

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД № 204»

---

**Принята:**

на педагогическом совете  
МДОУ «Детский сад № 204»  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

**Утверждаю:**

Заведующий МДОУ «Детский сад № 204»  
М.Н. Подколзина  
Приказ № 02-03/56 от «30» августа 2023 г.



**ПРОГРАММА**  
**«Здоровьесохраняющая система воспитания и обучения**  
**в детском дошкольном учреждении»**

**на 2023-2026 гг**

**г. Ярославль, 2023**

## Содержание

Раздел Программы	страница
I Целевой раздел	3
1.1 Основания для разработки Программы	3
1.2 Ключевые идеи Программы	4
1.3 Цели и задачи реализации Программы	5
1.4 Основные принципы Программы	5
1.5 Образовательный эффект	6
II Содержательный раздел	6
2.1 Содержание и направления работы по реализации программы	6
2.2 Формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий	11
2.3 Медико-психолого-педагогическая программа оздоровительной работы	12
III. Организационный раздел	14
3.1 Обеспечение организации основных направлений программы	14
3.2 Модель двигательной активности детей дошкольного возраста	15
3.3 Модель закаливания детей дошкольного возраста	16
3.4 Паспорт здоровья	18
Приложения	

## І. Целевой раздел

### 1.1. Основания для разработки Программы

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.2013 № 1155;
- Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации», № 124-ФЗ от 24.07.1998г.;
- Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний» от 19.09.1998 г. № 157-ФЗ;
- «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.06.1993 г. (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.12.1993г. № 2288; Федеральных законов от 02.03.1998 г.; № 30-ФЗ, от 20.12.1999г. № 214-ФЗ, от 02.12.2000 г. № 139-ФЗ);
- Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи» № 916 29.12. 2001 г.;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» № 176/2017 от 31. 05. 2002 г.
- Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» № 2712/227/166/19 от 16.07.2002 г.
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Санитарные правила СП 2.4. 3648-20, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28),
- Устав МДОУ «Детский сад № 204»

#### Разработчики программы:

Рабочая группа в составе, утвержденном приказом заведующего МДОУ «Детский сад № 204»

## 1.2. Ключевые идеи Программы

Негативные тенденции в здоровье детей, характерные в целом для России, имеют место и в городе Ярославле. В частности, по данным ежегодных отчетов медиков, снижается уровень физического развития детей, ухудшается их психическое здоровье, растет количество неврозов, психосоматических заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата, «молодеет» и увеличивается желудочно-кишечная и почечная патология, растет количество часто и длительно болеющих детей, и детей, страдающих аллергическими заболеваниями.

К моменту начала школьного обучения многие дети уже имеют сформированные хронические заболевания; у большинства детей диагностируются морфофункциональные отклонения различных органов и систем; многие дети не обладают школьно-необходимыми функциями, что затрудняет оптимальное усвоение школьной программы.

В сложившейся ситуации необходимо акцентировать внимание на усилении профилактического направления при организации учебно-воспитательного процесса в ДОУ.

Наиболее эффективным путем решения проблемы сохранения здоровья детей является межведомственный комплексный подход при обязательном участии медиков, педагогов и родителей.

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач в деятельности МДОУ «Детский сад №204».

В ДОУ систематически проводится глубокий анализ заболеваемости и эффективности выполнения профилактических мероприятий, осуществляется контроль за физкультурно-оздоровительной работой.

По результатам диагностики физического развития у всех детей в течение года наблюдается положительная динамика в развитии физических качеств. Прирост в развитии физических качеств за год составляет в среднем 30%.

В течение трёх последних лет в ДОУ стабилизировалась заболеваемость, возрос индекс здоровья, уменьшается количество часто болеющих детей. Количество дней пропущенных по болезни одним ребёнком в год составляет 13 дней (средний показатель за 3 года), индекс здоровья – 17%. Остаётся высокой соматическая заболеваемость в группах раннего возраста, достаточно высок процент детей со средней степенью течения адаптационного периода.

### 1.3. Цели и задачи реализации Программы

#### Цель программы:

Сохранение, укрепление и охрана физического и психического здоровья детей.

#### Задачи программы:

1. Сформировать здоровьесохраняющую среду в процессе обучения и воспитания в ДОУ.
2. Утвердить принцип приоритетности охраны, укрепления здоровья и предупреждения заболеваний у детей.
3. Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни.
4. Внедрить мероприятия по предупреждению наиболее часто встречающейся патологии у детей дошкольного возраста (ОРВИ, патологии Лор-органов, опорно-двигательного аппарата, органов зрения, отклонений со стороны ЦНС, психосоматической патологии и др.) и оценить эффективность оздоровительных мероприятий.

Программа ориентирована на приобщение детей дошкольного возраста к ценностям «Жизнь», «Здоровье» (физическое и оздоровительное направления воспитания), «Культура», «Красота» (эстетическое направление воспитания), «Человек», «Семья» (социальное направление воспитания).

### 1.4. Основные принципы Программы

- Принцип научности: подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип активности и сознательности: участие коллектива педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
- Принцип комплексности и интегративности: решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип личностной ориентации преемственности: организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
- Принцип гарантированной результативности: реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного

результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

- Принцип природосообразности: определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
- Принцип дифференциации содержания педагогического процесса: педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

### **1.5. Образовательный эффект**

1. Снижение уровня заболеваемости. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни. Повышение индекса здоровья.
2. Уменьшение группы часто болеющих детей.
3. Увеличение процента детей с легким течением адаптационного периода за счет снижения средне-тяжелых и тяжелых форм.
4. Улучшение качества подготовки детей к поступлению в школу.
5. Повышение уровня грамотности детей, родителей и педагогов по вопросам здорового образа жизни.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Содержание и направления работы по реализации программы**

Одним из важных условий успешной оздоровительной работы является двигательная активность детей.

Как известно, движение является одним из универсальных проявлений жизнедеятельности человека. Определённо, что общая двигательная активность ребёнка должна составлять не менее 50% от суточного времени ил 70-80% от времени его пребывания в ДОУ.

Упражнения скелетных мышц обеспечивают производство энергии, необходимой для поддержания высокого уровня обменных процессов. Чем выше деятельность скелетных мышц, тем гармоничнее обмен, полноценнее функция органов и систем. Умеренная, но систематическая мышечная деятельность закаливает организм, повышает его сопротивляемость вредным факторам, инфекции, благоприятно влияет на регуляци. физико-химических процентов в тканях.

Таким образом, нормальное развитие ребёнка невозможно без обеспечения его адекватной двигательной активности.

В процессе оздоровительной работы используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечнососудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки, мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное кровообращение: приседание, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как организованную образовательную деятельность физкультурой, так и утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям.

Особое внимание следует обратить на совершенствование функций внешнего дыхания, для чего надо учить детей сочетать движение с вдохом и выдохом, включать так называемые «дыхательные упражнения» с произношением звуков и слогов, уделять внимание формированию правильного носового дыхания.

Хороший оздоровительный эффект оказывают также, так называемая, «гимнастика для ушей» и индивидуальный самомассаж биоактивных точек, повышающие адаптационные возможности организма и устойчивость ребёнка к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Данные методы просты для запоминания и исполнения и могут быть включены как в комплекс утренней гимнастики, так и в виде физкультминуток во время занятий.

Для сохранения и укрепления здоровья детей важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как дети нуждаются в достаточной длительности сна, прибывания на свежем воздухе, регламентации умственных и физических нагрузок.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью.

Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены. Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить и укрепить здоровье.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО НАПРАВЛЕНИЯМ

*Первым направлением* работы по программе является комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- Осмотр детей специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ;
- Диагностика речевого и внеречевого дыхания логопедом ДООУ;
- Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;
- Диагностирование общей физподготовленности детей в начале и конце учебного года.

Второе направление работы включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей.

К организационным условиям здесь относятся:

- Преобладание циклических упражнений;
- Циклы физкультурных занятий:
  - традиционные
  - тренировочные
  - занятия-соревнования;
  - самостоятельные;
  - интегрированные с другими видами деятельности;
  - праздники и развлечения;
- Занятия с использованием мини-тренажёров;
- Гимнастика после сна;
- Ежедневный режим прогулок – 3-4 часа;
- Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
- Создание необходимой развивающей среды;
- Строгое соблюдение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- Музыкальные занятия;
- Ритмическая гимнастика;
- Спортивные игры и упражнения.

*Третье направление* определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учётом индивидуальных особенностей детей.

При этом используется комплекс процедур:

- Общирное умывание;
- Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- Обмывание стоп ног (в летний период);
- Воздушные ванны в облегчённой одежде (в том числе контрастные);

- Дневной сон в помещении с открытыми фрамугами;
- Гимнастика на свежем воздухе в тёплый период года.

Четвёртое направление связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

- Контроль осанки на занятиях и режимных моментах;
- Контроль дыхания на занятиях по физ. воспитанию;
- Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учёте по поводу сопутствующих заболеваний (пилонефрит, пороки сердца и пр.);
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Сбалансированное питание;
- Вакцинация против гриппа;
- Потребление фитонцидов (чеснока и лука);
- Употребление соков и фруктов (второй завтрак);
- Использование очистителей воздуха;
- Использование ионизаторов воздуха.

Пятым направлением является использование практически апробированных и разрешённых методик нетрадиционного оздоровления детей:

- Оздоровительный бег; Дозированная ходьба;
- Элементы точечного массажа;
- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
- Психогимнастика по методике М. Чистяковой;
- Хождение по «Дорожкам здоровья»;
- Использование различных массажёров;
- Дыхательная гимнастика.

Шестым направлением считается комплекс психолого-гигиенических мероприятий:

- Психодиагностика;
- Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.
- Элементы аудиотренинга и релаксации;
- Элементы музыкотерапии (музыка сопровождает все режимные моменты – подобрана в соответствии с режимным моментом классическая и инструментальная музыка)
- Индивидуальные и подгрупповые занятия с педагогом-психологом, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;

Седьмым направлением является коррекционная работа:

- Реабилитация детей, перенёсших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчёт физических нагрузок);
- Профилактическая и коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
- Профилактика плоскостопия;
- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- Коррекция психоэмоциональной сферы;
- Индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре;
- Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

*Восьмым направлением* является консультативно-информационная работа:

- Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий;
- Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;
- Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов;
- Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ДОУ, приглашённых специалистов.

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются психологом, медицинскими работниками, воспитателями, инструктором по физ. культуре.

Научно-методическое обеспечение программы – обязанность методического кабинета и заведующей ДОУ. Контроль за выполнением программы, обеспечение взаимодействия с учреждениями и организациями здравоохранения, социального развития, физической культуры, представителями общественности по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников проводит руководитель в порядке, установленном Уставом учреждения.

## 2.2. Формы организации физкультурно-оздоровительных мероприятий

Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционное</li> <li>• Оздоровительный бег и ходьба в сочетании с общеразвивающими упражнениями</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Элементы ритмической гимнастики</li> </ul>
Физкультурное занятие (3 раза в неделю)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учебное</li> <li>• Сюжетное</li> <li>• Игровое</li> <li>• Тренирующее</li> <li>• Оздоровительное (дополнительно при необходимости)</li> <li>• По развитию элементов двигательной креативности (творчества)</li> </ul>
Расслабления в повседневной жизни (не менее 3 раз в день)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Минутка тишины: время шуток, забав, юмора</li> <li>• Музыкальная пауза</li> <li>• Музыкотерапия</li> </ul>
Оздоровительный час (с 15.00 до 16.00)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика после сна</li> <li>• Самомассаж стоп</li> <li>• Упражнения дыхательной гимнастики</li> <li>• Контрастно-воздушные ванны</li> <li>• Обширное умывание</li> <li>• Индивидуальные беседы о самочувствии, здоровье</li> </ul>
Сон (ежедневно)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная продолжительность</li> <li>• Музыка пробуждения</li> </ul>
Прогулка (2 раза в день)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры, спортивные игры и упражнения</li> <li>• Экскурсии, походы</li> <li>• Игровое экспериментирование</li> <li>• Созидательная деятельность</li> <li>• Индивидуальная работа по развитию движений</li> </ul>

**2.3. Медико-психолого-педагогическая программа  
оздоровительной работы МДОУ «Детский сад № 204»**

Мероприятия	Ранний возраст	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
1. Прием детей на воздухе (хорошо включать оздоровительный бег)	нет	Зимой - нет, в остальное время - по погоде	Круглогодично при t до -15 <sup>0</sup>
2. Температурный режим в группе	21-23 С	19-21 С	18-20 С
3. Режим проветривания	обычный	обычный	Открытые фрамуги круглый год по одной стороне группы (без сквозняков)
4. Утренняя гимнастика	—	Летом на воздухе, в холодное время года- при открытых окнах или фрамугах	
5. Физкультурные занятия: В зале	t +18 С	t +17 С	t +16 С  постепенный переход к форме: трусы, босиком
6. Прогулка	до -10-12 С обычно до -15 С сокращена -20 С не проводится	до -15 С обычно до -20 С сокращена -22 С не проводится	до -18 С обычно до -22 С сокращена -25 С не проводится
7. Сон (с открытыми фрамугами)	t воздуха в спальне не ниже +18 С	t воздуха не ниже + 16 С	t воздуха не ниже + 16 С
8. Специфические методы закаливания: Общие	Воздушные ванны и сухое растирание	Физкультурные побудки после сна: дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, босохождение в сочетании с воздушными ваннами (лучше контрастными), самомассаж биологически активных точек,	

Местные	Нет	гимнастика для ушей, умывание рук до локтя и шеи прохладной водой (t +16- +20 С). Методика проведения определяется для каждой группы, исходя из состояния здоровья и возраста детей, времени года и условий детского учреждения.
9.Подбор мебели в группах по росту детей	Во всех группах в начале учебного года	
10. Выполнение комплекса для профилактики нарушения зрения	Нет	Выполняется после занятий, связанных с нагрузкой на орган зрения при работе вблизи
11.Выполнение комплекса для развития мелкой моторики кисти	Нет	Выполняется ежедневно во время занятий в виде физкультпауз
12.Дополнительные занятия	нет	Выполняются не менее двух раз в неделю (ритмика, хореография)
13.Питание	В зависимости от времени года, от возможностей учреждения, учитывая периоды повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом: - использование в рационе лимонов, квашеной капусты, кураги, изюма и др.; - введение в рацион питания чеснока и лука в свежем виде - круглый год использования свежих овощей и фруктов	
14. Проведение занятий с детьми по вопросам безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.		
15. Активный отдых: День здоровья – 1 раз в квартал (дошкольные группы) Физкультурные праздники – 2 раза в год (средняя, старшая и подготовительная группы) Досуги – 1-2 раза в месяц (дошкольные группы) Туристические прогулки и экскурсии (дошкольные группы)		
16. Консультации, беседы и занятия с родителями по вопросам оздоровления детей.		
17.Выпуск наглядных пособий и информация для родителей по охране жизни и здоровья детей.		

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Обеспечение реализации основных направлений программы

Техническое обеспечение		
№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственные
1	Приобретение необходимого оборудования: медицинского (ионизаторы воздуха, бактерицидные лампы и др.); спортивного (малые тренажёры, мячи, сухой бассейн и др.)	Зав. ДОУ
2	Осуществление ремонта пищеблока, групповых помещений; благоустройство игровых площадок	Зав. ДОУ, зам. зав. по АХР
3	Оборудование помещений: спортивного зала; групповых комнат, кабинетов специалистов	Зам. зав. по АХР, специалисты, воспитатели
4	Пополнение среды нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажёрами	Воспитатели
5	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Зам. зав. по АХР, старший воспитатель
Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей	Ст. воспитатель, зав. ДОУ
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательную деятельность	Ст. воспитатель, инструктор по физ. восп.
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных методик и технологий по оздоровлению: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Оздоровительный бег</li> <li>• Пальчиковая и артикуляционная гимнастика</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Психогимнастика по методике Чистяковой</li> <li>• «Дорожки здоровья»</li> <li>• Игровой массаж</li> <li>• Ритмическая гимнастика</li> <li>• Спортивные игры и упражнения</li> </ul>	Ст. воспитатель, инстр. по физ. восп.
4	Проведение и упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, гибкий график занятий, введение дней здоровья – 1 раз в квартал, неделя здоровья) Физкультурные праздники и досуги Туристические прогулки и экскурсии	Ст. восп, инстр. по физ. восп.
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Ст. воспитатель
6	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Психолог, воспитатели
7	Введение специализированных занятий (детский фитнес, хореография)	Узкие спец.
8	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности	Ст. воспитатель

	детей-дошкольников (психологический фон занятий, длительность занятий)	
9	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОУ и в семье (проведение консультаций, стендовые сообщения и др.)	Соц. педагог, инстр. по физ. восп., ст. воспит.
10	Организация тесного и продуктивного контакта с медико-психологическими и социальными институтами детства района и города (ДКБ №1, «Центр психологической помощи» детям)	Зав., ст. восп.
11	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зав. ДОУ

### 3.2. Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3–4 года	4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю (15–20)	2 раза в неделю (20–25)	2 раза в неделю (25–30)	2 раза в неделю (30–35)
	б) на улице	1 раз в неделю (15–20)	1 раз в неделю (20–25)	1 раз в неделю (25–30)	1 раз в неделю (30–35)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)	Ежедневно (5–10)
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, на каждой прогулке по 15–20)	Ежедневно, на каждой прогулке по 20–25)	Ежедневно, на каждой прогулке по 25–30)	Ежедневно, на каждой прогулке по 30–40)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)	Ежедневно (15–20)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3–5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (20)	1 раз в месяц (30–45)	1 раз в месяц (40)
	б) физкультурный праздник	—	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### 3.3. Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Вода</b>	обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 сек.		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
<b>Воздух</b>	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+



## Паспорт здоровья

год	2021	2022	2023	2024	2025	2026
Количество детей ясли/сад	50/150	50/145	45/149			
Количество групп ясли/сад	2/6	2/6	2/6			
Количество групп комбинированной направленности	3	4	5			
Распределение детей по группам здоровья ясли/сад	I – 6/20 II - 35/99 III – 9/30 IV - 1	I – 8/20 II - 33/93 III – 9/32 IV - 0	I – 7/21 II - 30/97 III – 8/31 IV - 0			
Посещаемость %	82,7%	80%	82%			
Заболеваемость (кол-во дней, пропущенных одним ребёнком по болезни)	12,6 дн.	12,5 дн.	12,6 дн.			
Индекс здоровья %	19,5%	20,3%	20,5%			
ЧБД (кол-во) ясли/сад	4/27	4/25	5/17			
Адаптация: лёгкая	40%	45%	53%			
средняя	60%	55%	47%			
тяжёлая	-	-	-			
%						
Нарушения осанки (кол-во)	52	49	47			
Плоскостопие (кол-во)	7	6	6			
Физическое развитие нормальное ясли/сад	37/115	38/110	39/112			
Инфекционная заболеваемость (кол-во) ясли/сад	8/63	9/58	5/57			
Травматизм	1	0	0			