

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Рябинка»
_____ О.А. Макарова

Программа
по формированию культуры здорового
и безопасного образа жизни воспитанников
муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад «Рябинка»
на 2021 – 2025 год

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни (далее – Программа) муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Рябинка» (далее – Учреждение) представляет собой систему необходимых условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, позволяющую сформировать у воспитанников необходимые знания, умения и навыки по здоровому и безопасному образу жизни. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДООУ. Определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 1,6 – 8 лет.

Здоровье детей является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии детей, формировании у них потребности в здоровом и безопасном образе жизни.

Здоровьесберегающие условия ориентированы на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья воспитанников, требуют соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели и оборудования, соблюдения светового и температурного режима, рациональной организации образовательной деятельности. Безопасный образ жизни предполагает исключение воздействия неблагоприятных факторов на физическое и психическое состояние дошкольника, а использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует предотвращению утомляемости дошкольников, повышению у них мотивации к игровой, творческой, трудовой, познавательной, исследовательской, двигательной деятельности.

Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 8 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального

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

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

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДОО была создана программа.

1.2. Нормативно-правовая основа Программы

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников МБДОУ «Детский сад «Рябинка» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 июля 2020 № 373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП

3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

- Постановление Правительства РФ от 16.09.2020 № 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации».

1.3. Цели и задачи Программы

Цель Программы – создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников.

Задачи:

- ✓ создать благоприятные условия для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей через рациональную организацию режима дня и питания, занятий и отдыха, применение здоровьесберегающих технологий;

- ✓ разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности;

- ✓ изучить и внедрить в практику ДОО современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье;

- ✓ создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка;

- ✓ активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни;

- ✓ организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

1.4. Принципы Программы

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующие основные принципы здоровьесберегающих технологий:

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

- ✓ *Принцип целостности, комплексности педагогических процессов* выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОО.

✓ *Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

✓ *Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

✓ *Принцип повторения умений и навыков* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

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

✓ *Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

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

✓ *Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

✓ *Принцип взаимодействия ДОО и семьи, преемственности* при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

✓ *Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни:

✓ создание благоприятных условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья, для комфортного и безопасного пребывания детей дошкольного возраста в детском саду через:

- рациональную организацию режима дня и питания, занятий и отдыха, применение здоровьесберегающих технологий;

- современную развивающую предметно-пространственную среду (оборудование центров активности в группах: соответствие физкультурного игрового оборудования требованиям СанПиН, гарантия безопасности жизни детей на протяжении всего периода пребывания в детском саду, создание терренкуров разной сложности и направленности на территории ДОО);

- повышение профессиональной компетентности педагогов, предполагающую знание и применение здоровьесберегающих технологий;

- систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы;

✓ снижение уровня заболеваемости детей;

- ✓ увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
- ✓ формирование у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, мотивации к занятиям физической культурой и участию в спортивных мероприятиях;
- ✓ создание условий для психолого-педагогической поддержки семьи и компетентности родителей (законных представителей) в вопросах формирования у детей основ культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа оздоровления рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада и включает в себя следующие направления:

- ✓ Создание условий для здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.
- ✓ Организация физкультурно-оздоровительной работы.
- ✓ Профилактическое направление оздоровительной работы.

Для успешной реализации Программы главная роль отводится педагогу, который должен постоянно повышать уровень знаний в области здоровьесбережения, следить за новыми технологиями, проходить курсы повышения квалификации.

Работа по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников по данным направлениям проводится при участии объектов образовательных отношений.

Объекты	Задачи
Работа с детьми	- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей; - формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия; - удовлетворять потребность детей в движении; - стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением; - формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности.
Работа с родителями	- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, - обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье; - активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; - оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей; - изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания.
Работа с педагогами	- повышать профессиональную компетентность

	педагогов, предполагающую знание и применение здоровьесберегающих технологий.
--	---

2.1. Создание условий для здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении

- ✓ Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:
 - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
 - соблюдение правил пожарной безопасности;
 - подбор мебели с учетом антропометрических данных;
 - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
 - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.
- ✓ Оптимизация режима дня:
 - создание благоприятного микроклимата;
 - определение оптимальной учебной нагрузки с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
 - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
 - организация гибкого режима дня.
- ✓ Организация гигиенического режима:
 - обеспечение режима проветривания и кварцевания помещений;
 - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
 - обеспечение санитарного состояния помещений группы и детского сада;
 - смена и маркировка постельного белья;
 - мытье игрушек в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.
- ✓ Организация питания:
 - сбалансированность и разнообразие рациона;
 - применение 10-ти дневного меню;
 - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
 - обеспечение санитарно-гигиенической безопасности питания;
 - качество продуктов питания и приготовленных блюд;
 - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
 - использование йодированной соли;
 - витаминизация;
 - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
 - соблюдение питьевого режима.
- ✓ Оценка состояния здоровья детей:
 - мониторинг показателей здоровья,
 - мониторинг показателей физического развития.
- ✓ Охрана психического здоровья:
 - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;

- обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
- организация безопасной, комфортной среды;
- определение эмоционального состояния каждого ребенка.
- ✓ Формирование основ здорового образа жизни:
 - валеологическое образование;
 - формирование основ безопасной жизнедеятельности;
 - привитие культурно-гигиенических навыков;
 - организация оптимального двигательного режима.

2.2. Организация физкультурно-оздоровительной работы

- ✓ Оздоровительная работа:
 - прием детей на улице;
 - воздушно-водное закаливание;
 - босохождение по коррегирующим дорожкам;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - дыхательная гимнастика;
 - различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул).
- ✓ Работа по здоровьесбережению:
 - воспитание культурно-гигиенических навыков;
 - формирование навыков культуры питания;
 - создание современной развивающей предметно-пространственной среды на территории ДООУ и в групповых помещениях (оборудование центров активности в группах, соответствие физкультурного и игрового оборудования требованиям СанПиН, создание оздоровительно-познавательных терренкуров различной сложности и направленности);
 - соблюдение санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса;
 - формирование начальных представлений о здоровом и безопасном образе жизни (в ежедневных беседах и играх);
 - накопление и обогащение двигательного опыта детей, их потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании (картотека подвижных игр, гимнастик по возрастам, выносное оборудование);
 - передача знаний детям (в беседах, просмотре видеофильмов, чтении литературы) о БДД, а так же об опасных для человека в окружающем мира ситуациях и способах безопасного поведения.
- ✓ Физкультурно-оздоровительная деятельность:
 - утренняя гимнастика (ежедневно);
 - ООД в помещении (ежедневно согласно возрасту воспитанников);
 - ООД на улице (2 раза в неделю);
 - физминутки (ежедневно в ООД);
 - гимнастика после дневного сна (ежедневно);

- музыкально-ритмическая ООД (2 раза в неделю);
- подвижные игры, ОРУ на прогулке, самостоятельная двигательная активность детей (ежедневно);
- занятия в едином пространстве терренкуров (1 раз в месяц);
- игры малой подвижности в помещении группы с использованием атрибутов центров активности (по плану воспитателя);
- спортивные развлечения;
- спортивные праздники, соревнования, эстафеты, дни здоровья (в соответствии с программой ДОУ);
- экскурсии, целевые прогулки (с использованием терренкуров);
- гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика (ежедневно);
- индивидуальная работа по развитию движений (ежедневно).

2.3. Профилактическое направление оздоровительной работы

✓ Коррекционная работа психолога:

- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ;
- обследование детей;
- индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции;
- коррекционная работа по подгруппам, со всей группой;
- консультирование родителей, воспитателей;
- выступления на родительских собраниях.

✓ Профилактика травматизма в ДОУ:

- постоянный контроль состояния помещений, дидактического и вспомогательного оборудования, игрового инвентаря, а также территории групповых участков и ограждения;
- своевременное проведение ремонтных работ;
- повышение уровня детской дисциплины;
- привитие дошкольникам правил безопасного поведения в социуме.

✓ Оздоровительно-профилактические мероприятия:

- профилактика заболеваний полости рта и носоглотки;
- нормализация функции ЦНС (соблюдение режима, музыкотерапия, сказкотерапия);
- проведение плановых профилактических осмотров;
- осмотр перед прививками, вакцинация и контроль реакции после нее;
- рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде);

✓ Оценка состояния здоровья дошкольников:

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

- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);

- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-8 лет;
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

✓ Закаливание:

- проведение оздоровительных мероприятий;

✓ Просветительская работа:

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

✓ Работа с соцпартнерами:

- ОГБУЗ «Гагаринская ЦРБ»;
- МБУ ФКиС «ФОК «Восток»;
- Комитет по образованию Администрации МО «Гагаринский район»

Смоленской области;

- ТО Управления Роспотребнадзора по Смоленской области в Гагаринском, Новодугинском, Сычёвском районах;

- поставщики продуктов питания;
- детские сады города и района.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Здоровьесберегающая инфраструктура учреждения

№ п/п	Объект	Инфраструктура
1	Здание детского сада	Типовое кирпичное двухэтажное здание с центральным водоснабжением, канализацией, системой отопления. Оснащено пожарной сигнализацией, сигнализацией экстренного вызова вневедомственной охраны, световым освещением запасных выходов, эвакуационным освещением и внешним видеонаблюдением.
2	Территория детского сада	Изолированные игровые участки каждой возрастной группы с верандами, спортивная площадка, оздоровительные и образовательные терренкуры.
3	Групповые помещения	6 групповых изолированных помещений (2 из которых имеют отдельный вход-выход), имеющих игровые, спальные, раздевальные, туалетные, буфетные комнаты. Развивающая предметно-пространственная среда в группах создана с учётом требований СанПиН, ФГОС ДО, с учётом гендерной принадлежности детей.
4	Музыкально-спортивный зал	Музыкально-спортивный зал разделен на зоны, в которых есть все необходимое для занятий с детьми музыкой и физкультурой. Для занятий по музыкальному воспитанию: -Механическое пианино, 2 музыкальных центра, проектор с экраном, телевизор, детские музыкальные инструменты, стеллажи для игрушек, дидактических, методических пособий. Для занятий по физическому воспитанию: -Барьеры, гимнастическая скамья, обручи, мячи, скакалки, кегли, кольцебросы и другое.
5	Кабинет педагога психолога и учителя – логопеда.	Укомплектован оборудованием для организации и проведения образовательной деятельности, столом для песочной терапии, столом с подсветкой для арттерапии, методическими пособиями, средствами ИКТ (ПК, принтер).
6	Методический кабинет	Методический кабинет укомплектован учебным оборудованием, учебно-методическими пособиями, средствами ИКТ, необходимыми для реализации образовательной программы

		дошкольного образования, в т. ч. для формирования культуры здорового безопасного образа жизни у детей дошкольного возраста.
7	Медицинский кабинет (процедурный кабинет)	Медицинский кабинет оборудован специальной медицинской мебелью, холодильником для хранения медикаментов, контейнером для отходов разных категорий, бактерицидной лампой. В медицинском кабинете работает медсестра.

3.2. Организация образовательной деятельности, режим дня

Учреждение функционирует в режиме полного дня (12-часового пребывания) по графику пятидневной рабочей недели с двумя выходными днями (суббота и воскресенье) с 7.00 до 19.00 часов.

Ежедневная организация жизни и деятельности детей в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей на основании санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (действующий СанПиН).

Режим дня составлен с учётом работы учреждения и климата тёплого и холодного периода и способствует гармоничному развитию воспитанников.

Холодный период

<i>Режимные моменты</i>	<i>Возрастная группа / Время</i>				
	Раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Прием детей, осмотр, групповая работа с детьми, самостоятельная деятельность детей в игровых центрах, утреннее приветствие	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.15	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.25	8.15-8.30	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.20-8.45	8.25-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50
Свободная самостоятельная деятельность,	8.45-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00

индивидуальная работа, подготовка к образовательной деятельности					
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.20	9.00-9.40	9.00-10.00	9.00-10.45	9.00-10.50
Второй завтрак	9.20-9.25	9.40-9.50	9.30-9.40	9.35-9.40	9.35-9.40
Игры. Совместная деятельность. Подготовка к прогулке, прогулка	9.25-11.00	9.50-11.00	10.00-11.25	10.45-12.15	10.50-12.30
Возвращение с прогулки, игры	11.00-11.20	11.00-11.20	11.25-11.40	12.15-12.30	12.20-12.35
Подготовка к обеду. Обед	11.20-11.50	11.20-11.50	11.40-12.20	12.30-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну, ежедневное чтение, сон	11.50-15.00	11.50-15.00	12.20-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенное пробуждение гимнастика. Закаливающие процедуры.	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.15
Подготовка к полднику, полдник	15.15-15.30	15.15-15.30	15.15-15.25	15.15-15.30	15.15-15.30
Игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность	15.30-16.15	15.30-16.15	15.25-16.25	15.30-16.25	15.30-16.25
Подготовка к ужину, ужин	16.15-16.25	16.15-16.30	16.25-16.40	16.25-16.40	16.25-16.40
Подготовка к прогулке, прогулка	16.25-17.50	16.30-17.50	16.40-18.20	16.40-18.20	16.40-18.20

Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность, уход домой	17.50-19.00	17.50-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00	18.20-19.00
--	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Теплый период

<i>Режимные моменты</i>	<i>Возрастная группа / Время</i>				
	Раннего возраста	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Прием детей, осмотр, групповая работа с детьми, самостоятельная деятельность детей в игровых центрах, утреннее приветствие	7.00-8.15	7.00-8.00	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.25
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.15-8.20	8.00-8.10	8.10-8.20	8.15-8.25	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.45	8.10-8.40	8.20-8.45	8.25-8.50	8.35-8.50
Свободная самостоятельная деятельность, индивидуальная работа, подготовка к образовательной деятельности	8.45-9.00	8.40-9.10	8.45-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность (музыкальная продуктивная)	9.00-9.10	9.10-9.20	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Второй завтрак	9.10-9.25	9.20-9.30	9.20-9.30	9.25-9.35	9.33-9.40
Игры. Совместная деятельность. Подготовка к прогулке	9.25-9.50	9.30-9.45	9.30-9.50	9.25-10.00	9.40-10.10

Прогулка 1	9.50-11.15	9.45-11.15	9.50-11.40	10.00-12.00	10.10-12.30
Возвращение с прогулки. Водные процедуры. Игры	11.15-11.25	11.15-11.25	11.40-11.50	12.10-12.20	12.20-12.35
Подготовка к обеду. Обед	11.25-11.50	11.25-11.50	11.50-12.20	12.20-12.50	12.35-13.00
Подготовка ко сну, ежедневное чтение, сон	11.50-15.00	11.50-15.00	12.20-15.00	12.50-15.00	13.00-15.00
Постепенное пробуждение и разминка в постели. Воздушные, водные гигиенические процедуры	15.00-15.20	15.00-15.15	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.40	15.15-15.30	15.20-15.35	15.20-15.35	15.20-15.35
Совместная деятельность, игры, самостоятельная художественная и игровая деятельность	15.40-16.10	15.30-16.10	15.35-16.20	15.35-16.00	15.35-16.20
Подготовка к ужину, ужин	16.10-16.30	16.10-16.30	16.20-16.40	16.00-16.40	16.20-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой.	16.30-19.00	16.30-19.00	16.40-19.00	16.40-19.00	17.00-19.00

В режиме дня предусмотрена организованная образовательная деятельность, образовательная деятельность в ходе режимных моментов и самостоятельная деятельность детей.

Продолжительность ООД составляет:

- Первая группа раннего возраста (1,5-2 года) – 5-7 минут
- Вторая группа раннего возраста (2-3 года) – 8-10 минут
- Младшая группа (3-4 года) – 15 минут

- Средняя группа (4-5 лет) – 20 минут
- Старшая группа (5-6 лет) – 25 минут
- Подготовительная к школе группа (6-8 лет) - 30 минут

Продолжительность перерыва для отдыха детей между ООД в соответствии СанПиН – не менее 10 минут.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию проводятся 3 раза в неделю.

Образовательная деятельность по физическому развитию детей в возрасте от 2 до 7 лет организуется 3 раза в неделю. Ее длительность зависит от возраста детей и составляет:

- во второй группе раннего возраста - не более 10 минут;
- в младшей группе - не более 15 минут;
- в средней группе - не более 20 минут;
- в старшей группе - не более 25 минут;
- в подготовительной группе - не более 30 минут.

Планирование образовательной деятельности с детьми 1,5 - 2 лет (первая группа раннего возраста)

Виды игр-занятий	Количество
Расширение ориентировки в окружающем и развитие речи	3
Развитие движений	2
Со строительным материалом	1
С дидактическим материалом	2
Музыкальное	2
Общее количество игр-занятий	10
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
ежедневно	
Самостоятельная деятельность детей	
ежедневно	

Планирование образовательной деятельности с детьми 2-8 лет

№	Образовательные области	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
		Количество занятий в неделю				
1.	Познавательное развитие	1	2	2	3	4
1.1	ФЭМП		1	1	2	2
1.2	Ознакомление с окружающим миром		1	1	1	2

2.	Речевое развитие	2	1	1	2	2
2.1	Развитие речи	2	1	1	1	1
2.2	Подготовка к изучению грамоте				1	1
3.	Художественно-эстетическое развитие	4	4	4	5	5
3.1.	Музыкальная деятельность	2	2	2	2	2
4.	Изобразительная деятельность	2	2	2	3	3
4.1.	Рисование	1	1	1	2	2
4.2.	Лепка	1	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
4.3.	Аппликация		1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели	1 раз в 2 недели
5.	Физическое направление	3	3	3	3	3
5.1	Физическая культура	3	3	3	3	3
6.	Социально-личностное развитие	В ходе различных видов деятельности и через интеграцию с другими образовательными областями				
	Итого:	10	10	10	13	14
	Взаимодействие взрослого с детьми в различных видах деятельности					
	Чтение художественной литературы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Конструктивно-модельная деятельность	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
	Игровая	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

	деятельность					
	Общение при проведении режимных моментов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Дежурства	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Прогулки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельная деятельность детей					
	Самостоятельная игра	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Познавательно-исследовательская деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Самостоятельная деятельность детей в центрах (уголках) развития	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Оздоровительная работа					
	Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Комплексы развивающих процедур	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	Гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

3.3. Формы и методы реализации Программы

Работа по формированию здорового образа жизни реализуется с помощью различных форм и методов.

Формы работы с детьми:

- ✓ гимнастики: утренняя, после сна, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, физкультминутки, закаливание;
- ✓ ООД в помещении и на улице;
- ✓ музыкально-ритмическая ООД;
- ✓ подвижные игры, ОРУ на прогулке, самостоятельная двигательная активность детей, игры малой подвижности в помещении группы с использованием атрибутов центров активности;

✓ спортивные развлечения, спортивные праздники, соревнования, эстафеты, дни здоровья;

✓ прогулки, экскурсии, целевые прогулки, терренкуры.

Формы работы с родителями:

✓ родительские собрания;

✓ консультации (оформление стендов, размещение на сайте ДОУ;

✓ изготовление буклетов;

✓ беседы;

✓ мастер-классы;

✓ совместные праздники и развлечения;

✓ помощь в организации предметно-пространственной среды.

Методы:

✓ наглядный (показ);

✓ словесный (рассказ, беседа, объяснение, художественное слово);

✓ практический.

3.4. План работы по формированию культуры здорового образа жизни

№ п/п	Направления деятельности, мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Научно-методическая работа по формированию здорового образа жизни		
1.1	Изучение инструктивно-методических рекомендаций по совершенствованию процесса по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в ДОУ и применение их в работе	В течение года	Заведующий, заместитель заведующего
1.2	Разработка консультаций для родителей и педагогов на основе методических рекомендаций по оказанию психологической помощи воспитанникам, испытывающим трудности в развитии, адаптации, обучении и общении	В течение года	Заместитель заведующего, педагог – психолог, воспитатели
1.3	Участие в РМО по физической культуре	По плану	руководитель ФИЗО, воспитатели
2	Создание системы по формированию здорового и безопасного образа жизни		
2.1	Соблюдение нормативно-правовых условий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников: - Устав ДОУ; - Образовательная программа ДОУ;	Постоянно	Заведующий, заместитель заведующего, воспитатели

	- Положение о педагогическом совете; - Положение о ППК; - Положение о логопедическом пункте; - Должностные инструкции; - Программа развития ДОУ и др.		
2.2	Содержание и развитие инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом, ритмикой: - спортивная площадка на улице; - физкультурные уголки в группах; - оснащение учреждения здоровьесберегающим оборудованием, используемым в профилактических целях; - приобретение нового оборудования для спортивного зала; - изготовление выносного материала.	Постоянно	Заведующий, заместитель заведующего, руководитель ФИЗО, воспитатели
2.3	Рациональная организация образовательного процесса: - составление режима дня на учебный год, на летний период; - составление расписания занятий в соответствии с учебным планом; - проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению техники безопасности	Август В течении года	Заведующий, заместитель заведующего
2.4	Организация физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работы в ДОУ: - физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения; - утренняя гимнастика; - физминутки, динамические паузы в течение дня; - организация прогулки; - проведение дней здоровья; - закаливающие процедуры; - физкультурные досуги и праздники; - музыкальные праздники и развлечения; - привлечение общественных организаций города и родителей к организации физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работе.	В течении года	Воспитатели, руководитель ФИЗО
2.5	Разработка брошюр для родителей по теме формирования здорового и безопасного образа	В течении года	Воспитатели

	жизни детей		
2.6	Привлечение педагогических и медицинских работников к реализации всех направлений работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, просвещению родителей: - неделя здоровья; - неделя пожарной безопасности; - неделя безопасности в весенне-летний период; - консультации для родителей и сотрудников; - лекции для родителей и сотрудников; - беседы с родителями и сотрудниками; - профилактические осмотры воспитанников; - профилактические прививки; - витаминотерапия; - проведение занятий по ОБЖ и ПДД для детей старшего дошкольного возраста.	По плану в течении года	Заведующий, заместитель заведующего воспитатели, руководитель ФИЗО, мл. воспитатели, повар, мед. сестра
2.7	Проведение мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников: - диагностика физической подготовленности; - диагностика сформированности культуры здорового образа жизни воспитанников; - педагогическая диагностика по ОБЖ и ПДД.	2 раза в год	Заведующий, заместитель заведующего, воспитатели
3	Формирование здорового образа жизни в рамках введения ФГОС ДО		
3.1	Разработка Программы формирования культуру здорового и безопасного образа жизни воспитанников Реализация Программы оздоровления детей	январь Постоянно	Заведующий, заместитель заведующего
3.2	Создание благоприятного режима двигательной активности воспитанников с учётом возраста и состояния здоровья	Постоянно	Воспитатели, руководитель ФИЗО