

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида №1 «Солнышко»

---

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 1  
«Солнышко» Е.Н. Фадеева  
приказ № 18/2023 2023г



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**  
**«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ПРОСТО»**  
на 2023-2024 учебный год

Кисловодск  
2023г

## Актуальность программы

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%.

За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 15% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана программа «Здоровым быть просто» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа здоровьесбережения комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

1. медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием;
2. опытная медицинская сестра;
3. физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия), сухим бассейном, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
4. инструктор по физической культуре;
5. музыкальный зал с зонами двигательной активности, сценой;
6. музыкальный руководитель;

- 7.библиотека методической литературы по организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- 8.спортивные уголки в каждой возрастной группе, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
9. в ДОО работают специалисты узкой направленности: педагог-психолог, учитель-логопед,
10. для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми оснащены кабинеты педагога – психолога, учителя – логопеда.

## **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Цель программы** – создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

**Основными направлениями программы «Здоровым быть просто»** являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

**Задачи и пути реализации оздоровительной работы:**

### **I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.**

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- замена устаревшего мягкого инвентаря ;
- пополнение музыкального зала двигательными игрушками;
- пополнение спортивного инвентаря в спортзал;

б) преобразование предметной среды:

- благоустройство физкультурной площадки;
- оборудование спортивной площадки: «полоса препятствий» для развития выносливости, гимнастическая стенка, бревно, различные малые формы для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- восстановление зон уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

## **II. Воспитательно-образовательное направление**

### 1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОО складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки

- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, тематическая неделя «Неделя здоровья»
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (см. приложение № 1)

- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях

## 2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия (в зале и на свежем воздухе)
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение тематических недель и дней (День физкультурника, неделя здоровья и спорта)
- такие формы работы с родителями, как:
  - ежегодные родительские консультации по формированию здорового образа жизни дошкольников
  - тематические родительские собрания
  - совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
  - консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

## 3 задача: Психическое развитие детей и профилактика эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным и коррекционным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителей-логопедов.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является развитие графомоторных навыков детей.

Статистика ежегодных исследований показывает, что около 70% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называют письмо. Среди детей, пришедших в школу с 6 лет, таковых – 87,5%.

«Минусы» традиционной системы:

- На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.

- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).

- В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, - но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.

- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.).

Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение № 2).

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,

- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что

мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

### **III. Лечебно-профилактическое направление**

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОО должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДОО осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости,



универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и Самомассаж, Су-джок терапия

- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОО и родителей.

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя.

Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений (в каждой возрастной группе представлен).

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются

изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечнососудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности. Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

#### Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития. Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия.

Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

#### **2. Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники.**

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Ожидаемые результаты программы «Здоровым быть просто»:

1 снижение уровня заболеваемости;

2 закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.

В каждой группе ДОО составлен план по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

**План спортивных праздников и развлечений с детьми на 2023 - 2024 учебный год по физической культуре.**

| Месяц    | Название мероприятия                                                                                          | Группа                                            | Ответственные                                          |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Сентябрь | Физкультурный досуг<br>«В гостях у осени»                                                                     | Подготовительная<br>Старшая                       | Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели групп |
| Октябрь  | Спортивное развлечение<br>«День здоровья»<br>Физкультурный досуг<br>«Весёлые старты»                          | Подготовительная<br>Старшая                       | Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели групп |
| Ноябрь   | Спортивное развлечение<br>«Путешествие по странам»                                                            | Подготовительная<br>Старшая                       | Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели групп |
| Декабрь  | Спортивное развлечение<br>«Новогодние приключения»                                                            | Подготовительная<br>Старшая                       | Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели групп |
| Январь   | Спортивное развлечение<br>«Зимние забавы»                                                                     | Подготовительная<br>Старшая                       | Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели групп |
| Февраль  | Спортивное развлечение<br>«Зимняя Олимпиада»<br>Спортивный праздник<br>«Славные защитники»                    | Подготовительная<br>Старшая                       | Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели групп |
| Март     | Спортивный праздник «А ну-ка, девчонки»<br>Спортивное развлечение<br>«Широкая масленица»                      | Подготовительная<br>Старшая                       | Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели групп |
| Апрель   | Спортивный праздник<br>«Путешествие по планетам»<br>Спортивное развлечение «Папа, мама, я - спортивная семья» | Подготовительная<br>Старшая                       | Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели групп |
| Май      | Спортивный праздник<br>«Разведчики»<br><br>Спортивное развлечение<br>«Маленькие лучики»                       | Подготовительная<br>Старшая<br><br>Вторая младшая | Инструктор по физической культуре<br>Воспитатели групп |

**Перспективное планирование праздников и развлечений для первой младших групп на 2023-2024 г**

| Группа          | II группа раннего<br>возраста          | младшая<br>группа                   | Назначение | Дата<br>проведения      |
|-----------------|----------------------------------------|-------------------------------------|------------|-------------------------|
| Месяц           |                                        |                                     |            |                         |
| <b>Сентябрь</b> | «Встреча друзей» -<br>праздник во всех | «День знаний» -<br>праздник во всех | Праздник   | 1-ая неделя<br>Сентября |

|                |                                                                 |                              |             |                                           |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------------------------------------|
|                | возрастных группах.                                             | возрастных группах.          |             |                                           |
| <b>Октябрь</b> | «Волшебный листочек»                                            | «Осенняя сказка»             | Праздник    | 5-ая неделя Октября<br>1-ая неделя Ноября |
| <b>Ноябрь</b>  | «Игрушки» по стихотворениям А.Барто                             | «Мои любимые игрушки»        | Развлечение | 3-я неделя Ноября                         |
| <b>Декабрь</b> | Новогодний праздник                                             | Новогодний праздник          | Праздник    | 4-ая неделя Декабря                       |
| <b>Январь</b>  | Игры – забавы<br>Зимушки – Зимы.                                | «Мы мороза не боимся»        | Развлечение | 3-я неделя Января                         |
| <b>Февраль</b> | «Ладушки в гостях у бабушки»                                    | «Ладушки в гостях у бабушки» | Развлечение | 2-ая неделя Февраля                       |
| <b>Март</b>    | Мамин праздник                                                  | Мамин праздник               | Праздник    | 1-ая неделя Марта                         |
|                | «Веселая масленица»                                             | «Веселая масленица»          | Развлечение | 2-ая неделя Марта                         |
| <b>Апрель</b>  | «Весна – красна»                                                | «Весна»                      | Развлечение | 5-ая неделя Апреля                        |
| <b>Май</b>     | Музыкально-спортивный праздник<br>«Здравствуй, солнечное лето!» |                              | Развлечение | 4-ая неделя Мая                           |

**Перспективное планирование праздников и развлечений подготовительных к школе групп на 2023-2024 учебный год.**

| <b>Группа</b>   | <b>Подготовительная группа</b>           | <b>Назначение</b> | <b>Дата проведения</b>                     |
|-----------------|------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------|
| <b>Месяц</b>    |                                          |                   |                                            |
| <b>Сентябрь</b> | «День знаний»                            | Праздник          | 1-ая неделя Сентября                       |
| <b>Октябрь</b>  | «День музыки», «День пожилого человека». | Праздник          | 1 Октября                                  |
|                 | «Осень- чудная пора»                     |                   | 5-ая неделя Октября;<br>1-ая неделя Ноября |
| <b>Ноябрь</b>   | «Музыкальная гостиная»                   | Развлечение       | 2-ая неделя Ноября;                        |
|                 | «Мамин день»                             | Праздник          | 4-ая неделя Ноября                         |

|                |                                                                 |             |                                              |
|----------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------|
| <b>Декабрь</b> | Новогодний праздник                                             | Праздник    | 4-ая неделя Декабря,<br>5-ая неделя декабря. |
| <b>Январь</b>  | Развлечение<br>«Забавы Зимушки –<br>Зимы»                       | Развлечение | 3-я неделя Января                            |
| <b>Февраль</b> | Музыкально-спортивный<br>праздник «День<br>защитника Отечества» | Развлечение | 3-я неделя Февраля                           |
| <b>Март</b>    | Мамин праздник                                                  | Праздник    | 1-ая неделя Марта                            |
|                |                                                                 |             |                                              |
| <b>Апрель</b>  | «Весна красна»                                                  | Развлечение | 4-ая, 5-ая недели Апреля                     |
| <b>Май</b>     | Музыкально-литературное<br>развлечение «День<br>Победы»         | Развлечение | 1-ая неделя Мая                              |
|                | Выпускной бал                                                   | Праздник    | 4-ая неделя Мая;                             |