиционно ежегодно в конце марта проводится праздник при активном участии родителей «Проводы зимы».

— Физкультурные досуги

Физкультурный досуг организуется один раз в месяц. При планировании досугов необходимо принимать во внимание такие формы работы, как День здоровья, физкультурный праздник, а так же каникулы. Не следует проводить досуг в день, отведенный для физкультурного занятия. К тематике досугов следует подходить творчески. Формы организации физкультурных досугов могут быть разнообразными. Можно посвящать их временам года, спортивным событиям, общественным праздникам. В программе используются сказочные персонажи. Содержание досуга составляют уже освоенные детьми на физкультурных занятиях упражнения.

Реализация индивидуально - дифференцированного подхода в процессе создания условий для самостоятельной двигательной деятельности детей дошкольного возраста, прежде всего, должна быть основана на учете возрастных особенностей детей и динамике освоения детьми движений.

Для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности необходимо подобрать такие пособия, атрибуты, детали оборудования, которые отвечали бы его индивидуальным потребностям в движении, обусловленные его состоянием здоровья, уровнем физического развития, уровнем физической подготовленности, уровнем двигательной активности, учетом его пола.

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

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

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

Учебно-методическое оснащение программы

Направления	перечень оснащения
	Реализация образовательной области «Физическое развитие». Образовательная программа дошкольного образования. Адаптированная образовательная программа дошкольного образования
Физкультурно-оздоровительное	Образовательная программа по физическому воспитанию детей 4 - 7лет. Картотека утренних гимнастик. . Картотека подвижных игр. Картотеки дыхательных гимнастик. Картотеки пальчиковых гимнастик. Картотеки комплексов кинезиологических упражнений. Дидактические игры по валеологии.

	Плакаты, схемы, модели.
Обеспечение психологической безопасности детей	Режим двигательной активности детей. Спортивные уголки в группах с необходимым оборудованием. План двигательной активности на прогулках. Уголки уединения в групповых помещениях. Картотеки комплексов пальчиковой гимнастики. Картотеки физкультминуток по направлениям. Картотеки артикуляционных гимнастик. Магнитофоны, диски, мультимедийное оборудование.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ в детском саду уделяется особое внимание, т.к. здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и калорийностью. Включаем в повседневные рационы все основные группы продуктов- мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца, пищевые жиры, овощи и фрукты, сахар и кондитерские изделия, хлеб, крупы и другие продукты, которые могут обеспечить малышей всеми необходимыми им пищевыми веществами, способствующих повышению устойчивости детей к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

В ДОУ большое внимание уделяется правильному составлению меню и строгому соблюдению правил приготовления пищи. Контроль за качеством получаемых продуктов, условиями их хранения и сроками реализации осуществляется ежедневно.

Все продукты, поступающие в ДОУ, проверяется на соответствие требованиям государственных стандартов. При получении скоропортящихся продуктов обязательно требуем на них удостоверения качества, с указанием срока выработки, сорта или категории, срока реализации, ряда лабораторных данных.

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

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

Особое внимание уделяется культуре питания дошкольников и образованию дошкольников в области правильного питания, о пользе тех или иных продуктов, рациональном питании.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИИ.

Формы работы

Обогащение предметно — развивающей среды всего учреждения, расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми (постоянно)
Обеспечить комфортные условия для успешной адаптации (возможность присутствия родителей в группе в первые дни, щадящий режим)
Личностно- ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми (постоянно)
Оптимальное оснащение групповых и других помещений и территории необходимым оборудованием и инвентарем (постоянно)
Наличие в каждой группе уголка релаксации с целью обеспечения возможности отдыха, уединения и снятия эмоционального напряжения каждому ребенку (постоянно)

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

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

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

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

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

Для решения задач по обеспечению психологической безопасности детей во время пребывания детей в учреждении разработана система мероприятий в рамках занятий и в режимных моментах:

Возрастные группы	Содержание	Организационно- методическое указание
Младшая группа (3-4 года)	Утренний прием: функциональная музыка; элементы слово- сказки, арт-	– успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое; – использование потешек, сказок, стихов,

	терапии;	шуток, поговорок, кукольного, пальчикового, настольного театра, голос воспитателя ласковый; выражение следа доброжелательное;
	Умывание и утренняя гимнастика: комплекс ОРУ; мытье рук с произнесением потешек;	– использование стихов и потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа (массаж десен пальчиком; – подбор комплексов общеразвивающих упражнений игрового характера, использование игрушек и атрибутов
	Свободная деятельность: слово-терапия; арт - терапия; игро-терапия; индивидуальная работа	– чтение сказок, стихов, беседы с малышами; – обыгрывание сюжетов сказок, совместное пение; настольный, пальчиковый, кукольный театр, ряжение; – настольные игры, игры с любимыми игрушками; – использование слово – арт-терапии
	Прием пищи: сервировка стола; спокойный тон воспитателя и младшего воспитателя; прием витаминов, чеснока, лука.	– создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами; – пояснения, какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливание детей; – профилактика простудных заболеваний.
	Образовательная деятельность 1. физкультура; 2. занятия со статическим положением тела (познавательное, художественно – эстетическое, развитие речи, социально – личностное развитие)	занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости»; радости от пения, танца, игры и т.п., использование элементов психогимнастики, артикуляционной, звуковой и пальчиковой гимнастики; релаксации; функциональная музыка; использование элементов сказкотерапии; физкультминутки; игровые и двигательные задания; достижение эффекта «радости» от участия.
	Подготовка к прогулке, прогулка: ○ одевание; ○ наблюдение; ○ игры (подвижные; индивидуальные); ○ хождение по дорожкам; ○ хороводы вокруг деревьев; ○ хождение босиком; ○ воздушные	1. использование приемов, предложенных в пункте 1; 2. использование приемов, предложенных в пункте 1, 3; 3. подвижные игры, психогимнастические этюды и приемы из пунктов 1, 3; 4. хождение по ранее обследованным тропинкам; общение с живой и неживой природой; 5. в летнее время на раннее обследованной

	и солнечные ванны; ○ зимние забавы; ○ дыхательные и физические упражнения; ○ игры с песком; ○ игры с водой; ○ создание хорошего настроения, благоприятного психоэмоционального настроения	почве, дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям; 6. в зимнее время: игры со снегом, катание на санках; 7. строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений; 8. умелое использование всех перечисленных выше методов и приемов
	Возвращение с прогулки; одевания, раздевания	учиться раздеваться и одеваться сидя на диванчиках, но по мере приобретения навыков делать это стоя; поощрение попыток одеваться и раздеваться самому, (малыш может нервничать, страдать от безуспешных попыток), и вовремя прийти на помощь.
	Подготовка ко сну, сон: • закаливающие мероприятия • чтение стихов, коротких сказок, пение колыбельных; • функциональная музыка; • разрешение брать с собой игрушки; • укрывание и поглаживание детей; • сон в хорошо проветриваемом помещении; • соблюдение тишины; • постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки; • игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна;	• босохождение, воздушные закаливания; • подбор художественных произведений со спокойным сюжетом, голос ровный, спокойный; • см. пункт 1; • укладывание любимых игрушек спать, пояснение необходимости спать; • укрывание с проговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове (одомашнивание ситуации); • проветривание в период прогулки детей; • соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОУ тишины во время «тихого часа»; • пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждение» (по Н.Н. Ефименко), под одни и те же слова воспитателя (музыка и слова могут меняться через длительный срок; • хождение по дорожке «Здоровье», воздушное контрастное закаливание, элементы самомассажа, дыхательная гимнастика, упражнения направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
Средняя – подготовительная группа	Утренний прием: • функциональная музыка; • элементы слово, - сказко – арт-терапии;	• спокойная музыка (классические произведения, современные мелодии); • использование художественных произведений, сказок, потешек, поговорок,

	• игровая деятельность по интересам; • игро-терапия	голос воспитателя спокойный, ласковый; • создание благоприятной окружающей и психоэмоциональный среды для совместной игровой деятельности; • развлекательные (контактные) коррекционно - направленные + обучающие; развлекательные + обучающие + контрольные.
	Умывание и утренняя гимнастика: комплекс; ОРУ мытье рук;	подбор игровых комплексов, с включением дыхательных упражнений, упражнений на формирование осанки, психогимнастические этюды (по Чистяковой), ритмическая гимнастика.
	Свободная деятельность: игровая деятельность; 1. игры средней и малой подвижности; индивидуальная работа	свободная игровая деятельность, сюжетно-ролевая игра, игры с правилами, способствующие улучшению психического и физического здоровья; использование элементов арт-, слово- изо-, сказко-терапии
	Прием пищи: сервировка стола; спокойная обстановка во время еды; гигиеническое полоскание рта;	• создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами; • воспитатель и младший воспитатель спокойным тоном рассказывает о названии блюд, чем они полезны, учат правильно пользоваться столовыми приборами; • обучение детей правильному полосканию, пояснение пользы от процедуры.
	Образовательная деятельность: • динамичные (физическая культура, музыкальные занятия, ритмика); занятия со статистическими положением тела	использование занятий всех типов; достижение эффекта «мышечной радости»; содействие созданию положительного психоэмоционального состояния; использование элементов Оздоравливающих технологий; игровой массаж (самомассаж), дыхательная, звуковая, артикуляционная, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, упражнения для профилактики и укрепления осанки, плоскостопия; использование функциональной музыки; занятия с включением двигательных компонентов; включение в занятия элементов психологической направленности: дыхательные упражнения,

		звукоподражательная арт- терапия; психогимнастические этюды, пальчиковая, артикуляционная гимнастика, элементы релаксации; создание положительного эмоционального настроя; использование функциональной музыки.
	Подготовка к прогулке, прогулка: • одевание; • наблюдение; • игры; • трудовые поручения, коллективный труд; • самостоятельная игровая деятельность; • элементы туризма; • хождение босиком, воздушные и солнечные ванны (летом); • зимние забавы	беседы, обучение самообслуживанию, использование музыкотерапии, совместного пения; • формирование умения радоваться окружающему миру, видеть красоту в окружающем, учить бережному отношению к природе; • подвижные и спокойные игры на коррекцию основных видов движений и психоэмоционального состояния; создание среды, активизирующий двигательную активность; классики, дорожки, лесенки и т.д.; обеспечение детей атрибутами, развивающими двигательные возможности детей: мячи, скакалки, обручи, ракетки и т.д.; • создание условий для выполнения трудовых поручений, воспитание трудолюбия; • формирование у детей умений играть дружно, договариваться о совместной игровой деятельности; • короткие экскурсии, адаптация к окружающей среде, обучение правилам поведения в природе и обществе; • хождение по траве, песку, камушкам (закаливание, профилактика плоскостопия, элементы рефлексотерапия); дозированноепребывание на солнце; дыхательные упражнения; игры с водой; игры с песком; • катание на санках, лыжах, с горки, • по ледяным дорожкам, игры со снегом.
	Подготовка ко сну, сон: • закаливающие мероприятия; • чтение коротких	• проведение до сна или после сна: воздушного закаливания, точечного массажа, хождение по разным поверхностям (профилактика плоскостопия, элементы рефлексотерапии,

	литературных произведений, пение колыбельных; • музыкотерапия; • укрывание детей; • сон в хорошо проветриваемом помещении; • постепенное пробуждение с использованием функциональной музыки; • «гимнастика пробуждения» или комплекс упражнений (традиционный), игровая оздоровительная гимнастика	закаливание); • содержание спокойное, голос воспитателя тихий; • использование функциональной музыки; • спокойная музыка, колыбельные; • проверить как укрыты, каждого погладить, создать спокойные слова; • помещение проветривается во время прогулки; • медленный постепенный подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждение», слова в оспитателя (музыка и слова одни и те же, могут меняться через длительный срок, элементы новизны), после смены используются долго; термины «гимнастика пробуждения» и «музыка пробуждения взяты у Н.Н. Ефименко; элементы самомассажа, звуковая гимнастика Лобанова (элементы комплекса), разминка в постели.
	Свободная деятельность во второй половине дня : • сюжетно-ролевые игры; • игры с правилами; • подвижные игры; • индивидуальная работа; • игры драматизации; • дидактические игры; • психогимнастика	повышение общего тонуса, профилактика и коррекция нервно- психических нарушений, развитие памяти, внимания, коррекция движений и других психических качеств; коррекционная работа по знаниям, умениям, навыкам.

МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ	
Вид деятельности	**Формы работы**
Первичная профилактика	• Контроль санитарно-гигиенических условий в учреждении • Контроль и оказание методической помощи в организации воспитательно- образовательного процесса (участие в составлении расписания непосредственно образовательной деятельности, режима дня)
Питание	• Контроль состояния фактического питания и анализ качества

	питания • Контроль выполнения натуральных норм • Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока • Участие в составлении меню • Бракераж готовой продукции
Иммунопрофилактика	• Планирование и анализ вакцинации • Осмотр детей перед прививкой • Проведение вакцинации • Контроль состояния здоровья после прививки, регистрации местной и общей реакции на прививку
Диспансеризация	• Проведение профилактических медицинских осмотров • Проведение (совместно с педагогом) скрининг тестов по выявлению отклонений в состоянии здоровья • Рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья. Контроль их выполнения • Проведение назначенных оздоровительных мероприятий и контроль их выполнения в ДОУ и детской поликлинике

Медицинское обслуживание детей в дошкольном учреждении обеспечивается медицинским персоналом, сотрудниками ГКБ № 7, которые наряду с заведующим учреждением, несут ответственность за здоровье и физическое развитие детей (медицинские осмотры и систематические наблюдения за состоянием здоровья, проведение профилактических прививок, распределение детей на медицинские группы для занятий физическим воспитанием), проведение профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и обеспечение качества питания, организацию и проведение санитарно- противоэпидемических мероприятий, ведение медицинской документации.

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

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

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

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Взаимодействие ДОУ с семьями воспитанников

Анкетирование и тестирование	«открытые дни» для родителей
Консультирование	Совместные физкультурные досуги и праздники
Папки-передвижки	«Неделя здоровья» и безопасности» 1 раз в квартал
Перечень рекомендуемой литературы	Конкурсы (творческие и интеллектуальные)
Информация в родительских уголках	Игры и упражнения, которые можно выполнять дома
фоторепортажи	Выставки совместных работ (дети, педагоги, родители)
Информационные стенды	

Педагоги, осуществляющие работу по формированию у дошкольников привычек к здоровому образу жизни, должны работать в тесном сотрудничестве с семьей ребенка, организовать деятельность по привлечению к здоровому образу жизни таким образом, чтобы детям было интересно.

Просвещение родителей, повышение их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников может осуществляться в разнообразных формах.

Проведение *анкетирование* является одной из форм работы с родителями. Оно помогает лучше узнать особенности и потребности детей, запросы родителей. Собрать мнения и пожелания о своей работе. В качестве взаимодействия дошкольного учреждения с родителями детей можно использовать посещение семей с целью выяснения состояния условий для игровой деятельности ребёнка, наличие игрушек и выявления их места в жизни малыша.

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

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

Содержание *беседы* лаконичное, значимое для родителей, преподносится таким образом, чтобы побудить собеседников к высказыванию.

Формы проведения *консультаций* различны: сообщение специалиста с последующим обсуждением; обсуждение статьи, заранее прочитанной всеми приглашенными на консультацию; практическое занятие.

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

Значительным подспорьем здесь является *библиотека специальной литературы* по проблемам развития детей. Педагоги следят за своевременным обменом, подбором необходимых книг, составляют аннотации новинок. Большое значение следует придавать оформлению общих *тематических стендов и выставок.* Оформляются постоянно групповые стенды типа «Для вас, родители», содержащие информацию по двум разделам: повседневная жизнь группы – различного рода объявления, режим, меню и т.п., текущая работа по воспитанию детей в детском саду и семье.

В разделе «Советы и рекомендации» помещаются рекомендации по различным вопросам. Тематика материалов стенда должна зависеть от возрастных особенностей. Родители мало знают о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений и подвижных игр, испытывают трудности из-за недостатка опыта. Специалисты познакомят родителей с педагогическими и практическими знаниями (упражнения и подвижные игры, способствующие развитию у ребенка двигательных навыков и моторики), а также помогут освоить методы обучения этим упражнениям, чтобы в домашних условиях родители могли закрепить приобретенные навыки.

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

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

Для реализации актуального направления деятельности дошкольного учреждения в вопросах просвещения родителей, повышения их грамотности в вопросах физического воспитания и укрепления здоровья дошкольников запланированы следующие мероприятия:

№ п/п	*Мероприятия*	*Сроки*	*Ответственные*

1.	**Общие родительские собрания** «Растим детей здоровыми». **Круглый стол** «Воспитание здорового дошкольника. Эффективность применения инновационных технологий и методик оздоровления воспитанников в дошкольном учреждении». **Деловая игра** «Здоровый образ жизни».	ежегодно	заведующий, старший воспитатель, специалисты, воспитатели
2.	**Мастер - класс** «Приготовление витаминного салата» на группах	2026-2027 уч. г.	
3.	**Семейная гостиная**: «Приобщение детей к здоровому образу жизни».	2027-2028 уч. г.	
4.	**Совместные праздники:** - «Кросс наций», «Весёлые эстафеты», «Лыжные гонки», «Велосипедные гонки», физкультурные праздники ко Дню отца, ко Дню матери, «Зимние забавы», «Будущие защитники Отечества», «Зимняя Олимпиада», «Зарница с папами», «Светофорчик», «Космические старты», «Летняя Олимпиада».	ежегодно	
5.	**Творческие мастерские.**		
6.	**Конкурс** «Папа, мама, я- знающая ПДД семья»	ежегодно, май	
7.	**Дни открытых дверей,** **День здоровья.**	Ежегодно	
8.	**Выставки, фотовыставки:**		
9	**Акции, марафоны** -«Внимание–дети!», «Родительский патруль»	ежегодно	
10.	Конкурсы: • «Лучшая площадка зимой»; • плакатов «Папа, мама и я спортивная семья».	2026-2027уч. г. 2027-2028уч. г.	
11.	Размещение на официальном сайте ДОУ материалов по здоровьесбережению.	в течение всего периода	

12.	Расширение спектра дополнительных образовательных услуг для детей физкультурно – спортивной направленности.	в течение всего периода	
13.	Подготовка и распространение тематических памяток для родителей.	в течение всего периода	
14.	Информационные стенды в ДОУ, в приемных групп для детей и родителей.		
15.	Анкетирование родителей по актуальным темам.	в течение всего периода	
16.	Акции по соблюдению правил дорожного движения, пожарной безопасности.	в течение всего периода	
17.	Индивидуальные, консультации специалистов по вопросам здоровьесбережения, ведения здорового образа жизни, вакцинации, развития физической культуры.	в течение всего периода	

3.1.3. Третий блок. Управление и контроль за реализацией Программы, оснащение материально – технической базы

По каждому из ключевых направлений Программы назначаются ответственные. Функцию общей координации реализации Программы выполняет заведующий дошкольным учреждением и старший воспитатель. Мероприятия по реализации стратегических направлений являются основой годового плана работы дошкольного учреждения. Информация о ходе реализации Программы в целом и отдельных направлений ежегодно представляется на общем родительском собрании. Вопросы оценки хода выполнения Программы, принятия решений о завершении отдельных проектов, внесения изменений в реализацию проектов заслушиваются на педагогических советах.

Управление и контроль за реализацией Программы осуществляется согласно циклограмме:

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Сбор информации о состоянии здоровья детей, составление и корректировка журналов здоровья, формирование банка данных.	ежегодно	медсестра, воспитатели

2.	Разработка плана физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми на год.	ежегодно август	старший воспитатель, педагоги
3.	Педагогические советы	Согласно годовому к плану работы ДОУ	заведующий, старший воспитатель
4.	Разработка и корректировка мониторинга качества образования по сохранению здоровья воспитанников.	Ежегодно	старший воспитатель, педагоги
7.	Анализ выполнения комплексной целевой оздоровительной программы.	Ежегодно, в мае	Заведующий, старший воспитатель
8.	Анализ организации питания.	Ежегодно	Заведующий, зам. по АРХ
9.	Корректировка мониторинга состояния здоровья воспитанников.	Ежегодно	старший воспитатель
10.	Анализ заболеваемости воспитанников.	Ежегодно	заведующий, медсестра

Одной из важных управленческих задач в оздоровлении детей является создание материально-технических условий, поэтому важный аспект, над которым работает дошкольное учреждение - создание здоровьесберегающей развивающей среды:

№ п/п	**Мероприятия**	**Сроки**	**Ответственные**
1.	Приобретение необходимого оборудования	по мере возможности	Заведующий, зам. по АХР
	- для занятий на открытом воздухе - спортивного оборудования и инвентаря для занятий в физкультурном зале	В течение всего периода	
	оборудования для групп в соответствие с ФГОС ДО, ФОП ДО, ФАОП ДО.		
	Оборудования для кабинетов учителя-дефектолога и педагога-психолога		
	медицинского оборудования		

3.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ	Постоянно	

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Созданная в МБДОУ «Детский сад №153» система работы по реализации комплексно - целевой оздоровительной программы «Здоровей-ка!» позволит педагогическому коллективу качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении условий пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность ОД, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в работе.

В результате внедрения и реализации Программы ожидается, что дети дошкольного учреждения покажут высокий уровень развития физических качеств. Результаты мониторинговых процедур по отслеживанию показателей здоровья воспитанников (заболеваемость; посещаемость; индекс здоровья воспитанников; группы здоровья воспитанников; уровень физической подготовленности воспитанников) будут улучшаться.

А самое главное - выпускник МДОУ «Детский сад №10 комбинированного вида» будет жизнерадостным, активным, любознательным, устойчивым к неблагоприятным внешне-средовым факторам, выносливым и сильным, с высоким уровнем физического и умственного развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

Лайзане С.Я. физическая культура для малышей - М.: Просвещение, 1987. -160с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: Мозаика - Синтез, 2015. - 128с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: младшая группа. М.: Мозаика – Синтез, 2014 -80с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: средняя группа. - М.: Мозаика – Синтез, 2014 -112с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: старшая группа. М.: Мозаика – Синтез, 2014 -128с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду подготовительная к школе группа детского сада - М.: Мозаика – Синтез, 2011 -112с.

Подвижные – тематические игры для дошкольников /Сост.Т.В. Лисина, Т.В. Морозова. - М.: Сфера, 2014. - 128с.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. развивающая педагогика оздоровления

Кирилова Ю.А., Лебедева М.Е., Житкова Н.Ю. Интегрированные физкультурно-речевые занятия для дошкольников с ОНР 4-7 лет. – М.: СПБ «детство – пресс», 2005-224с.

Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: издательство ГНОМ и Д. 2005-104с.

Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры тренинги: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. - М.: издательство ГНОМ и Д. 2005-104с.