

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №91 компенсирующего вида»

ПРИНЯТ  
Педагогическим советом МДОУ  
«Детский сад №91»  
Протокол заседания №1  
от 31 августа 2021 года

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующей МДОУ  
«Детский сад №91»  
№226 от 31 августа 2021 года  
Е.В. Кузина



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД №91 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»**

**на 2021-2024 учебный год**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1	Пояснительная записка	4
2	Научно-теоретические основы Программы	8
3	Направления и содержание здоровьесберегающей программы «	12
3.1.	Медико-профилактическая деятельность	21
3.1.1.	Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ	21
3.1.2.	Санитарное состояние ДОУ	27
3.1.3.	Меню – раскладка	30
3.1.4.	Организация санитарно-эпидемиологического режима на пищеблоке	35
3.1.5.	Обеспечение психологического комфорта при организации питания детей в ДОУ	47
3.2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	50
3.2.1.	Организация комплексной диагностики физического развития детей	50
3.2.2.	Утренняя гимнастика	51
3.2.3.	Совместная образовательная деятельность по физическому развитию	52
3.2.4.	Физкультурные праздники	59
3.2.5.	Физкультминутки	60
3.2.6.	Физкультурная пауза	61
3.2.7.	Физкультурный досуг	62
3.2.8.	Оздоровительная работа в ДОУ	65
3.2.9.	Закаливающие мероприятия в ДОУ	66
3.3.	Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания в ДОУ	69
3.4.	Формирование у воспитанников основ здорового образа жизни	70
3.5.	Интеграция задач по здоровьесбережению в коррекционно-развивающий процесс	71
3.5.1.	Интегрированная образовательная деятельность по логопедической и спортивной ритмике	71
3.5.2.	Цветотерапия	72

3.5.3.	Пальчиковая гимнастика	72
3.5.4.	Дыхательная гимнастика	73
3.5.5.	Музыкотерапия	73
3.6	Создание здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в ДОУ	76
3.7.	Взаимодействие ДОУ с социальными партнерами и семьей	86
4	Диагностика эффективности реализации Программы	87
5	Литература	89

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире здоровье перестает быть только личной проблемой конкретного человека. Новая концепция здоровья подтверждает его социальную сущность, которая заключается в распределении ответственности за охрану здоровья между обществом, индивидуумом и медицинскими работниками. Здоровье как общественная проблема охватывает комплекс медико-биологических, психологических, физкультурно-оздоровительных и социальных наук.

Поэтому существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии» и включает в себя систему мер, предполагающую взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка и активное формирование здорового образа жизни на всех этапах его обучения и развития.

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.

Особенно значимо решение этой проблемы в работе ДОУ для детей, имеющих нарушение интеллекта. Наличие патологии у детей дошкольного возраста усложняет и видоизменяет процесс работы над основными задачами по их оздоровлению и физическому воспитанию. У детей с ОВЗ обнаружен ряд закономерностей в отставании их физического развития. К ним относятся:

- гипер- и гиподинамия;
- мышечная напряженность или снижение мышечного тонуса;
- нарушение общей моторики, особенно ациклических движений (лазание, прыжки в длину, метание и пр.);

- нарушение ручной моторики;
- низкая координация движений;
- нарушение функции равновесия;
- трудности в удержании и смене позы;
- недостаточное развитие чувства ритма;
- нарушение ориентировки в пространстве;
- замедленность процесса освоения новых движений, низкий уровень автоматизации;

- нарушение осанки, плоскостопие;
- низкий уровень общей физической подготовки, отставание в показателях развития основных физических качеств: силы, ловкости, скорости.

Для осуществления процесса воспитания и обучения воспитанников ДООУ в режиме здоровьесбережения и здоровьєобогащения, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка создана настоящая программа здоровьесбережения.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - обеспечение оптимального уровня работы по оздоровлению и физическому развитию, а также воспитанию валеологической культуры у детей дошкольного возраста с нарушением интеллекта в МДОУ «Детский сад № 91».

Успешное достижение поставленной цели возможно только при условии комплексного решения **ЗАДАЧ**:

- Изучить передовой, педагогический, медицинский и социальный опыт по оздоровлению детей, отобрать эффективные технологии и методики;
- Формировать в ДООУ здоровьесберегающую предметно-развивающую среду;
- Осуществлять постоянный индивидуальный подход к каждому воспитаннику с учетом его соматического фона при организации воспитательно-образовательной работы, оздоровительных мероприятий;

- Повысить эффективность индивидуальной работы с воспитанниками, направленной на коррекцию и развитие физических навыков;
- Воспитывать у детей привычку здорового образа жизни для повышения защитных свойств организма, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей;
- Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия ДОО с социальными партнерами и семьей на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

Здоровьесберегающая программа разработана коллективом сотрудников ДОО для дошкольников с нарушением интеллекта.

Реализация программы позволяет объединить усилия администрации, всего педагогического коллектива ДОО для обеспечения гуманистического характера образования, приоритета ценностей здоровья воспитанников, свободы развития личности. Данная программа условно разбита на 7 частей (в соответствии с названием Программы) и построена по принципу системы следующих взаимосвязанных между собой направлений:

- 1) Медико-профилактическая деятельность;
- 2) Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- 3) Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания в ДОО;
- 4) Формирование у детей основ здорового образа жизни;
- 5) Интеграция задач здоровьесбережения в коррекционно-развивающий процесс;
- 6) Создание здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в ДОО;
- 7) Взаимодействие ДОО с социальными партнерами и семьей.

Реализация содержания программы осуществляется в течение трех лет (2021 -2024 гг.).

## ***ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:***

### **Первый этап (2021 -2022 гг.)**

- Реализация комплексной системы профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий и осуществления контроля за ходом реализации программы в ДОУ.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий в работу педагогов ДОУ.
- Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
- Разработка и осуществление плана взаимосвязи ДОУ с социальными партнерами.

### **Второй этап (2022-2023 гг.)**

- Улучшение материально – технической базы ДОУ по направлениям здоровьесберегающей программы.
- Разработка серии наглядно-информационных материалов для ознакомления родителей с передовым педагогическим опытом по оздоровлению и физическому развитию детей.
- Планирование и реализация педагогических проектов физкультурно-оздоровительной направленности.

### **Третий этап (2023-2024 гг.)**

- Анализ результатов реализации программы и определение перспектив на будущее.
- Участие в научно – практических конференциях, семинарах, вебинарах по вопросам оздоровления детей.
- Поиск, изучение и апробация инновационных здоровьесберегающих педагогических технологий.

Реализация настоящей программы позволит предположить **СЛЕДУЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

1. систематическая комплексная работа учреждения по оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, имеющих речевые нарушения;
2. повышение показателей здоровья детей, посещающих ДООУ;
3. повышение функциональных резервов организма воспитанников;
4. повышение двигательной активности детей, реализация потребности в движениях;
5. создание здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в ДООУ;
6. овладение педагогами ДООУ здоровьесберегающими технологиями;
7. реализация плана, определение эффективности и перспективы сотрудничества с социумом;
8. установление приоритета здоровья, здорового образа жизни в ДООУ и семьях воспитанников.

## **2. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОГРАММЫ**

Программа построена на теоретико-методологических подходах к проблеме развития психики ребенка:

- личностный подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец).
- деятельностный подход (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов).
- качественный подход (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже).
- возрастной подход (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже).
- культурно-исторический подход (Л.С. Выготский).

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для детей дошкольного возраста и направлена на формирование



общей культуры и развития физических, интеллектуальных и личностных качеств, коррекцию недостатков в физическом развитии детей, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

**Ведущая идея программы** – развитие личности ребенка в единстве образования, воспитания и здоровьесбережения. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

***Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании*** – технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО 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 детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

***Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании*** – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду*** – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий - учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

***Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка*** - технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДООУ.

*Технологии здоровья сбережения и здоровье обогащения педагогов*– технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

*Технологии валеологического просвещения родителей*– задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДООУ.

**Нормативно-правовая база программы:**

- Федеральный закон «Об образовании».
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка Российской Федерации».
- Конвенция ООН о правах ребёнка.
- Приказ № 2562 Минобразования и науки РФ от 27.10.2011 год.
- СанПиН.
- Устав МДОУ.
- Договор между МДОУ и родителями.

**Главными принципами** реализации настоящей программы являются:

- принцип комплексного подхода к оздоровлению и развитию детей;
- принцип системности физкультурно-оздоровительной и профилактической работы с детьми;
- принцип комплиментарности (принцип взаимной дополняемости оздоровительно-развивающих мероприятий при отсутствии их дублирующего воздействия);
- принцип целостности и непрерывности оздоровительного, развивающего воздействия на состояние здоровья детей, имеющих речевые нарушения.
- лично-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и детей;

- уважение личности ребенка;
- реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы.

### 3. НАПРАВЛЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Разделы и направления работы	Формы работы	Сроки проведения
<b>Медико-профилактическая деятельность</b>	<p>1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• типовой режим дня по возрастным группам;</li> <li>• гибкий подход к режиму дня, исходя из нервно-психических особенностей ребенка;</li> <li>• индивидуальный режим дня (по показаниям);</li> <li>• коррекция учебной нагрузки (по показаниям).</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>
	<p>2. Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение текущей и генеральной уборки на группах в соответствии с графиком:</li> </ul>	<p>ежедневно</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание в группах в соответствии с графиком</li> <li>• достаточное и равномерное освещение всех помещений</li> <li>• соблюдение теплового режима</li> <li>• обязательная маркировка предметов индивидуального пользования (шкафчики, кровати, горшки), постельных принадлежностей, полотенец, уборочного инвентаря, посуды на группах и пищеблоке</li> <li>• подбор мебели для детей с учетом антропометрических показателей с её обязательной цветовой маркировкой</li> <li>• ежедневное мытье игрушек</li> <li>• организация питьевого режима в каждой группе ДООУ</li> <li>• обработка посуды</li> <li>• утилизация пищевых отходов</li> <li>• соблюдение личной гигиены всеми сотрудниками ДООУ</li> <li>• проведение санитарно-просветительской работы с сотрудниками</li> <li>• профилактика травматизма сотрудников на рабочих местах</li> </ul> <p>3. Организация питания детей организация рационального сбалансированного 3-х разового питания:</p>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>ясли: 1 раз в 3 мес. сад: 1 раз в 6 мес.</p> <p>ясли: 2 раза; сад: 1 раз</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>систематически</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение натуральных норм питания</li> <li>• соблюдение правил технологии приготовления пищи</li> <li>• соблюдение норм выхода готовой продукции</li> <li>• создание комфортных психологических условий приема пищи</li> <li>• проведение круглогодичной С-витаминизации третьего блюда</li> <li>• использование фитонцидной способности лука, чеснока для профилактики вирусных инфекций</li> <li>• соблюдение правил хранения и сроков реализации пищевых продуктов</li> <li>• коррекция питания в зависимости от заболевания ребенка (приготовление индивидуальных блюд)</li> <li>• соблюдение графиков выдачи пищи</li> </ul> <p style="text-align: center;">4. Организация санитарно-эпидемиологического режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на пищеблоке соблюдение правил личной гигиены работниками пищеблока</li> <li>• соблюдение правил обработки посуды на пищеблоке</li> <li>• соблюдение правил маркировки инвентаря</li> <li>• соблюдение правил утилизации отходов на пищеблоке</li> <li>• проведение текущей и генеральной</li> </ul>	<p>постоянно (контроль-1 раз в мес.)</p> <p>постоянно постоянно (контроль-1 раз в нед.)</p> <p>постоянно сезонно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно</p> <p>постоянно постоянно</p> <p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно</p> <p>текущая – ежедневно, генеральная – 1 раз в нед.</p>
--	--	---

	<p>уборки кухни и подсобных помещений</p> <p>5. Организация профилактической работы в ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• анализ состояния здоровья детей на основе результатов профилактических осмотров, учета заболеваемости (физкультурная группа, группа здоровья, антропометрия, диспансерный учет)</li> <li>• проведение профилактических мероприятий от различных инфекций согласно приказам Министерства здравоохранения РФ</li> <li>• профилактика обострений хронических заболеваний у детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Д-учет детей с хронической патологией</li> <li>➤ санация очагов хронической инфекции</li> <li>➤ коррекция питания</li> <li>➤ индивидуальный подход к детям</li> </ul> </li> <li>• проведение бригадных профосмотров для детей дискретированных возрастов (3; 6; 7 лет)</li> <li>• проведение профилактических прививок согласно прививочному календарю</li> <li>• организация работы по воспитанию культурно-гигиенических навыков у воспитанников</li> <li>• проведение общеукрепляющих оздоровительных процедур:</li> </ul>	<p>2 раза в год</p> <p>постоянно</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>1 раз в год</p> <p>согласно плана</p> <p>систематически</p> <p>ежедневно</p> <p>2 раза в год</p>
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ организация закаливающих мероприятий</li> <li>➤ кислородные коктейли</li> <li>• организация санпросветработы по профилактике заболеваний и оздоровлению детей с родителями, педагогами, другими сотрудниками</li> <li>• контроль соблюдения санитарно-эпидемиологического режима в ДОУ</li> </ul>	<p>постоянно</p> <p>3 раза в год</p> <p>постоянно</p>
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организация комплексной диагностики физического развития детей</li> <li>• соблюдение режима двигательной активности для каждой возрастной группы</li> <li>• организация совместной образовательной деятельности с детьми по физическому развитию</li> <li>• проведение утренней гимнастики</li> <li>• организация оздоровительного бега</li> <li>• проведение подвижных игр на прогулке и в свободной деятельности (между занятиями – игры малой и средней подвижности)</li> <li>• включение в образовательную деятельность детей физкультурных минуток, пауз</li> <li>• организация самостоятельной двигательной деятельности детей</li> <li>• осуществление медико-педагогического контроля в каждой</li> </ul>	<p>3 раза в год</p> <p>постоянно</p> <p>3 раза в неделю (1 раз – на улице)</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>



	<p>возрастной группе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организация оздоровительных мероприятий на Неделе здоровья</li> <li>• профилактика нарушения осанки у детей (проведение специфических упражнений)</li> <li>• профилактика плоскостопия у детей (проведение специфических упражнений)</li> <li>• профилактика детского травматизма</li> <li>• организация детской оздоровительной досуговой деятельности</li> </ul>	<p>3 раза в год систематически</p> <p>систематически</p> <p>постоянно систематически</p>
<p><b>Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания детей в ДОУ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика развития воспитанников с целью учета актуального уровня их психофизического развития и зоны ближайшего развития для организации оптимального коррекционно-развивающего взаимодействия с каждым ребенком</li> <li>• личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми</li> <li>• оптимальное оснащение групповых и других помещений и территории ДОУ необходимым оборудованием и инвентарем</li> <li>• наличие в каждой группе центра психологической разгрузки с целью обеспечения возможности отдыха,</li> </ul>	<p>3 раза в год</p> <p>постоянно</p>

	<p>уединения и снятия эмоционального напряжения каждому ребенку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>• обеспечение необходимых условий для успешной адаптации детей раннего и дошкольного возраста к ДОУ</li> <li>• проведение индивидуальных и групповых занятий психологом ДОУ</li> <li>• психолого-педагогическое сопровождение и консультации семей воспитанников психологом и специалистами ППк ДОУ</li> <li>• Клубок, направленный на коррекцию и формирование психических функций «Сами с усами»</li> </ul>	<p>постоянно</p> <p>при поступлении ребенка систематически</p> <p>постоянно</p> <p>1 раз в неделю</p>
<p><b>Формирование основ здорового образа жизни</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья</li> <li>• воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>• формирование основ безопасности и жизнедеятельности</li> <li>• развитие осознанного отношения к здоровью и формирование навыков здорового образа жизни</li> <li>• проведение совместной</li> </ul>	<p>систематически</p> <p>систематически</p> <p>систематически</p> <p>постоянно</p> <p>систематически</p>

	образовательной деятельности с детьми по основам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности	ски
<b>Интеграция задач здоровьесбережения в коррекционно-развивающий процесс</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Логопедическая ритмика</li> <li>• Интегрированная образовательная деятельность по логопедической и спортивной ритмике</li> <li>• Цветотерапия</li> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Музыкотерапия</li> </ul>	<p>1 раз в неделю</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>2-3 раза в день</p> <p>1 раз в неделю</p>
<b>Создание здоровьесберегающей предметно-развивающей среды детей в ДОУ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оборудование процедурного кабинета</li> <li>• оборудование физкультурных центров и зон двигательной активности в каждой группе ДОУ</li> <li>• оборудование детской спортивной площадки на территории ДОУ</li> <li>• наличие в каждой группе выносного спортивного инвентаря для организации двигательной активности детей на улице</li> <li>• наличие необходимого оборудования и инвентаря для проведения закаливающих мероприятий</li> <li>• озеленение помещений и территории ДОУ, разбивка цветников, клумб, альпийской горки</li> <li>• разбивка огорода на территории ДОУ</li> </ul>	систематически

<p><b>Взаимодействие ДОУ с социальными партнерами и семьей</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• экскурсии, экскурсии с элементами игры, викторины, участие в выставках и конкурсах, организованных работниками музея, просмотр фильмов, использование экспозиций и информации, получаемой на экскурсиях, для реализации проектной и познавательно-исследовательской деятельности и др.</li> <li>• встречи с людьми, разных профессий (в том числе и родителями): врачом, медсестрой, поваром, и др.</li> <li>• организация просветительской работы с родителями воспитанников по укреплению мотивации к здоровому образу жизни семьи;</li> <li>• активное привлечение родителей к физкультурно-оздоровительной работе ДОУ (участие в занятиях, развлечениях, походах и т.д.)</li> </ul>	<p>Согласно плана</p> <p>Систематиче ски</p> <p>систематиче ски</p>
--	--	---

## МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

### Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ

Организация режима пребывания детей соответствует требованиям СанПиН.

Режим пребывания детей в МДОУ «Детский сад № 91» - с 07.00 до 19.00.

При организации режима пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении необходимо учитывать сезонные особенности, а также способствовать психологическому комфорту пребывания ребенка в детском саду, снижению негативных проявлений адаптации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в начале учебного года при объективном ежегодном наличии вновь пришедших детей в каждую возрастную группу компенсирующей направленности, заботы о сохранении и поддержании здоровья дошкольников и т.д. Поэтому в МДОУ «Детский сад №91» имеется два сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому, на основе которых для каждой возрастной группы составляется режим дня, отвечающим потребностям и особенностям конкретной группы детей.

### РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД в младшей группе

Режимные моменты	Время
Прием детей, визуальный осмотр, игры	7.00–8.15
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.15-8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25-8.45
Игры, свободная деятельность	8.45-9.20
Второй завтрак, подготовка к прогулке, выход на прогулку – занятия, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, наблюдения, труд, разнообразные виды игр, самостоятельная деятельность детей, закаливающие процедуры/хождение босиком по песку (по показаниям), солнечные и воздушные ванны, соблюдение питьевого режима	9.20-11.30

Возвращение с прогулки, мытье ног и умывание, подготовка к обеду, обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Подъем детей, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.30
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин. Прогулка, игры, уход детей домой	16.35-19.00

### **РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД в средней группе**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Время</b>
Прием детей, визуальный осмотр, игры	7.00-8.20
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-8.50
Игры, свободная деятельность	8.50-9.20
Второй завтрак, подготовка к прогулке, выход на прогулку – занятия, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, наблюдения, труд, разнообразные виды игр, самостоятельная деятельность детей, закаливающие процедуры/хождение босиком по песку (по показаниям), солнечные и воздушные ванны, соблюдение питьевого режима	9.20-12.00
Возвращение с прогулки, мытье ног и умывание, подготовка к обеду, обед	11.50-12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00
Подъем детей, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.30
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, самостоятельная деятельность детей	15.30-16.40
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин. Прогулка, игры, уход детей домой	16.40-19.00

## РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД в старшей группе

Режимные моменты	Время
Прием детей, визуальный осмотр, игры	7.00-8.25
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.25-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-8.55
Игры, свободная деятельность	8.55-9.30
Второй завтрак, подготовка к прогулке, выход на прогулку – занятия, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, наблюдения, труд, разнообразные виды игр, самостоятельная деятельность детей, закаливающие процедуры/хождение босиком по песку (по показаниям), солнечные и воздушные ванны, соблюдение питьевого режима	9.30-12.20
Возвращение с прогулки, мытье ног и умывание, подготовка к обеду, обед	12.10-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00
Подъем детей, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.35
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, самостоятельная деятельность детей	15.35-16.45
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин. Прогулка, игры, уход детей домой	16.45-19.00

## РЕЖИМ ДНЯ НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД в подготовительной группе

Режимные моменты	Время
Прием детей, визуальный осмотр, игры	7.00-8.30
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40-8.55
Игры, свободная деятельность	8.55-9.30
Второй завтрак, подготовка к прогулке, выход на прогулку – занятия, индивидуальная и подгрупповая работа с детьми, наблюдения, труд, разнообразные виды игр, самостоятельная деятельность детей, закаливающие	9.30-12.30

процедуры/хождение босиком по песку (по показаниям), солнечные и воздушные ванны, соблюдение питьевого режима	
Возвращение с прогулки, мытье ног и умывание, подготовка к обеду, обед	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Подъем детей, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25-15.35
Подготовка к прогулке, прогулка – игры, самостоятельная деятельность детей	15.35-16.45
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину, ужин. Прогулка, игры, уход детей домой	16.45-19.00

**РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
в младшей группе**

Прием детей, визуальный осмотр, игры	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.30
Игры, свободная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.40
Подготовка к прогулке, прогулка - (индивидуальная работа с детьми, наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей)	9.40-11.35
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.35-12.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.00-15.00
Подъем детей, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник, подготовка к образовательной деятельности	15.20 -15.40
Организованная образовательная деятельность	15.40 – 16.20
Подготовка к ужину, ужин, самостоятельная деятельность	16.30 -17.00
Свободная деятельность детей, прогулка, игры, уход детей домой	17.00-19.00
Игровая деятельность детей дома, прогулка с родителями	19.00-20.00



Подготовка ко сну	20.00 – 20.30
Ночной сон	20.30-7.00

**РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
в средней группе**

Прием детей, визуальный осмотр, игры	7.00-8.00
Утренняя гимнастика	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40
Игры, свободная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.40-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.50
Подготовка к прогулке, прогулка - (индивидуальная работа с детьми, наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей)	9.50 -11.50
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	11.50 -12.20
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00
Подъем детей, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник, подготовка к образовательной деятельности	15.20-15.40
Организованная образовательная деятельность	15.40-16.30
Подготовка к ужину, ужин, самостоятельная деятельность	16.30 - 17.00
Свободная деятельность детей, прогулка, игры, уход детей домой	17.00-19.00
Игровая деятельность детей дома, прогулка с родителями	19.00-20.00
Подготовка ко сну	20.00 – 20.30
Ночной сон	20.30-7.00

**РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
в старшей группе**

Прием детей, визуальный осмотр, игры	7.00-8.10
Утренняя гимнастика	8.10-8.20
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 - 8.40

Игры, свободная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.40-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.35
Подготовка к прогулке, прогулка - (индивидуальная работа с детьми, наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей)	10.35 - 12.25
Возвращение с прогулки, водные процедуры, подготовка к обеду, обед	12.25 - 13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 – 15.00
Подъем детей, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00 -15.20
Подготовка к полднику, полдник, подготовка к образовательной деятельности	15.20 -15.40
Организованная образовательная деятельность	15.40-16.40
Подготовка к ужину, ужин, самостоятельная деятельность	16.40-17.00
Свободная деятельность детей, прогулка, игры, уход детей домой	17.00-19.00
Игровая деятельность детей дома, прогулка с родителями	19.00-20.00
Подготовка ко сну	20.00 – 20.40
Ночной сон	20.40-7.00

**РЕЖИМ ДНЯ ДЕТЕЙ НА ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД  
в подготовительной группе**

Прием детей, визуальный осмотр, игры	7.00-8.30
Утренняя гимнастика	8.30-8.40
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 -8.55
Игры, свободная деятельность детей, подготовка к образовательной деятельности	8.55 -9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-10.50
Подготовка к прогулке, прогулка - (индивидуальная работа с детьми, наблюдения, игры, самостоятельная деятельность детей)	10.50 -12.40
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	13.00-15.00
Подъем детей, гигиенические и закаливающие процедуры	15.00 -15.20

Подготовка к полднику, полдник, подготовка к образовательной деятельности	15.20 -15.40
Организованная образовательная деятельность	15.40-16.45
Подготовка к ужину, ужин, самостоятельная деятельность	16.45 -17.00
Свободная деятельность детей, прогулка, игры, уход детей домой	17.00 - 19.00
Игровая деятельность детей дома, прогулка с родителями	19.00-20.00
Подготовка ко сну	20.00 – 20.45
Ночной сон	20.45 -7.00

### **Санитарное состояние ДОУ**

На основании СанПин административным составом ДОУ составлены следующие инструкции для соблюдения санитарно-эпидемиологического режима:

#### *1. Мытье посуды на группах*

Столовая посуда после механического удаления остатков пищи моется с добавлением моющих средств, с соблюдением следующей очередности: чашки, блюда, тарелки, столовые приборы, кастрюли.

#### Посуда моется в двух ваннах:

I ванна – замачивание в растворе средства для мытья посуды при температуре воды не ниже 40°С .

II ванна – ополаскивание под струей воды горячей проточной водой с температурой не ниже 65°С, затем просушивается на специальных решетках предварительно протертых ветошью.

Чистые столовые приборы хранят в предварительно промытых металлических кассетах в вертикальном положении, кружки на подносах ручками вверх.

#### *2. Утилизация пищевых отходов*

Пищевые отходы в группах собирают в промаркированные металлические кастрюли с крышками, которые должны заполняться не более чем на  $\frac{2}{3}$  объема. Кастрюли очищают после каждого приема пищи, затем промываются раствором средства для мытья посуды, ополаскивают горячей водой и просушиваются.

### *Мытье игрушек*

Игрушки моют ежедневно сад – 1 раз в день, ясли – 2 раза в день в 2 %-ном мыльно-содовом растворе (100 грамм мыла+100 грамм кальцинированной соды до 10 литров воды) при температуре 50°C. Кукольная одежда и мягкий инвентарь стирается по мере загрязнения с использованием детского мыла и проглаживается. Мягкие игрушки используются в качестве дидактического материала.

### *3. Проведение текущей и генеральной уборки*

Текущая уборка проводится не менее двух раз в день при открытых фрамугах. Влажная уборка в спальнях проводится после ночного и дневного сна, в групповых – после каждого приема пищи.

Генеральная уборка проводится с применением моющих и дезинфицирующих средств во всех помещениях в соответствии с графиком 1 раз в месяц. Окна моются снаружи и изнутри по мере загрязнения, но не реже 2-х раз в год (весной и осенью).

### *4. Графики проветривания группы и спальни*

Сквозное проветривание в группах проводится через каждые 1,5 часа не менее 10 минут, в теплое время года односторонне проветривание допускается в присутствии детей. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°C. Не допускается проветривание через туалетную комнату. В спальнях сквозное проветривание проводят до укладывания детей. В холодное время года фрамуги закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей.

### *6. Графики и правила смены белья для прачечной, групп, пищеблока и кабинетов*

Смена постельного белья, полотенец, спец. одежды проводится по мере загрязнения, но не реже 1 раза в неделю.

*Остальная работа по созданию санитарно-эпидемиологического режима в ДОУ регламентируется соответствующими требованиями СанПин:*

### 1. Освещение

Основные помещения ДОО имеют естественное освещение. Источники искусственного освещения обеспечивают достаточное и равномерное освещение всех помещений, для этого используются ламповые светильники. Шторы на окнах и цветы на подоконниках не препятствуют проникновению дневного света. Источники искусственного освещения содержатся в исправном состоянии. Светильники и оконные стекла моются по мере загрязнения, но реже 2-х раз в год. На пищеблоке осветительные приборы имеют защитную арматуру.

### 2. Тепловой режим

Здание ДОО оборудовано системой центрального отопления и вентиляцией в соответствии с требованиями. В качестве нагревательных приборов используются радиаторы, огражденные съемными деревянными решетками, температура поверхности которых не когда не превышает более 80°C. В зимний период температура пола в групповых помещениях не менее 22°C. Для контроля температурного режима используются термометры, установленные в группах и спальнях на уровне роста ребенка.

### 3. Маркировка

Все предметы индивидуального пользования (шкафчики, кроватки, горшки) постельные принадлежности, полотенце, уборочный инвентарь, посуда на группах и пищеблоке имеет свою маркировку.

На группах производится подбор мебели для детей с учетом антропометрических показателей с соответствующей группе роста цветовой маркировкой.

### 4. Питьевой режим.

В ДОО организован питьевой режим, обеспечивающий безопасность качества питьевой воды и отвечающий требованиям санитарных правил.

### 5. Личная гигиена сотрудников

Персонал ДОУ проходит предварительные, при поступлении на работу, и периодические медицинские осмотры в установленном порядке; аттестацию на знание настоящих норм и правил не реже 1 раза в год.

#### 5. Профилактика травматизма сотрудников на рабочих местах.

Все сотрудники соблюдают правила техники безопасности с целью предотвращения травматизма на рабочем месте. Заведующим проводятся инструктажи: вводный, на рабочем месте с учетом специфики опасных факторов воздействия, по правилам внутреннего трудового распорядка, противопожарный инструктаж, по охране труда на рабочем месте и соблюдению правил техники безопасности.

### **Меню-раскладка**

Питание организовывается в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем ДОУ, на основе «Примерного десятидневного меню», технологических карт и с учетом среднесуточных норм питания детей в дошкольных учреждениях (натуральные наборы продуктов) для различных возрастных групп с учетом длительности пребывания в учреждении.

Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии.

На основе утвержденного примерного меню в ДОУ ежедневно составляются два меню-требования для детей от 3 до 7 лет, с указанием необходимого количества продуктов (брутто) и выхода блюд. В меню-раскладке перечислены все блюда дневного рациона, указан их выход с учетом разных возрастных групп и необходимого количества продуктов для приготовления каждого блюда. Расход продуктов записывается в виде дроби, в числителе масса брутто продукта, необходимое для приготовления одной порции данного блюда, а в знаменателе количество этого продукта, необходимое для приготовления порций по количеству детей.

В ДОУ определенная часть детей имеет некоторые отклонения в состоянии здоровья (аллергическая настроенность, хронические заболевания

печени и желчевыводящих путей, избыток или недостаток массы тела и др.) питание таких детей строится индивидуально с учетом имеющейся патологии.

В зависимости от возраста ребенка СанПин регламентирует примерные возрастные объемы порций для детей.

В ДОУ предусмотрен 5-и разовый прием пищи через каждые 3,5-4 часа (по 10,5 часовому режиму работы), поэтому на завтрак приходится 25%, на обед 35%, на полдник и ужин 15% суточного рациона по калорийности.

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

При составлении меню большое значение придается правильному сочетанию блюд. При отсутствии, каких либо продуктов производится замена одного продукта другим, равноценного ему по пищевой ценности.

*Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (СанПин):*

Мясо и мясопродукты:

- говядина I категории,
- телятина,
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- субпродукты говяжьих (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;

- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;

- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);

- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;

- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, бифидок, кефир, йогурты;

- сливки (10% жирности);

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);

- растительное масло (подсолнечное) - в салаты, винегреты, вторые блюда.

Кондитерские изделия:

- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);

- джемы, варенье, повидло - промышленного выпуска.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы;

- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости;

- сухофрукты.



Бобовые: горох, фасоль.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели.

Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов проводит медсестра 1 раз в 10

дней. По результатам оценки, при необходимости, проводится коррекция питания в течение следующей декады.

1 раз в месяц осуществляется подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), оптимальное соотношение которых составляет 1:1:4 соответственно, с дальнейшим проведением анализа полученных результатов.

Для правильной организации питания детей в ДОО соблюдается преемственность между питанием в учреждении и дома, которая преследует своей целью, чтобы домашний рацион ребенка стал дополнением к садовому. Для этого в приемных каждой группы вывешивается меню, чтобы родители знали, какие продукты дети получали в течение дня.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации ДОО, медицинского работника.

Результаты контроля регистрируются в специальном бракеражном журнале

Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности блюдо допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков в соответствии СанПин.

Ежедневно после приготовления пищи отбирается суточная проба готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда - в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры, третьи и прочие блюда - не менее 100 г. Пробу отбирают прокипяченными ложками в стерильную стеклянную посуду с плотно закрывающимися прокипяченными крышками (гарниры и салаты - в отдельную посуду) и сохраняют в течение 48 часов при температуре +2 - +6 С в специально отведенном месте в холодильнике для молочных продуктов. Посуду с пробами маркируют с

указанием приема пищи и датой отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы осуществляет ответственное лицо.

Регулярно ответственное лицо производит контрольное взвешивание выхода готовой продукции соответственно меню-раскладке.

### **Организация санитарно-эпидемиологического режима на пищеблоке**

Медсестра осуществляет контроль за соблюдением правил личной гигиены работниками пищеблока с целью профилактики ОЖКЗ и пищевых отравлений в детском коллективе, руководитель ДОУ является ответственным лицом за организацию и полноту выполнения настоящих правил в соответствии СанПин:

- работники пищеблока не должны во время работы носить кольца, серьги, закалывать спецодежду булавками, принимать пищу и курить на рабочем месте;

- Ежедневно перед началом работы медсестра проводит осмотр работников кухни, на наличие гнойничковых заболеваний кожи рук и открытых поверхностей тела, а также ангин, катаральных явлений верхних дыхательных путей. Результаты осмотра ежедневно перед началом рабочей смены заносятся в «Журнал здоровья». Не допускаются или немедленно отстраняются от работы больные работники или при подозрении на инфекционные заболевания. Не допускают к работе по приготовлению блюд и их раздаче работников, имеющих на руках нагноения, порезы, ожоги.

- Каждый работник пищеблока имеет личную медицинскую книжку, куда вносят результаты медицинских обследований и лабораторных исследований, не реже одного раза в год – сведения о прохождении профессиональной гигиенической подготовке и аттестации, а также сведения о прививках и перенесенных инфекционных заболеваниях.

Медсестра контролирует санитарное состояние пищеблока ежедневной проверкой качества уборки кухни и всех подсобных помещений, соблюдения правил мытья посуды, оборудования, что должно проводиться в соответствии с СанПин.

Кухонную посуду, после освобождения от остатков пищи моют в двухсекционной ванне с соблюдением следующего режима: в первой секции - мытье щетками водой с температурой не ниже 40<sup>0</sup>С с добавлением моющих средств; во второй секции - ополаскивают проточной горячей водой с температурой не ниже 65<sup>0</sup>С и просушивают в перевернутом виде на решетчатых полках, стеллажах. Чистую кухонную посуду хранят на стеллажах на высоте не менее 0,5 м от пола.

Разделочные доски и мелкий деревянный инвентарь (лопатки, мешалки и другое) после мытья в первой ванне горячей водой (не ниже 40<sup>0</sup>С) с добавлением моющих средств ополаскивают горячей водой (не ниже 65<sup>0</sup>С) во второй ванне, обдают кипятком, а затем просушивают на решетчатых стеллажах или полках. Доски и ножи хранятся на рабочих местах отдельно в кассетах.

Металлический инвентарь после мытья прокаливают в духовом шкафу; мясорубки после использования разбирают, промывают, обдают кипятком и тщательно просушивают.

Посуду и столовые приборы моют в 2-гнездных ваннах.

Столовая посуда после механического удаления остатков пищи моется с добавлением моющих средств (первая ванна) с температурой воды не ниже 40<sup>0</sup>С, ополаскивается горячей проточной водой с температурой не ниже 65<sup>0</sup>С (вторая ванна) и просушивается на специальных решетках.

Чашки промывают горячей водой с применением моющих средств в первой ванне, ополаскивают горячей проточной водой во второй ванне и просушивают.

Столовые приборы после механической очистки и мытья с применением моющих средств (первая ванна) ополаскивают горячей проточной водой (вторая ванна). Чистые столовые приборы хранят в предварительно промытых металлических кассетах в вертикальном положении ручками вверх.

При возникновении случаев инфекционных заболеваний проводятся мероприятия в соответствии с предписаниями, выданными органом,

уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

Для обеззараживания посуды имеется промаркированная емкость с крышкой для замачивания посуды в дезинфицирующем растворе, а мочалки, щетки для мытья посуды, ветошь для протирания столов после использования предварительно замачивают в дезинфицирующем растворе средства, а затем стирают с применением моющих средств, просушивают и хранят в специально промаркированной таре.

Рабочие столы на пищеблоке и столы в групповых после каждого приема пищи моют горячей водой с моющими средствами специальной ветошью.

Мочалки, щетки для мытья посуды, ветошь для протирания столов после использования стирают с применением моющих средств, просушивают и хранят в специально промаркированной таре. Щетки с наличием дефектов и видимых загрязнений, а также металлические мочалки и губчатый материал не используют.

Пищевые отходы на пищеблоке собирают в промаркированные металлические ведра с крышками или педальные бачки, очистка которых проводится по мере заполнения их не более чем на 2/3 объема. Ежедневно в конце дня ведра и бачки независимо от наполнения очищают с помощью шлангов над канализационными трапами, промывают 2% раствором кальцинированной соды, а затем ополаскивают горячей водой и просушивают.

В помещениях пищеблока ежедневно проводят уборку: мытье полов, удаление пыли и паутины, протирание радиаторов, подоконников; еженедельно с применением моющих средств проводят мытье стен, осветительной арматуры, очистку стекол от пыли и копоти и т.п.

Один раз в месяц проводят генеральную уборку с последующей дезинфекцией всех помещений, оборудования и инвентаря.

В помещениях пищеблока проводят дезинсекцию и дератизацию силами специализированных организаций.

Медицинский работник ДООУ также обращает внимание на наличие достаточного количества разделочных досок, ножей и другого оборудования, их маркировку, правильность использования и хранения (в специально отведенных промаркированных местах), в соответствии с СанПин.

*Требования к производственному оборудованию и разделочному инвентарю пищеблоков.*

1. Столы, предназначенные для обработки пищевых продуктов, должны быть цельнометаллические.

2. Для разделки сырых и готовых продуктов следует иметь отдельные разделочные столы, ножи и доски из деревьев твердых пород без щелей и зазоров, гладко выструганные. Разделочные доски из пластмассы и прессованной фанеры к использованию не допускаются.

3. Доски и ножи должны быть промаркированы: «СМ» - сырое мясо, «СК» - сырые куры, «СР» - сырая рыба, «СО» - сырые овощи, «ВМ» - вареное мясо, «ВР» - вареная рыба, «ВО» - вареные овощи, «гастрономия», «Сельдь», «Х» - хлеб, «Зелень».

4. Для приготовления и хранения готовой пищи следует использовать посуду безопасную для здоровья детей. Компоты готовят в посуде из нержавеющей стали. Для кипячения молока выделяют отдельную посуду.

5. Кухонная посуда, столы, оборудование и инвентарь должны быть промаркированы и использоваться по назначению.

Ответственное лицо строго следит за четким выполнением правил кулинарной обработки продуктов, особенно тех, которые используются в сыром виде и куриных яиц в соответствии с СанПин.

При приготовлении пищи соблюдаются следующие правила:

- обработку сырых и вареных продуктов проводят на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досок и ножей, с

применением 2 мясорубок для отдельного приготовления сырых и готовых продуктов.

При приготовлении блюд соблюдается принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, пассерование, тушение, при приготовлении блюд не применяется жарка. Питание детей соответствует принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключает жарку блюд, а также продуктов с раздражающими свойствами.

При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- котлеты, биточки из мясного или рыбного фарша, рыбу кусками запекают без предварительного обжаривания при температуре 250 – 280°C в течение 20 - 25 мин.;

- суфле, запеканки готовят из вареного мяса (птицы); формованные изделия из сырого мясного или рыбного фарша запекают в соусе; рыбу (филе) кусками отваривают, припускают, тушат или запекают;

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса (птицы, рыбы), или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо подвергают вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5 - 7 минут и хранят в нем при температуре +75°C до раздачи не более 1 часа;

- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8 – 10 минут при температуре 180 – 200°C, слоем не более 2,5 – 3 см; запеканки - 20 – 30 минут при температуре 220 – 280°C, слоем не более 3 – 4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре 42°C;

- яйцо варят 10 минут после закипания воды;

- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, используют кухонный инвентарь, не касаясь продукта руками;

- при изготовлении картофельного (овощного) пюре используют механическое оборудование;

- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, предварительно подвергается термической обработке (растопливается и доводится до кипения);

- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;

- колбасные изделия (сосиски, вареные колбасы, сардельки) обязательно отваривают (опускают в кипящую воду и заканчивают термическую обработку после 5-минутной варки с момента начала кипения).

Обработку яиц перед использованием в любые блюда проводят в специально отведенном месте холодного цеха, используя для этих целей промаркированные перфорированные емкости, при условии полного погружения яиц в раствор в следующем порядке: I этап – замачивание и мойка в 2% растворе «Ника-2» (172,4 мл до 10 литров воды) при температуре 40-45°C в течение 30 минут; II этап – ополаскивание проточной водой при температуре 40-45°C до полного отмывания дезинфектанта. Готовый раствор используется однократно (основание: инструкция по применению дезинфицирующего средства с моющим эффектом «Ника-2» ООО НПФ «Геникс» (Россия) для целей дезинфекции).

Не допускается хранить яйцо в кассетницах поставщика в производственных цехах пищеблока ДООУ.

Крупы не должны содержать посторонних примесей. Перед использованием при необходимости крупы перебирают, затем промывают проточной водой.

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью.

Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) имеют температуру подачи +60...+65°C; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15° С.



С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда могут находиться на горячей плите не более 2 часов.

При обработке овощей соблюдаются следующие требования:

- овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты обязательно удаляют наружные листья. Не допускается предварительное замачивание овощей.

- Очищенные картофель, корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

- Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

- При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, соблюдают следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением; закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой; свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

- Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, подлежащие отвариванию в очищенном виде, чистят непосредственно перед варкой и варят в подсоленной воде (кроме свеклы).

- Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, варят в кожуре, охлаждают; очищают и нарезают вареные овощи в горячем цехе на столе для вареной продукции. Варка овощей накануне дня приготовления блюд не допускается.

- Отваренные для салатов овощи хранят в холодильнике не более 6 часов при температуре плюс 2-4 С.

- Листовые овощи и зелень, предназначенные для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, тщательно промывают проточной водой и выдерживают в 10%-ном растворе поваренной

соли в течение 10 минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

- Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленные салаты хранятся не более 2 часов при температуре плюс 2-4С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов используется растительное масло. Хранятся заправленные салаты не более 30 минут при температуре 2-4 С. Фрукты, включая цитрусовые, дважды тщательно промывают в условиях цеха в моечных ваннах.

*Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается:*

- Пищевые продукты:
  - субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
  - непотрошенная птица;
  - мясо диких животных;
  - мясо и субпродукты замороженные, со сроком годности более 6 месяцев;
  - мясо птицы замороженное;
  - мясо птицы механической обвалки и коллагенсодержащее сырье из мяса птицы;
  - мясо третьей и четвертой категории;
  - мясо с массовой долей костей, жировой и соединительной ткани свыше 20%;
  - зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
  - кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры;
  - яйца и мясо водоплавающих птиц;

- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- крупы, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями;
- любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления, а также принесенные из дома и не имеющие документов, подтверждающих их качество и безопасность (в том числе при организации праздничных мероприятий, праздновании дней рождения и т.п.);
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты) и кремы;
- творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки;
- простокваша «самоквас»;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;
- квас, газированные напитки;
- молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию;
- сырокопченые, полукопченые, подкопченные мясные гастрономические изделия и колбасы;
- блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедшие тепловую обработку, кроме соленой рыбы (сельдь, семга, форель);
- бульоны, приготовленные на основе костей;
- жареные в жире (во фритюре) пищевые продукты и изделия, чипсы;
- уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный, белый) и другие острые (жгучие) приправы и содержащие их пищевые продукты;
- острые соусы, кетчупы, майонезы и майонезные соусы, маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты, сливы, яблоки) и другие продукты, консервированные с уксусом;

- кофе натуральный;
- ядро абрикосовой косточки, арахис;
- молочные продукты, творожные сырки и мороженое с использованием растительных жиров;
- кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%);
- карамель, в том числе леденцовая;
- первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления;
- продукты, содержащие в своем составе синтетические ароматизаторы и красители;
- сливочное масло жирностью ниже 72%;
- продукты, в том числе кондитерские изделия, содержащие алкоголь;
- консервированные продукты с использованием уксуса.

- Изготовление на пищеблоке дошкольных организаций творога и других кисломолочных сроками годности и явными признаками недоброкачества (порчи); овощей и фруктов с наличием плесени и признаками гнили; мяса, субпродуктов всех видов сельскохозяйственных продуктов, а также блинчиков с мясом или с творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленным яйцом, зельцев, яичницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паштетов, заливных блюд (мясных и рыбных); крошек и холодных супов;

- Использование остатков пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленной накануне; пищевых продуктов с истекшими животными, рыбы, сельскохозяйственной птицы, не прошедших ветеринарный контроль.

Доставка пищевых продуктов осуществляется специализированным транспортом, имеющим санитарный паспорт.

Скорпортящиеся продукты перевозят специализированным охлаждаемым или изотермическим транспортом,

Прием пищевых продуктов и продовольственного сырья в дошкольные организации осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Продукция поступает в таре производителя (поставщика). Документация, удостоверяющая качество и безопасность продукции, маркировочные ярлыки (или их копии) сохраняются до полной реализации продукции.

Входной контроль поступающих продуктов осуществляет ответственные лица: кладовщик и старшая медсестра. Результаты контроля регистрируются в специальном журнале бракеража поступающего продовольственного сырья и пищевых продуктов.

Не допускаются к приему пищевые продукты с признаками недоброкачества, а также продукты без сопроводительных документов, подтверждающих их качество и безопасность, не имеющие маркировки, в случае если наличие такой маркировки предусмотрено законодательством Российской Федерации. (СанПиН)

Пищевые продукты хранят в соответствии с условиями хранения и сроками годности, установленными предприятием-изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией.

Складские помещения для хранения продуктов оборудованы приборами для измерения температуры воздуха, холодильное оборудование - контрольными термометрами.

#### *Требования к условиям хранения продуктов(СанПиН)*

1. Особо скоропортящиеся пищевые продукты хранят в холодильных камерах или холодильниках при температуре +2 - +6°C,
2. При наличии одной холодильной камеры места хранения мяса, рыбы и молочных продуктов должны быть строго разграничены, с обязательным устройством специальных полок, легко поддающихся мойке.
3. Хранение продуктов в холодильных и морозильных камерах осуществляют на стеллажах и подтоварниках в таре поставщика.

4. Молоко следует хранить в той же таре, в которой оно поступило или в потребительской упаковке.
5. Масло сливочное хранят на полках в заводской таре или брусками, завернутыми в пергамент, в лотках.
6. Крупные сыры - на чистых стеллажах, мелкие сыры хранят на полках в потребительской таре.
7. Сметану, творог хранят в таре с крышкой. Не допускается оставлять ложки, лопатки в таре со сметаной, творогом.
8. Яйцо в коробах хранят на подтоварниках в сухих прохладных помещениях.
9. Крупу, муку, макаронные изделия хранят в сухом помещении в мешках, картонных коробках на подтоварниках либо стеллажах на расстоянии от пола не менее 15 см, расстояние между стеной и продуктами должно быть не менее 20 см.
10. Ржаной и пшеничный хлеб хранят отдельно на стеллажах и в шкафах, при расстоянии нижней полки от пола не менее 35 см. Дверки в шкафах должны иметь отверстия для вентиляции. При уборке мест хранения хлеба крошки сметают специальными щетками, полки протирают тканью, смоченной 1%-ным раствором столового уксуса.
11. Картофель и корнеплоды хранят в сухом, темном помещении; капусту - на отдельных стеллажах, в ларях; квашеные, соленые овощи - при температуре не выше +10°C. Плоды и зелень хранят в ящиках в прохладном месте при температуре не выше +12°C. Озелененный картофель не допускается использовать в пищу.
12. Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), следует хранить отдельно от других продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, яйцо, чай, сахар, соль).

*Сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов*

Наименование продукта	Сроки хранения и реализации при температуре 2—6°
Мясные крупнокусковые полуфабрикаты	48
Печень замороженная	48
Печень охлажденная	24
Мясо птицы, кролика охлажденное	48
Мясо птицы, кролика замороженное	72
Колбасы вареные: высшего сорта	72
первого сорта	48
Сосиски, сардельки мясные высшего, первого и второго сорта	48
Молоко пастеризованное, сливки, ацидофилин	36
Кефир	36
Творог жирный, обезжиренный, диетический	36
Сметана	72
Сырково-творожные изделия	36 при температуре 0—2°
Рыба всех наименований охлажденная	48 при температуре 0—2°
Рыба и рыбные товары всех наименований замороженные	24 при температуре 0—2°
Овощи вареные неочищенные	6

**Обеспечение психологического комфорта  
при организации питания детей в ДОУ**

Организация питания дошкольников тесно связана с *психологическим компонентом*, т.е. созданием комфортных условий приема пищи, общение с детьми во время данного режимного процесса.

Сервировка стола	Перед каждым ребенком на стол кладется чистая тканевая салфетка. Стол сервируется в зависимости от возраста детей: салфетница с бумажными салфетками, хлебница (тарелка с хлебом), набор посуды (тарелка, ложка, вилка, чашка).
Обеспечение психологического комфорта во время приема пищи	<p>Во время еды в группе создается спокойная, доброжелательная обстановка (состояния нервной системы сказывается на аппетите детей!). Чтоб дети чувствовали себя одной семьей, можно придвинуть столы либо поставить их по кругу, чтоб дети могли видеть друг друга, особенно важен пример детей, которые едят с удовольствием, с аппетитом. Не следует принуждать детей съедать всю порцию, т.к. рекомендуемые нормы питания не рассчитаны на индивидуальные особенности и потребности организма. Однако если ребенок систематически съедает меньше нормы и у него плохо нарастает масса тела, следует обратить на это внимание старшей медсестры ДОУ, а не делать постоянных замечаний ребенку.</p> <p>Чтоб дети научились есть полезную пищу, воспитатель рассказывает детям о блюдах, входящих в меню, пользе продуктов питания для здоровья детей. Регулярно организуются экскурсии на кухню. Цель – заинтересовать детей едой, сформировать потребность и привычку к правильному питанию.</p> <p>В младшей (диагностической) группе дети могут уставать действовать самостоятельно, поэтому воспитателю, возможно докармливать детей.</p>



<p>Воспитание культурно-гигиенических навыков во время приема пищи</p>	<p>Особое внимание уделяется воспитанию культурно-гигиенических навыков при приеме пищи. Воспитатель учит детей мыть руки перед едой, во время приема пищи правильно сидеть (не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол), пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Во время еды важно научить детей не набивать полный рот, есть не спеша, не отвлекаться, не играть столовыми приборами.</p> <p>В младшей (диагностической) группе пищу детям размельчают взрослые.</p>
--	---

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

### **Организация комплексной диагностики физического развития детей**

Диагностика физического развития детей осуществляется инструктором по физической культуре. Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка.

Количество срезов для отслеживания динамики развития и уточнения направлений работы - два: первый (в начале учебного года) позволяет разработать оптимальную для всей группы и для каждого ребенка программу физического развития; второй (в конце учебного года) дает полное представление о динамике развития ребенка в течение года и на этой основе позволяет наметить общие перспективы дальнейшей работы с ним. Если необходимо выяснить, какие трудности испытывает ребенок с нарушением речи при освоении данной Программы, в середине учебного года проводится промежуточный срез для оценки образовательных достижений и корректировки коррекционно-образовательных маршрутов.

### **Соблюдение режима двигательной активности**

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Формы организации двигательного режима:

- Совместная образовательная деятельность по физическому развитию.
- Самостоятельная деятельность детей.
- Подвижные игры.
- Утренняя гимнастика.

- Двигательно-оздоровительные моменты (физкультминутки, паузы бодрствования, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами).

- Туристические походы, прогулки в лес.
- Физкультурные досуги.
- Спортивные праздники, соревнования.
- Недели здоровья

### **Утренняя гимнастика**

Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений, направленных на решение задач всестороннего развития ребенка, а также подготовка к его разнообразной деятельности. Специфическими задачами гимнастики является формирование правильной осанки, координация деформаций тела, умение владеть им. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, положительные эмоции и радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Утренняя гимнастика должна проводиться ежедневно, в теплое время года - на улице.

В зале используется спортивный инвентарь (обручи, гимнастические палки, массажные мячики).

Формы проведения:

- Оздоровительный бег с комплексом упражнения.
- В форме подвижных игр.
- Танцевально-ритмические движения.

Возрастная группа	Количество упражнений	Количество повторов	Длительность
младшая	5	4-5	5 минут

средняя	6	6	6-8 минут
старшая	7-8	6-8	8-10 минут
подготовительная	8-10	8-10	12 минут

### **Совместная образовательная деятельность по физическому развитию**

Ведущей формой организованного систематического обучения детей, двигательным умениям и навыкам является совместная образовательная деятельность. Для ее проведения необходимо подбирать физические упражнения, определяя последовательность их выполнения, продумывать методика проведения, готовить оборудование. Совместная образовательная деятельность состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, проводится два раза в неделю в зале и один раз на улице.

Совместная образовательная деятельность на воздухе способствует развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, и других систем организма, закаливанию, повышает сопротивляемость простудным заболеваниям, формируют ориентировку в пространстве, закрепляет навыки в естественных условиях. Для достижения эффективных результатов в работе с детьми необходимо использовать следующие виды физических упражнений: на развитие и укрепление мышц, формирование правильной осанки, релаксационные упражнения, гимнастика для глаз, самомассаж стоп с помощью массажных мячей и дорожек здоровья. Зимой образовательная деятельность проводится на свежем воздухе, на лыжах, что имеет большое значение для закаливания организма, тренировки механизмов терморегуляции.

#### *Виды совместной образовательной деятельности*

**Классическая** (по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная часть).

**Игровая** (с использованием игр: народные подвижные игры, игры-эстафеты, игры-аттракционы и т.д.).

**Тренировочная** (ходьба, бег, строевые упражнения, спортивные игры, упражнения в лазании, акробатические элементы, упражнения с мячом и т.д.).

**Сюжетно – комплексная** (объединенные определенным сюжетом, походы, спортивное ориентирование, с развитием речи, с викторинами и т.д.).

**Самостоятельная** (самостоятельная тренировка по выбору, затем проверка задания тренером).

**Тематическая** (с одним видом физических упражнений).

**Контрольно-проверочная** (выявление отставания в развитии моторики ребенка и пути их устранения).

Возрастная группа	Длительность
младшая	15 минут
средняя	20 минут
старшая	25 минут
подготовительная к школе	30 минут

*Санитарно-гигиенические условия для проведения физкультурного занятия:*

- Пол должен быть вымыт.
- Помещение проветрено (температура 18<sup>0</sup>С)
- Должен быть подготовлен соответствующий инвентарь.
- В физкультурном зале занятие проводится в облегченной форме одежды.
- Не допускается сквозного проветривания на улице.

*Влияние физической нагрузки на физкультурном занятии на организм детей оценивается по нескольким критериям:*

- По внешним признакам утомления.

Любое занятие, в т.ч. и физкультурное, вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и при необходимости

корректировать ее. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии у отдельных детей признаков средней степени утомления нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых).

*Внешние признаки утомления*

<b>Наблюдаемые признаки</b>	<b>Степени выраженности утомления</b>	
	<b>Небольшая</b>	<b>Средняя</b>
Цвет лица, шеи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение
Выражение лица	Спокойное	Напряженное
Потоотделение	Незначительное	Выраженное
Дыхание	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное
Самочувствие	Бодрое, задания выполняет четко	Движения неуверенные, нечеткие. Двигательное возбуждение. Жалобы на усталость, отказ от выполнения задания
Состояние ребенка	Жалоб нет, хорошее	Жалобы на усталость, отказ от выполнения заданий

- По динамике пульса.

Пульс считается 7 раз:

1. До занятия
2. После вводной части
3. После ОРУ (общеразвивающих упражнений)
4. После ОД (основных движений)

5. После подвижной игры
6. После заключительной части
7. Через 5 минут после занятия

Занятие считается правильно построенным с достаточной степенью физической нагрузки если:

- Учащенный пульс после вводной части не менее чем на 20-25%;
- После ОРУ – не менее чем на 50%;
- После обучения ОД – не менее чем на 25%;
- После подвижной игры – до 70-90%
- А в конце занятия либо восстанавливается до исходного уровня, либо на 15% превышает его.

Наглядно это иллюстрирует физиологическая кривая. На горизонтальной оси откладывается время в минутах, на вертикальной — прирост пульса в процентах. В совместной образовательной деятельности обучающего плана физиологическая кривая двухвершинная. Она несколько снижается во время обучения основным движениям, т.к. при этом за счет объяснения, показа, контроля выполнения движения заметно уменьшается двигательный компонент и, следовательно, частота сердечных сокращений. Глубокое снижение кривой до исходного показателя недопустимо, поскольку в этом случае сердечнососудистая система оказывается неподготовленной к массивной нагрузке, предъявляемой следующей подвижной игрой, и реагирует на нее перевозбуждением пульса. В данном случае нарушается один из важнейших физиологических принципов — постепенное увеличение физической нагрузки.

Иной характер имеет физиологическая кривая в совместной образовательной деятельности тренирующего характера — одновершинная. Она отражает постепенно нарастающую нагрузку.

Определение средней частоты сердечных сокращений используется для выявления тренирующего эффекта физкультурного занятия. Этот показатель рассчитывается путем суммирования частоты сердечных сокращений по

окончании каждой из частей занятия и деления этой суммы на число замеров. В группе детей 3-4-летнего возраста тренирующий эффект обеспечивают занятия, дающие среднюю частоту сердечных сокращений в минуту не менее 130-140 ударов; в старших группах (5-7 лет) — не менее 140-150 ударов. Достижение такого уровня возбудимости пульса возможно при более широком включении в занятие бега, прыжков, подскоков, игр с мячом и др.

*Контроль соответствия физической нагрузки физкультурной группе  
ребенка*

Определение медицинской группы по физическому воспитанию

<b>Группа</b>	<b>Медицинская характеристика</b>	<b>Допускаемые мероприятия</b>
Основная	Отсутствие отклонений в физическом развитии и в состоянии здоровья, а также незначительные отклонения, но достаточная физическая подготовленность	1. Занятия по программе физического воспитания в полном объеме. 2. Занятия в одной из спортивных секций. Участие в соревнованиях по одному из видов спорта
Подготовительная	Незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений; недостаточная степень физической подготовленности	Занятия по программе физического воспитания при условии постепенной ее реализации, с отсрочкой сдачи контрольных испытаний с особого разрешения врача
Специальная	Значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, не мешающие выполнению обычной	1. Занятия по особой программе или по отдельным видам Государственной программы (причем срок подготовки увеличивается, а



	производственной работы, но являющиеся противопоказанием для занятий по Государственной программе в общих группах	нормативы снижаются). 2. Занятия лечебной или корригирующей гимнастикой
--	---	--

*Совместная образовательная деятельность на открытом воздухе.*

Совместную образовательную деятельность на открытом воздухе организуют с учетом местных климатических особенностей. В районах, приравненных к северу- при температуре воздуха до - 15°С в безветренную погоду.

В дождливые, ветреные и морозные дни - в зале.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях вся совместная образовательная деятельность по физическому развитию переносится на улицу.

*Рекомендации к одежде*

*при проведении физкультурных занятий на воздухе*

Температура воздуха	Одежда (число слоев)	Одежда и обувь
20°С и выше	1/1	Трусы, майка, носки, спортивные туфли
от 15 до 19°С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли
от 10 до 14°С	2/2	Хлопчатобумажный трикотажный спортивный костюм, майка, трусы, носки, спортивные туфли (кеды)
от 3 до 9°С	2/2	Тренировочный костюм с начесом, майка, трусы, хлопчатобумажные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапочка на хлопчатобумажной

от 2 до -5°C	3/3	Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, кроссовки (кеды)
от -6 до -11°C	3/3	Тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки (кеды), шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки
от -12 до -15°C	4/3	Ветровка (куртка из ткани типа болонья), тренировочный костюм с начесом, фланелевая рубашка, майка, трусы, колготки, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапка на хлопчатобумажной подкладке, варежки

*Оценка показателей эффективности совместной образовательной деятельности по физическому развитию*

Оценку эффективности совместной образовательной деятельности для дошкольников проводят по показателю моторной плотности и среднего уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС) у детей.

*Общая плотность* совместной образовательной деятельности определяется временем, затраченным на обучение, которое складывается из объяснения, показа упражнений, выполнения упражнений детьми, поправок и замечаний. Это полезная часть занятия, выражается она в процентах по отношению к общей его продолжительности, принятой за 100% . Общая плотность совместной образовательной деятельности должна быть не ниже 90% .

Моторная плотность совместной образовательной деятельности в зале (отношение времени, затраченного ребенком на движения к общей

продолжительности совместной образовательной деятельности, выраженное в процентах) должна составлять не менее 70 %; на воздухе - не менее 80 %. Поскольку в младших группах элементы обучения с объяснениями, показом и контролем выполнения продолжительны по времени, моторная плотность занятия в данном возрасте может быть несколько снижена, но не менее 60%.

Для обеспечения тренировочного эффекта средний уровень ЧСС у детей 3—4 лет составляет - 130—140 уд./мин, на воздухе - 140—160 уд./мин; у детей 5—7 лет - в зале 140—150 уд./мин; на воздухе- 150—160 уд./мин.

### **Физкультурные праздники**

Два раза в год в ДОУ рекомендуется организовывать физкультурные праздники, где принимают участие большинство педагогов. Это всегда яркое незабываемое событие, основанное на игровом или сказочном сюжете (напр., приход на праздник сказочного героя, использование фольклорных сюжетов и т.п.). Физкультурные досуги и праздники способствуют формированию двигательных умений и навыков, формируют у детей интерес и потребность к физическим упражнениям, закрепляет их в непринужденной обстановке, способствуют воспитанию чувств коллективизма, выдержки, внимания.

Основная цель организации физкультурного праздника в ДОУ:

- Повышение функциональных резервов организма детей, повышение жизнестойкости.

В физическом плане – преодоление усталости, гиподинамии.

В социальном плане – развитие коммуникативных навыков, обеспечение движения детей в оптимальном режиме.

В интеллектуальном плане – актуализация умений, способностей, любознательности, воображения.

В нравственном, в эмоциональном плане – развитие уравновешенности, волевых качеств, эмоциональности

- Повышение результативности воспитательно-образовательного процесса, формирование у педагогов и родителей ценностных ориентаций,

направленных на сохранение и укрепления здоровья воспитанников, обеспечивающих индивидуальный подход к каждому ребенку.

- Формирование положительной мотивации педагогов ДООУ, детей и родителей воспитанников.

### **Физкультминутки**

Физкультминутки – кратковременные физические упражнения, имеющие целью предупреждение утомления, восстановление умственной работоспособности (возбуждают участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и дают отдых тем, которые работали). Они улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям. Длительность физкультминуток 1,5—2 мин; проводить их рекомендуется, начиная со средней группы.

#### *Основные формы проведения физкультминуток*

1. В форме общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используются 3—4 упражнения для разных групп мышц. Закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой.

2. В форме подвижной игры. Подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными, хорошо знакомыми детям правилами.

3. В форме дидактической игры с движением. Такие физкультминутки хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой, по звуковой (фонетической) культуре речи, по математике.

4. В форме танцевальных движений. Используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма, негромкие, иногда плавные.

5. В форме выполнения движений под текст стихотворения. При подборе стихотворений обращается внимание на следующее:

- ◆ текст стихотворений должен быть высокохудожественным.

Используются стихи известных авторов, потешки, загадки, считалки;

- ◆ преимущество отдается стихам с четким ритмом;
- ◆ содержание текста стихотворения должно сочетаться с темой занятия, его программной задачей.

6. В форме любого двигательного действия и задания. Возможно отгадывание загадок не словами, а движениями; использование различных имитационных движений: спортсменов (лыжник, конькобежец, боксер, гимнаст), трудовых действий (рубим дрова, заводим мотор, едем на машине).

#### *Требования к проведению физкультминуток*

- Проводятся на начальном этапе утомления (8-я, 13-я 15-я мин. занятия — в зависимости от возраста детей, вида деятельности, сложности учебного материала).

- Упражнения должны быть просты по структуре, интересны и хорошо знакомы детям.

- Упражнения должны быть удобны для выполнения на ограниченной площади.

- Упражнения должны включать движения, воздействующие на крупные группы мышц, улучшающие функциональную деятельность всех органов и систем.

- Содержание физкультминуток должно органически сочетаться с программным содержанием занятия.

- Комплексы физкультминуток подбираются в зависимости от вида занятий, их содержания.

- Комплекс физкультминутки обычно состоит из 2—4 упражнений: для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

#### **Физкультурная пауза**

Физкультурная пауза предотвращает развитие утомления у детей и снимает эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной

нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала, увеличению двигательной активности детей.

Проводится физкультурная пауза в любом хорошо проветренном помещении — групповая комната, спальня, широкий коридор — во время перерыва между занятиями и составляет не более 10 мин.

Она может состоять из трех—четырёх игровых упражнений типа «Кольцеброс», «Серсо», «Удочка», «Бой петухов», «Перетягивание каната», а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий (скакалки, кегли, мячи, обручи, ракетки).

#### *Методика проведения физкультурной паузы*

Игровые упражнения должны быть хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10—12 мин), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.

Игровые упражнения должны предоставлять возможность детям в любой момент войти в игру и выйти из нее.

Не следует предлагать детям игры с высокой интенсивностью движений, так как они могут их перевозбудить.

В конце двигательной паузы можно предложить детям различные дыхательные упражнения.

### **Физкультурный досуг**

Физкультурный досуг — одна из наиболее эффективных форм активного отдыха. Он повышает интерес к занятиям, оказывает благотворное воздействие на организм ребенка, закрепляет двигательные умения и навыки, развивает двигательные качества (быстроту, ловкость), способствует воспитанию чувства коллективизма, дружбы, развивает выдержку, внимание, смелость, упорство, организованность.

#### *Задачи воспитателя при проведении досуга*

Младший дошкольный возраст	Средний дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Привлекать детей к посильному участию в коллективных и индивидуальных двигательных действиях, обогащать их яркими впечатлениями	Приучать детей к самостоятельному участию в совместных упражнениях, играх, развлечениях, при этом побуждать каждого ребенка к проявлению своих возможностей	Развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать их проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности
---	--	---

### *Варианты физкультурных досугов*

1-й вариант	2-й вариант	3-й вариант	4-й вариант	5-й вариант
1	2	3	4	5
Строится на хорошо знакомых играх и игро- вых упражнениях (проводится во всех возрастных группах)	Строится на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях (проводится со второго полугодия в средней группе)	«Веселые старты» — строится в основном на играх- эстафетах (проводится в старшей и подготовитель- ной группах)	Строится на элементах одной из спортивных игр (баскетбола, футбола, хок- кея, настольного тенниса, городков) (проводится в старшей и подготовитель- ной группах)	Музыкально- спортивный (проводится в старшей и подготовительн ой группах)
1. Игры малой и средней	В основу организации должен быть	1. Игра- эстафета (не должно быть	1. Деление группы на две равные по	1. Дети под музыку выполняют

<p>подвижность и (2—3 раза)</p> <p>2.Аттракционы, двигательные задания в игровой форме (3-4 раза)</p> <p>3. Игра соревновательного характера или игра большой подвижности и</p> <p>4. Игра малой подвижности и</p>	<p>положен принцип индивидуальной-дифференцированного подхода</p> <p>1. До начала выполнения и после выполнения проводятся подвижные игры</p> <p>2. Одна подгруппа выполняет упражнения, направленные на развитие внимания, точности выполнения движений;</p> <p>вторая выполняет задания, направленные на развитие скорости,</p>	<p>более трех этапов).</p> <p>Повторить 3—4 раза</p> <p>2.Аттракционы, не несущие большой нагрузки</p> <p>3. Конкурс считалок, загадок, пословиц</p> <p>4.Эстафета</p>	<p>силам команды</p> <p>2.Перед началом игры команды и капитаны приветствуют друг друга</p> <p>3.Обмен вымпелами, выбор площадки или корзины</p> <p>4. Выполнение движений начинается по свистку судьи. В каждом виде движения подсчитываются очки и вывешиваются на табло</p> <p>5. Подведение итогов</p>	<p>произвольные движения с разными физкультурными пособиями (лентами, скакалками, обручами, мячами)</p> <p>2. Воспитатель напоминает детям разные движения, показывает их. Можно составить целую музыкальную композицию</p> <p>3. Проведение подвижной игры</p> <p>4. Предлагается прослушать мелодичную музыку</p> <p>5.После прослушивания воспитатель предлагает</p>
--	---	--	--	---



	быстроты реакции			придумать композицию, разные произвольные движения б. Дети двигаются под музыку
--	---------------------	--	--	--

### Оздоровительная работа в ДОУ

В лечебно-оздоровительных целях в МДОУ «Детский сад № 91» проводятся следующие мероприятия:

1. Витаминизация третьего блюда (ежедневно);
2. Закаливающие процедуры (дорожка здоровья; гимнастика после сна с элементами точечного массажа и дыхательной гимнастики; орошение водой комнатной температуры полости рта; в осеннее – зимний период полоскание полости рта отварами трав);
3. Строгое соблюдение санитарно-гигиенических правил и режима дня;
4. Сбалансированное питание.

Для профилактики ОРЗ и гриппа проводится:

Неспецифическая профилактика:

1. Беседы, лекции, санбюллетени для родителей и сотрудников;
2. Введение в рацион детей чеснока, лука, меда, напитков с повышенным содержанием витамина С;
3. Использование бактерицидных ламп;
4. Регулярные проветривание;
5. Рекомендации родителям по поводу приема иммуномодулирующих препаратов;

Специфическая профилактика:

1. Прививки против гриппа.

В период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ проводятся следующие мероприятия:

1. Кварцевание;
2. Проветривание;
3. Сокращение времени занятий и увеличение времени прогулки;
4. Ароматерапия фитонцидами (лук, чеснок);
5. Сигнальные листы для родителей;
6. Соблюдение правил личной гигиены сотрудниками ДООУ (применение одноразовых масок);
7. Рекомендации родителям по поводу приема противовирусных препаратов.

### **Закаливающие мероприятия в ДООУ**

Закаливание представляет собой комплексную систему воспитательно-оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости растущего организма к ослабляющим здоровье колебаниям метеорологических и других факторов путем тренировки механизмов терморегуляции, создания условий для повышения резистентности организма.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания, сформулированные еще Г.Н.Сперанским. Эти принципы можно сформулировать следующим образом:

- осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей;
- интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки физиологических систем компенсаторным возможностям растущего организма;
- требуется систематичность и последовательность при проведении закаливания, которое только тогда и будет эффективным. Перерыв в закаливании на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость ребенка к влиянию простудных факторов. Поэтому если по тем или иным причинам

случается перерыв в закаливании, то продолжать закаливание затем лучше при использовании процедур, более щадящих, чем были до перерыва и при менее напряженных двигательных нагрузках;

- необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребенка, его возраста, возможности наличия у него повышенной чувствительности к проводимым закалывающим мероприятиям;

- недопустимо проведение закаливания при наличии отрицательных эмоциональных реакций (страхе, плаче, беспокойстве). Это может привести к стойким невротическим расстройствам.

Важнейшими организационными особенностями проведения закалывающих мероприятий в дошкольном учреждении являются необходимость постоянного и непрерывного контроля и оценки состояния всей группы детей, в которой никто не должен выпадать из сферы внимания персонала.

Обязательным условием эффективного закаливания является повседневное выполнение требований «температурной» гигиены и соблюдение графика проветриваний в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049 – 13 п.4.11.;8.5.;8.6.

Все помещения ДОО должны ежедневно проветриваться. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В присутствии детей допускается широкое одностороннее аэрация всех помещений в теплое время года. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или с занятия. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более, чем на 2-4°C.

Прогулки детей осуществляются в любую погоду, кроме дней, когда наблюдается сильный ветер или проливной дождь (при наличии защищенной от дождя и ветра веранды даже и в такую погоду прогулки не исключаются).

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. При температуре воздуха ниже -15°C и скорости ветра более 7 м/с

продолжительность прогулки рекомендуется сокращать (СанПиН 2.4.1.3049 – 13 п.11.5.) Дети во время прогулки должны быть под внимательным наблюдением персонала, чтобы избежать переохлаждения, для чего при пониженных температурах время прогулки сокращается. При появлении признаков охлаждения, а также для быстро зябнущих детей прогулки ограничиваются. Внимание проводящих прогулки сосредоточено также на том, чтобы они были интересны для детей, чтобы у детей поддерживался активный двигательный режим (бег, подвижные игры).

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ ВО ПРЕБЫВАНИЯ В ДООУ**

Психологическая безопасность детей в ДООУ обеспечивается всеми специалистами учреждения.

В ДООУ создается психологически комфортный климат, характеризующийся:

- проведением комплексной медико-психолого-педагогической диагностики развития воспитанников с целью учета актуального уровня их психофизического развития и зоны ближайшего развития для организации оптимального коррекционно-развивающего взаимодействия с каждым ребенком;
- лично-ориентированным стилем взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
- оптимальным оснащением групповых и других помещений и территории ДООУ необходимым оборудованием и инвентарем;
- наличием в каждой группе уголка релаксации с целью обеспечения возможности отдыха, уединения и снятия эмоционального напряжения каждому ребенку;
- обеспечением педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности;
- обеспечением необходимых условий для успешной адаптации детей раннего и дошкольного возраста к ДООУ.

Последнее является важной составляющей психологического комфорта для пребывания ребенка в группе дошкольного учреждения. Особое значение это имеет при переводе детей из одной группы в другую группу, что связано не только со сменой привычной для детей обстановки, но и со сменой воспитателя, других взрослых, находящихся в постоянном контакте с ребенком (учитель – дефектолог, помощник воспитателя).

## **ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

В дошкольном возрасте очень важным является формирование у ребёнка . основ здорового образа жизни. Поэтому в ДОУ проводятся уроки здоровья познавательного характера о строении организма, безопасного поведения на воде, правилам дорожного движения и т.д. Занятия планируются и проводятся систематически в соответствии с программой Л.В.Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»

Используются дидактические игры, помогающие больше узнать об окружающем мире.

Беседы

Моделирование различных ситуаций

Игры- тренинги.

## **ИНТЕГРАЦИЯ ЗАДАЧ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ В КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИЙ ПРОЦЕСС**

### **Интегрированная образовательная деятельность по логопедической ритмике**

До сегодняшнего дня в ДОУ существовала тенденция увеличения количества занятий в режиме дня, включения в них не всегда полезного и необходимого воспитаннику содержания, представляющего, как правило, отрывочные сведения из разных областей науки. Такая информация не становится знанием, поскольку не актуализируется ребёнком в его жизни, и, соответственно, не формируется целостного представления о мире как единой системе, где всё взаимосвязано. Восприятие подобной информации сказывается и на снижении двигательной активности детей.

Всё это привело нас к активному поиску межпредметных связей, использованию их в дифференцированном обучении и воспитании. Перед нами встал вопрос об использовании интегрированного подхода в образовании детей дошкольного возраста. Одна из форм осуществления данного подхода, позволяющего сэкономить детям время для общения, прогулок, самостоятельного творчества и игровой деятельности, - интегрированные занятия.

Актуальность данного подхода объясняется целым рядом причин.

1. Мир, окружающий детей, познается ими в своем многообразии и единстве, а зачастую разделы дошкольной образовательной программы, направленные на изучение отдельных явлений этого единства, не дают представления о целом явлении, дробя его на разрозненные фрагменты.

2. Использование интегрированного подхода на занятиях развивает потенциал самих воспитанников, побуждает к активному познанию окружающей действительности, осмыслению и нахождению причинно-следственных связей, развитию логики, мышления, коммуникативных способностей.

3. Форма проведения занятий нестандартна, интересна. Использование различных видов деятельности в течение занятия поддерживает внимание воспитанников на высоком уровне, что позволяет говорить о достаточной эффективности занятий. Занятия с использованием интегрированного подхода раскрывают значительные педагогические возможности, ощутимо повышают познавательный интерес, служат развитию воображения, внимания, мышления, речи и памяти.

4. Интеграция в современном обществе объясняет необходимость интеграции в образовании.

5. За счет усиления межпредметных связей высвобождается время для самостоятельной деятельности воспитанников, для занятий физическими упражнениями.

6. Интеграция дает возможность для самореализации, самовыражения, творчества педагога, раскрытия его способностей.

#### Цветотерапия

- повышает уровень коммуникативности детей, их эмоциональную отзывчивость;
- обогащает сенсорный и эмоциональный опыт детей;
- знакомит с приемами управления своими чувствами, формирует навыки самоконтроля.

В условиях ДОУ цвет используется не только как зрительный стимулятор и раздражитель, но и как наполнитель пространственной среды. Это позволяет условно зонировать окружающую обстановку, вносит разнообразие в традиционные виды деятельности, усиливает смысловое значение изучаемого

#### Пальчиковая гимнастика

«Пальчиковая гимнастика» - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе пальчиковых игр ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики



рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.

### **Дыхательная гимнастика**

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека.

Известно немало методик дыхательной гимнастики (*по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др*). От дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность, например, частота дыхания и дыхание попеременно через левую и правую ноздри влияют на функции мозга.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека.

### **Музыкотерапия**

Музыкотерапия — это психотерапевтический метод, основанный на целительном воздействии музыки на психологическое состояние человека. Преимуществом данного вида лечения является комплексное воздействие на организм посредством слухового, биорезонансного, вибротактильного факторов.

1. Одной из оздоровительно-профилактических задач коллектива ДОУ должно стать создание оптимальных условий в период пребывания детей в их втором доме — детском саду.

По утрам, в момент приема детей в детский сад, необходимо включать записи классических и современных произведений с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. В этом случае музыка будет выступать в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей.

2. Продолжая тему оздоровительно-профилактической направленности музыкального сопровождения, необходимо использовать методику музыкально-рефлекторного пробуждения малышей после ночного и дневного сна. Оно должно быть индивидуальным, в зависимости от типа нервной системы ребенка. Для этого можно отвести не менее 10 мин. Для плохо спящих детей — 1—2 мин и 6—8 мин — для тех, кто спал крепко. В таком индивидуальном пробуждении заложен большой коррекционно-профилактический эффект. Чтобы пробуждение не вызвало отрицательных эмоций, необходимо использовать тихую, нежную, легкую музыку. 10-минутная композиция должна быть постоянной, чтобы у детей выработался

своеобразный рефлекс. Через полтора-два месяца музыкальная композиция может быть заменена на другую. Большое значение для оптимального пробуждения детей имеет текст, произносимый педагогом на фоне музыки. Он не должен быть громким, отрывистым, слова звучат мягко, ласково. Говоря о нетрадиционных формах использования музыки, следует помнить, что музыка не всегда должна звучать постоянно, с первой и до последней минуты занятия.

В методическом плане можно порекомендовать следующее.

1. Не все занятия должны обязательно озвучиваться посредством живого аккомпанемента или фонограмм.

2. Музыкальное сопровождение может быть частичным:

— для создания в начале занятия соответствующего ассоциативного фона;

— для организации детей, повышения их внимания, сосредоточенности;

— музыка может звучать в конце занятия как завершающий итоговый фрагмент и нести определенную установку на будущее;

— музыкальное сопровождение можно использовать также во время функционального пика для стимуляции эмоциональной активности детей.

3. Музыкальное сопровождение может быть комбинированным, сочетать как живой аккомпанемент, так и самостоятельную игру детей на простейших музыкальных инструментах, прослушивание аудиозаписей.

## СОЗДАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ПРЕДМЕТНО-ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ

Среда, окружающая детей в детском саду, должна обеспечивать безопасность их жизни, способствовать укреплению здоровья и закаливанию организма каждого из них.

Непременным условием построения развивающей среды в МДОУ «Детский сад № 91» является опора на личностно-ориентированную модель взаимодействия между детьми и взрослыми.

Стратегия и тактика построения среды определяется особенностями личностно-ориентированной модели воспитания. Её основные черты таковы:

1. Взрослый в общении с детьми придерживается положения: «Не рядом, не над, а вместе!»

2. Его цель – содействовать становлению ребёнка как личности

3. Это предполагает решение следующих задач:

- Обеспечить чувство психологической защищённости – доверие ребёнка к миру

- Радости существования (*психологическое здоровье*)

- Знания, умения, навыки рассматриваются не как цель, как средство полноценного развития личности.

4. Способы общения – понимание, признание, принятие личности ребёнка, основные на формирующейся у взрослых способности стать на позицию ребёнка, учесть его точку зрения, не игнорировать его чувства и эмоции.

5. Тактика общения – сотрудничество. Позиция взрослого – исходить из интересов ребёнка и перспектив его дальнейшего развития как полноценного члена общества.

Исключительное значение в воспитательном процессе придаётся игре, позволяющей ребёнку проявить полную активность, наиболее полно реализовать себя.

Игровое пространство должно иметь свободно определяемые элементы в рамках игровой площадки, которые давали бы простор изобретательству, открытиям.

Эти положения личностно-ориентированной модели обнаруживают себя в следующих принципах построения развивающей среды в дошкольных учреждениях:

1. принцип дистанции, позиции при взаимодействии
2. принцип активности, самостоятельности, творчества
3. принцип стабильности, динамичности
4. принцип комплексирования и гибкого зонирования
5. принцип эмоциогенности среды, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребёнка и взрослого
6. принцип сочетания привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды
7. принцип открытости – закрытости
8. принцип учёта половых и возрастных различий детей.

### **Варианты построения развивающей предметно-пространственной среды в группах ДОУ**

1. Зонирование пространства осуществляется мобильными средствами – расстановкой мебели и оборудования.
2. Использование помещений спальни и раздевалки.
3. Один из основных факторов, определяющих возможность реализации принципа активности – создание игровой среды, обеспечивающей ребёнку возможность двигаться.
4. Динамичность реализуется с помощью раздвижных перегородок, ширм. Элемент стабильности – «домашняя зона» с мягкой мебелью, журнальным столиком и т. д.
5. Принцип эмоциогенности среды реализуется созданием в группе определённых «семейных традиций»

- Включение в интерьер крупных игрушек-символов
- Места, где размещаются репродукции картин, фотографии детей, их родителей, братьев, сестёр.

#### **Создание и обновление предметно-развивающей среды**

Образовательная область	Помещения и их оснащения
1. Физическое развитие.	1. Физкультурный зал (оснащён необходимым спортивным оборудованием и инвентарём). 2. Физкультурные уголки (центры) в каждой возрастной группе. 3. Спортивная площадка. 4. Медицинский блок.
2. Познавательное развитие	1. Центр сенсорного развития в каждой группе. 2. Центр «Мы познаем мир» во всех группах.
3. Художественно-эстетическое развитие	1. Музыкальный зал. 2. Центр «Маленькие художники» в каждой группе. 3. Музыкальные центры во всех возрастных группах. 4. Центр «Здравствуй, книжка!» (в каждой возрастной группе). 5. Центр «Маленькие строители» в каждой группе. 6. Центры конструирования (во всех возрастных группах). 7. Центр моторного и конструктивного развития в логопедическом кабинете.
4. Социально-коммуникативное развитие	1. Игровые уголки в каждой группе, оформленные с учетом возрастных, гендерных особенностей детей. 2. Центры «Умелые руки», «Мы учимся трудиться» в каждой группе. 3. Центр «Наша Родина – Россия» (в старших, подготовительных группах). 4. Центр «Играем в театр» в каждой возрастной группе. 5. Центр «Здоровье и безопасность» в старших, подготовительных группах).
5. Речевое развитие	1. Речевые центры в каждой группе «Будем говорить правильно». 2. Центр речевого развития в кабинетах специалистов.

### **Описание материально-технического обеспечения Программы**

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

##### **Младшая группа**

**Рекомендуемые подвижные игры:** «Бегите ко мне», «Догони мяч», «Найди свой домик», «Наседка и цыплята», «Поезд», «Бегите к флажку», «Где спрятался мышонок?», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик», «Поймай комара», «Воробьишки и кот», «Птичка и птенчики», «Кролики», «Лягушка», «Трамвай», «Угадай, кто кричит», «Найди свой цвет», «Поймай снежинку», «Снежинки», «Добеги до кегли», «Мыши в кладовой», «Птички в гнездышках», «Сбей кеглю», «Мы топаем ногами»

### **Организация предметно-пространственной развивающей среды**

Уголок «Маленькие спортсмены» в групповом помещении

1. Большие надувные мячи (2—3 штуки)
2. Мячи малые и средние разных цветов (по 4—5 штук).
3. Обручи (3—4 штуки).
4. Флажки разных цветов (8—10 штук).
5. Ленты разных цветов на колечках (8—10 штук).
6. Тонкий канат, веревки.
7. Кубики маленькие и средние разных цветов (по 8—10 штук).
8. Модульные конструкции для подлезания, перелезания, пролезания.
9. Массажные мячики разных цветов (8—10 штук).
10. Массажные коврики и ребристые дорожки.
11. Нетрадиционное спортивное оборудование (мячи-сокс; гантельки из пластиковых бутылочек, наполненных песком и т.п.).
12. Трехколесный велосипед или тренажер-велосипед, сделанный из трехколесного велосипеда со снятыми колесами.
13. Забавная игрушка-кольцеброс.

### **ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Организация предметно-пространственной развивающей среды

Раздевалка

1. Шкафчики с определителем индивидуальной принадлежности (яркими картинками)
2. Скамейки.
3. «Алгоритм» процесса одевания.
4. Стенд для взрослых «Вот, что мы умеем» (постоянно обновляющаяся выставка работ детей).
5. Стенд «Вот как мы живем» (постоянно обновляющаяся фотовыставка).
6. Стенд «Здоровейка» (информация о лечебно-профилактических процедурах, проводимых в группе).
7. «Уголок для родителей» (рекомендации родителям по организации досуга детей, материалы для игр и домашних занятий)
8. Мини библиотека методической литературы для родителей и книг для чтения детям дома
9. Информационный стенд (режим работы детского сада и группы, расписание работы специалистов, рекомендации специалистов, объявления).

### **Средняя группа**

**Рекомендуемые игры малой подвижности:** «Угадай-ка», «Хочешь с нами поиграть?», «Вокруг снежной бабы», «Каравай», «Жмурки с колокольчиком», «Медведь и пчелы», «Удочка». **Рекомендуемые игры с речевым сопровождением:** «Мы корзиночку возьмем», «Маша вышла на прогулку», «Птички», «Верб-вербочка», «Веселый пешеход».

**Рекомендуемые подвижные игры:** «Найди пару», «Мышки в доме», «Гуси-лебеди», «Волшебные снежинки», «Мышеловка», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».

### **Организация предметно-пространственной развивающей среды**

Центр физической культуры в групповом помещении

1. Мячи большие надувные.
2. Мячи средние.



3. Мячи малые.
4. Массажные мячики разных цветов и размеров.
5. Обручи.
6. Гимнастические палки.
7. Ленты разных цветов на кольцах.
8. Султанчики.
9. Кубики.
10. Кегли.
11. Тонкий канат или цветные веревки.
12. Флажки разных цветов.
13. «Дорожка движения».
14. Гимнастическая лестница.
15. Мишени на ковровиновой основе с набором мячиков и дротиков на «липучках».
16. Кольцеброс.
17. Нетрадиционный спортивный инвентарь (самодельные детские эспандеры, гантели, мячи-сокс и т.п.).

## **ОВЛАДЕНИЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫМИ НОРМАМИ И ПРАВИЛАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Организация предметно-развивающей среды

Раздевалка

1. Шкафчики с определителем индивидуальной принадлежности (яркими картинками-наклейками)
2. Скамейки.
3. «Алгоритм» процесса одевания.
4. Стенд для взрослых «Наши работы» (постоянно обновляющаяся выставка).
5. Стенд «Наша жизнь в детском саду» (постоянно обновляющаяся фотовыставка).
6. Стенд «Здоровейка» (информация о лечебно-профилактических процедурах, проводимых в группе).

7. «Материалы для оформления родительского уголка в групповой раздевалке. Средняя группа».

8. Мини-библиотека методической литературы для родителей и книг для чтения детям дома.

9. Информационный стенд (режим работы детского сада и группы, расписание работы специалистов, рекомендации специалистов, объявления).

### **Старшая группа**

#### **Рекомендуемые игры и упражнения**

**Игры с бегом:** «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Кто больше». Пятнашки с вызовом», «Рыбки», «Домик у дерева», «Заяц без домика», «Два круга», «Бег по кругу», «Паровоз и вагоны», «Караси и щука», «Воробы и вороны», «Тяни-толкай», «Мы — веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Успей пробежать» .

**Игры с прыжками:** «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Скакалка», «Кот и воробей», «Поймай лягушку». Игры с мячом: «Стой!», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч — соседу». «Чемпионы скакалки», «Бой петухов», «Солнечные зайчики», «Ворон-синица», «Тройной прыжок», «Лови не лови», «Кто скорее?», «Пастух и стадо», «Удочка».

**Игры с обручем:** «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Мячом в обруч». «Колодец», «Попади в обруч», «Кто быстрее», «Успей стать в обруч», «Эстафета с препятствиями».

**Словесные игры:** «И мы!», «Много друзей», Закончи слово», «Дразнилки», «Цапки». «Назови правильно», «Повтори-ка», «Подражание», «Путаница», «Назови дни недели», «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха».

**Зимние игры:** «Снеговик», «Гонки снежных комов», «Медведи», «Сумей поймать», «Снежки». «Снежком в цель», «Палочку в снег», «Засада», «Защита», «Два Мороза .

**Игровые поединки:** «Попади в бутылку», «Кто дальше», «Наступи на ногу», «Точный поворот», «Собери яблоки».

**Эстафетные игры:** «Забей гвоздь», «Эстафета с поворотами», «Эстафета с загадками», «Палочка», «Круговая эстафета».

### **Организация предметно-пространственной развивающей среды**

Физкультурный центр в групповом помещении

1. Мячи средние разных цветов.
2. Мячи малые разных цветов.
3. Мячики массажные разных цветов и размеров.
4. Обручи.
5. Канат, веревки, шнуры.
6. Флажки разных цветов.
7. Гимнастические палки.
8. Кольцеброс.
9. Кегли.
10. «Дорожки движения».
11. Мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на «липучках».
12. Детская баскетбольная корзина.
13. Длинная скакалка.
14. Короткие скакалки.
15. Летающая тарелка (для использования на прогулке).
16. Нетрадиционное спортивное оборудование.
17. Массажные и ребристые коврики.
18. Тренажер из двухколесного велосипеда типа «Малыш».
19. Поролоновый мат.
20. Гимнастическая лестница.

## **Подготовительная группа**

### **Рекомендуемые игры**

**Игры с бегом:** «Бездомный заяц», «Горелки», «Палочка-выручалочка», «Эстафета по кругу». **Игры с прыжками:** «Волк во рву», «Классы», «Не попадись», «Охотник и зайцы».

**Метание:** «Городки», «Школа мяча», «Бабки», «Серсо». Лазание: «Ловля обезьян», «Перелет птиц», «Ключи», «Паук и мухи», «Совушка».

**Игры с пластмассовой тарелкой:** «Тарелка по кругу», «Попади в круг», «Снайперы», «Поймай тарелку», «Встречная эстафета». Словесные игры: «Кого нет», «Маланья», «Наоборот», «Чепуха». **Игровые поединки:** «Сумей увидеть», «Бой подушками», «Водоносы», «Поймай рыбку», «Пушинка».

### **Организация предметно-пространственной развивающей среды**

Физкультурный центр в групповом помещении

1. Мячи малые, средние разных цветов, фитболы.
2. Мячики массажные разных цветов и размеров.
3. Обручи (малые и большие).
4. Канат, толстая веревка, шнур.
5. Флажки разных цветов.
6. Гимнастические палки.
7. Кольцеброс.
8. Кегли.
9. «Дорожки движения» с моделями и схемами выполнения заданий.
10. Мишени на ковровиновой основе с набором дротиков и мячиков на «липучках».
11. Детская баскетбольная корзина.
12. Длинная и короткая скакалки.
13. Бадминтон, городки.
14. Томагавк, летающие тарелки.
15. Ребристые дорожки.
16. Нетрадиционное спортивное оборудование.

17. Тренажер из двухколесного велосипеда.

18. Гимнастическая лестница.

19. Поролоновый мат.

20. Комплекс «Батыр» (канат, веревочная гимнастическая лестница, лестница с металлическими перекладинами, гимнастические кольца на веревках, перекладина на веревках).

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТСКОГО САДА С СОЦИАЛЬНЫМИ ПАРТНЕРАМИ И СЕМЬЕЙ**

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране.

Семья – это социальный институт воспитания, в котором осуществляется преемственность поколений, социализация детей, что включает в себя передачу семейных ценностей и стереотипов поведения. Известный психолог Л.С. Выготский писал, что семья является важнейшим элементом социальной ситуации развития ребенка. В семье социализация происходит наиболее естественно и безболезненно. «Семья была, есть и, по-видимому, всегда будет важнейшей средой формирования личности ребенка во всех его сферах и самым главным институтом воспитания и в физическом, и в духовном...» (А.Г. Харчев).

Семейное воспитание более эмоционально по своему характеру, чем любое другое, ибо его «проводником» является родительская любовь к детям и ответные чувства (привязанность, доверие) детей к родителям. Это и взаимозависимость одних членов семьи от других: детей от родителей, родителей от бабушек и дедушек, других родственников и наоборот. То есть семья – это некая целостность, где изменение одного члена семьи однозначно ведет к изменению всей системы.

Традиционными стали такие формы работы с родителями, как: ознакомление с деятельностью детского сада через посещение занятий, режимных моментов; наглядная пропаганда (стенды, тематические папки-передвижки, газеты, памятки, фотостенды, библиотека для родителей); проведение для родителей семинаров, практикумов, консультаций; привлечение семьи к совместной работе по созданию условий для длительного пребывания детей на воздухе – оборудованию участка, к участию в разнообразных формах спортивно-оздоровительной работы.

Анализ современных тенденций дошкольного образования позволил прийти к выводу, что одной из эффективных форм работы с семьей являются занятия в семейных клубах, позволяющих осуществить полноценный индивидуальный подход к физическому и психическому развитию детей через взаимодействие родителей, досконально знающих особенности своего ребенка, и педагогов, строящих работу на основе профессиональных знаний педагогики, психологии и медицины. В специальной литературе приводится опыт непосредственного контакта родителей с педагогами и медиками, а также вечера вопросов и ответов, на которых родители имеют возможность высказать свое мнение.

Наше дошкольное образовательное учреждение, как и любое другое, является открытой социально-педагогической системой, способной реагировать на изменения внутренней и внешней среды. Одним из путей повышения качества дошкольного образования мы видим в установлении прочных связей с социумом.

#### **4. Диагностика эффективности реализации Программы**

Эффективность реализации настоящей Программы подразумевает отслеживание результативности организуемых в ДОУ мероприятий, а также своевременную коррекцию выявленных недостатков.

С данной целью разработан мониторинг «Состояние здоровья воспитанников», который предполагается к проведению ежегодно в феврале - месяце. Мониторинг включает оценку по следующим критериям:

1. посещаемость и коэффициент занятости места одним ребенком в исследуемом году;
2. индекс здоровья;
3. уровень заболеваемости;
4. распределение воспитанников по группам здоровья и физкультурным группам;
5. заболеваемость детей раннего возраста в период адаптации;
6. количество часто болеющих детей;

7. показатель освоения детьми программы по физическому развитию.

Организация мониторинга, анализ результатов и необходимая корректировка Программы возлагается на старшего воспитателя, медицинскую сестру и инструктора по физической культуре ДОУ.



## ЛИТЕРАТУРА:

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-7 лет / - М.: Мозаика-синтез, 2015.
2. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста / - СПб.: Детство-пресс, 2015.
3. Воспитание здорового ребенка в дошкольном образовательном учреждении. /Сост. Е.А. Сагайдачная. – М.: Московский комитет образования Центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца. Научно-исследовательский институт питания РАМН. Научный центр здоровья детей РАМН. - 2000.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М.: 5 за знания, 2005.
5. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия. /Сост. Н.И. Крылова. – Волгоград: Учитель, 2009.
6. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001.
7. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников. – М.: АРКТИ, 2006.
8. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. /Под ред. С.А. Козловой. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
9. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. /Под общ. Ред. Е.М. Мастюковой. – М.: АРКТИ, 2002.
10. Методические рекомендации к Программе воспитания и обучения в детском саду. /Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2007.
11. Обухова Л.А., Лемякина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – М.: ТЦ Сфера, 1999.

12. Павлова П.А., Горбунова И.В. Растить здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
13. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду - М.: Мозаика-синтез, 2015.
14. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве. – М.: Просвещение, 2004.
15. Программа воспитания и обучения в детском саду. /Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
16. Современные тенденции развития содержания дошкольного образования. /Ред.-сост. Н.Б. Потолицына, С.Н. Штекляйн. – Сыктывкар: КРИРОиПК, 2004.
17. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. /Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
18. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
19. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
20. Студеникин М.Я., Ладодо К.С. Питание детей раннего возраста. – Л.: Медицина, 1991.
21. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с малышами - М.: Мозаика-синтез, 2014.