

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 46»
623418, Свердловская область, г. Каменск-Уральский, ул. Мичурина, д. 3а
8(3439)37-00-46, detskiy-cad46@mail.ru

ПРИНЯТА
педагогическим советом
протокол № 5 от 10.07.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
Детского сада № 46
от 13.07.2026 № 67 - ад

ПРОГРАММА
«ДЕТСКИЙ САД - ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ»

Каменск – Уральский городской округ
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Анализ реализации Программы «Детский сад – территория здоровья» в 2020 – 2025 г.г...	4
3. Концепция Программы	8
4. Цели и задачи Программы	9
5. Принципы построения Программы	9
6. Планируемые результаты реализации Программы	10
7. Оценка результатов реализации Программы	10
8. Ресурсное обеспечение Программы	10
9. План мероприятий по реализации Программы	14
10. Приложения	

1. Пояснительная записка

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни (по определению Всемирной организации здравоохранения). Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 - 8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны, которая регламентируется и обеспечивается рядом нормативно - правовых документов:

- Указом Президента РФ от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральным законом от 30.03.1999 № 52 - ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (ред. от 28.11.2015);
- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минздравсоцразвития Российской Федерации от 31.01.2011 № 51 н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря прививок по эпидемическим показателям»;
- Приказом Минздрава России от 05.11.2013 № 822 н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в т. ч. в период обучения и воспитания в образовательных организациях» (в ред. от 21.02.2020);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства здравоохранения РФ от 10.08.2017 № 514 н «О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетними» (с изменениями и дополнениями).

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.

Известно, что основы здоровья и гармоничного физического развития человека закладывается в детстве, поэтому периоды раннего и дошкольного детства являются наиболее важными для сохранения и укрепления здоровья. В современных условиях развития общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому сохранение и укрепление здоровья детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

В условиях развития вариативности дошкольного образования особое значение приобретает обеспечение его качества. Оно связано с внедрением в практику работы дошкольных образовательных учреждений современных образовательных программ, базирующихся на личностно - ориентированном подходе к ребенку, применении здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности.

Решение проблемы оздоровления детей является не кампанией одного дня деятельности и одного человека, а представляет собой целенаправленную, систематически спланированную деятельность всего коллектива детского сада на определенный период.

Для осуществления процесса воспитания и обучения воспитанников детского сада в режиме здоровьесбережения и здоровьобогащения, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка создана настоящая программа «Детский сад – территория здоровья» (далее - Программа).

2. Анализ реализации Программы «Детский сад – территория здоровья» в 2026 – 2030 г.г.

С целью качественной организации оказания первичной медико-санитарной помощи воспитанникам в Детском саду функционирует медицинский кабинет, соответствующий условиям и требованиям для осуществления медицинской деятельности и осуществляющий свою деятельность в соответствии с лицензией от 05.06.2018 № ЛО-66-01-005395.

В Детском саду ежегодно организованы медицинские осмотры воспитанников специалистами различной направленности ГБУЗ «Детская городская больница № 2». 2 раза в год медицинскими работниками Детского сада осуществляется антропометрия воспитанников, по результатам которой педагогами под руководством медицинских работников заполняются Листы здоровья в каждой возрастной группе. В соответствии с полученными данными осуществляется подбор детской мебели для детей.

Профилактические прививки детям осуществляются медицинскими работниками в соответствии с Календарем прививок при наличии согласия родителей (законных представителей).

Одним из показателей эффективности созданных условий по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей являются результаты адаптационного периода вновь поступивших детей.

В адаптационный период администрацией Детского сада, педагогами и медицинскими работниками осуществляется системный подход в работе с родителями вновь поступивших детей. Прием детей осуществляется по индивидуальному графику.

Организовано информирование родителей о процессе адаптации детей по средствам:

- знакомства с педагогами группы, групповым помещением, детским садом, участком для организации прогулок;
- проведения общего родительского собрания с выступлением специалистов Детского сада;
- проведения индивидуальных бесед и консультаций с родителями педагогами группы и специалистами Детского сада;
- оформления информационных стендов для родителей (стендовая информация, информация специалистов об особенностях развития детей раннего возраста, о соблюдении режима пребывания детей в детском саду).

Результаты адаптационного периода в группах раннего возраста представлены в таблице.

Отчетный период	Количество вновь поступивших детей	Степень адаптации		
		Легкая	Средне - тяжелая	Тяжелая
2025- 2024	20	95%	5%	-
2023- 2022	35	94%	3%	3%
2022 - 2021	18	89%	11%	-
2021- 2020	33	88%	6%	6%

В целом, анализируя деятельность Детского сада в адаптационный период, можно отметить следующее:

- недостаточный уровень знаний родителей воспитанников по вопросам адаптации ребенка к условиям детского сада;
- недостаточный уровень информирования родителей (законных представителей) вновь прибывших детей раннего возраста о значении адаптационного периода;
- недостаточный уровень согласованности во взаимодействии педагогов, специалистов, родителей воспитанников в организации адаптационного периода.

Таким образом, требуется оптимизация деятельности Детского сада в адаптационный период.

При организации образовательной деятельности с детьми в группе педагогами, помощниками воспитателей и младшими воспитателями выполняются требования СП.

Реализация образовательной программы Детского сада по модулю «Образовательная область «Физическое развитие» осуществляется педагогами всех возрастных групп и инструктором по физической культуре. Коррекционную и развивающую деятельность с детьми осуществляют педагог – психолог и учитель – логопед. В соответствии со штатным расписанием инструктор по физической культуре осуществляет свою деятельность на 1 ставку включая группы раннего возраста, педагог – психолог – 0,6 ставки, учитель – логопед – 0,5 ставки.

В детском саду оборудованы залы для организации детской деятельности по музыкальному и физическому развитию. На прилегающей территории Детского сада оборудован спортивный участок, на котором расположены малые архитектурные формы, баскетбольные сетки, гимнастические бревна, оборудование для развития двигательных навыков детей. В зимнее время - прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе.

Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры

Во всех возрастных группах созданы достаточные условия для осуществления работы по здоровьесбережению и формированию навыков здорового образа жизни у детей. В группах оборудованы Центры физического развития в соответствии с требованиями к предметно – пространственной среде, в которых представлены атрибуты для физических упражнений, подвижных и спортивных игр, дидактические и настольно – печатные игры по валеологии, здоровому образу жизни, оформлены дидактические альбомы по данной тематике, картотеки утренней, пальчиковой и дыхательной гимнастик, самомассажа. Во всех возрастных группах имеются коррекционные дорожки для босохождения.

Оборудование и инвентарь для занятий физической культурой размещён в специально отведенном месте. На прогулочных участках имеются малые архитектурные формы и достаточное свободное место для организации двигательной активности детей во время прогулок.

Педагоги организуют образовательную деятельность по приобщению детей к здоровому образу жизни в рамках разработанной и утвержденной образовательной программы. Используют в своей работе авторские методики А. С. Галанова «Игры, которые лечат», Н.С. Голицыной «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», С.Я. Лайзане «Физическая культура для малышей», Н. В. Нищевой «Веселая артикуляционная гимнастика», А. Н. Стрельниковой «Дыхательная гимнастика», М. И. Чистяковой «Психогимнастика», самомассажа Уманской А. и Данейко К.

Анализируя используемое педагогами программно – методическое обеспечение следует отметить, что оно требует обновления (год издания используемой литературы превышает 5 лет) и пополнения.

Образовательная деятельность детей спланирована с учетом установленного режима дня и утвержденного расписания непрерывной образовательной деятельности в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20.

Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре организуется в группах дошкольного возраста в соответствии с установленным расписанием и предусматривает 3 занятия в неделю, для детей старшего дошкольного возраста 1 раз в неделю занятия проводятся на прогулке. Для проведения занятия у всех детей есть спортивная форма и чешки.

Во время организации непрерывной образовательной деятельности для снятия статического напряжения и смены видов детской деятельности педагогами применяются пальчиковые, артикуляционные, дыхательные и психогимнастики, физкультминутки, массаж лица и тела.

При планировании совместной образовательной деятельности детей и педагогов во всех возрастных группах ежедневно предусмотрено организация и проведение дыхательной, пальчиковой, зрительной гимнастик, упражнений на релаксацию, игровой самомассаж и массажи лица и рук, оздоровительные игры А. С. Галанова, а также индивидуальная работа по физическому развитию, выполнение «ленивой» гимнастики после сна и босохождение по коррекционным дорожкам.

Выход на прогулку организуется в соответствии с установленным режимом дня для каждой возрастной группы. Во время прогулки педагогами предусмотрена организация подвижных и оздоровительных игр, индивидуальная работа с детьми по развитию движений.

На информационных стендах для родителей в каждой возрастной группе ежемесячно размещается информация по данной тематике.

В рамках взаимодействия с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников в 2021 – 2025 г.г. были проведены семинары – практикумы «Здоровьесберегающие технологии и возможности их применения в семье» и «Создание условий для организации и ведения здорового образа жизни в семье», конференция «Организация питания в детском саду», мастер – класс «Волшебный шарик «Су - джок».

В целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников и приобщения их к здоровому образу жизни ежегодно для воспитанников, педагогов и родителей (законных представителей) в соответствии с Годовым планом деятельности на текущий учебный год проводятся тематические и спортивные мероприятия.

Так же ежегодно сборная команда педагогов, родителей и детей старшего дошкольного возраста принимает участие в Городских спортивных играх «В поисках военной тайны» и «Молодая гвардия». Участники игр традиционно отмечаются Грамотой за активное участие.

В 2021 – 2025 г.г. дети старшего дошкольного возраста под руководством педагогов ежегодно принимали участие в Городских соревнованиях по спортивному ориентированию «Спортивные звездочки».

В летний оздоровительный период 2021 – 2025 г.г. команда детей старшего дошкольного возраста приняла участие в Летних олимпийских играх среди воспитанников подготовительных групп детских садов № 9,5,12,11, 46, 106.

В рамках осуществления психопрофилактики педагогом – психологом Детского сада были проведены акции «Лестница любви» и «Солнце семейных традиций», тренинги для родителей «Как установить взаимоотношения со своим ребенком». Основной целью данных мероприятий стало сохранение и укрепление психического здоровья детей через гармонизацию взаимоотношений родителей (законных представителей) с ребенком.

В целях повышения компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья воспитанников, приобщения их к здоровому образу жизни и формирования основ безопасного поведения в методической работе детского сада используются активные и интерактивные методы, формы организаций мероприятий с привлечением медицинских работников и социальных партнеров (например, филиала ГБУЗ СО «ОЦ СПИД и ИЗ» по Южному округу).

По итогам проведенных мероприятий были получены следующие результаты.

Распределение детей по группам здоровья

Группы здоровья	2020 год	2021 год	2022 год	2023 год	2024 год	2025 год
первая	61,3%	70,3%	52%	43,7%	31,1%	48,7%
вторая	30%	25%	39,4%	55%	65,6%	40,8%
третья	7,3%	4%	8,6%	0,65%	2,6%	9,9%
четвертая	0,7%	0,7%	-	0,65%	0,7%	-
пятая	0,7%	-	-	-	-	0,6%

Анализируя показатели уровня здоровья детей, можно отметить следующее:

- уменьшение доли воспитанников со второй и четвертой группами здоровья;
- увеличение доли воспитанников с первой, третьей и пятой группами здоровья.

Показатели заболеваемости на 1000 детей

Отчетный период	2020 год	2021 год	2022 год	2023 год	2024 год	2025 год
Общая	860	601,3	651,3	854,3	733,7	736,8
В т.ч. грипп, ОРЗ	660	470,6	506,5	543	655,8	651,3
Кишечные инфекции, в т.ч. вирусной этиологии	6,6	13	78,9	145,6	51,4	59,2
Травматизм (в т.ч. отравления)	-	-	-	-	-	1

Анализируя показатели заболеваемости, можно отметить снижение общего показателя заболеваемости в 2015 – 2020 г.г.. В отчетный период наблюдается увеличение количества случаев заболеваний ОРВИ и гриппом, кишечными инфекциями, в т. ч. вирусной этиологии.

Показатели хронической заболеваемости детей

Отчетный период	2020 год	2021 год	2022 год	2023 год	2024 год	2025 год
Число заболеваний	38	37	40	49	66	87
Болезни нервной системы	1	2	2	3	10	3
Болезни крови (анемия)	-	1	-	-	-	-
Эндокринные заболевания	1	1	1	2	2	4
Болезни костно-мышечной системы	2	11	5	15	22	12
Болезни глаз (нарушение зрения)	15	4	10	8	10	6
Болезни сердечно-сосудистой системы	-	1	3	3	4	-
Болезни пищеварения	2	3	6	5	3	46
Болезни мочеполовых органов	5	3	3	3	2	6
Частоболеющие дети	2	2	-	-	-	-
Хронический тонзиллит, гипертрофия небных миндалин (ГНМ)	1	2	3	8	13	7
Туберкулезный вираж	1	1	-	-	-	-
Пневмония	-	-	-	-	-	-
Дерматит	7	5	5	2	-	1
Врожденные аномалии	1	1	2	-	-	2

Анализируя показатели хронической заболеваемости, можно отметить:

- увеличение количества случаев заболеваемости и количества детей с болезнями нервной и костно – мышечной систем, эндокринными заболеваниями, ГНМ, заболеваниями пищеварения и мочеполовых органов, врожденными аномалиями;
- уменьшение количества детей с заболеваниями глаз, сердечно – сосудистой системы, дерматитами, частоболеющих детей.

Такие изменения в показателях здоровья воспитанников стали результатом профилактического осмотра детей.

В Детском саду 2 раза в год в соответствии с Положением о системе оценки индивидуального развития детей в соответствии с ФГОС ДО, утвержденным приказом заведующего от 28.07.2015 № 134, осуществляется педагогический мониторинг освоения детьми образовательной программы, в т. ч. модуля «Образовательная область «Физическое развитие» Результаты педагогического мониторинга используются педагогами для индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей.

По итогам педагогического мониторинга в 2015 – 2020 г. г. были получены следующие результаты.

Модуль	Уровни освоения Программы, в %
--------	--------------------------------

Укрепление и сохранение здоровья детей является ценностным приоритетом деятельности всего коллектива детского сада: 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.

Особенность организации и содержания образовательного процесса - интегрированный подход, направленный на формирование у всех участников образовательных отношений нравственно - эстетического отношения к миру и потребности в здоровом образе жизни, выступающих как пространство активной жизнедеятельности ребенка.

3. Цель и задачи Программы

Цель программы – создание благоприятных условий, обеспечивающих высокий уровень реального здоровья воспитанников детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического и психического развития, повышение сопротивляемости, защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности детей в соответствии с их психофизическими возможностями.
2. Совершенствовать систему оздоровительных и профилактических мероприятий для всех участников образовательных отношений.
3. Реализовывать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной деятельности для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей.
4. Продолжать внедрять в практику работы педагогов здоровьесберегающие технологии.
5. Продолжать формировать у всех участников образовательных отношений осознанное отношение к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
6. Приобщать участников образовательных отношений к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, плавание, футбол, волейбол).
7. Развивать у детей основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
8. Усвоение правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.
9. Совершенствовать условия для обеспечения оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
10. Продолжать воспитывать интерес детей к различным доступным видам двигательной активности, положительные нравственно-волевые качества дошкольников.
11. Совершенствовать условия для повышения компетентности родителей (законных представителей) воспитанников и педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

4. Принципы построения Программы

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей основана на следующих принципах здоровьесберегающих технологий:

- принцип гуманизации – приоритетность личностного, индивидуального развития в организации образовательного процесса в детском саду;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка – необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего образовательного процесса;
- принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов детской деятельности;
- принцип систематичности и последовательности предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах;
- принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок;
- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
- принцип профессионального сотрудничества и сотворчества, что означает обязательное профессиональное взаимодействие педагогов и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего образовательного процесса, а также тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения;
- принцип синкретичности – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

Сроки реализации программы: 2026 - 2030 г. г.

5. Планируемые результаты реализации Программы

- Повышение уровня физического и психического здоровья детей.
- Положительная динамика в снижении заболеваемости детей.
- Повышение уровня компетентности участников образовательных отношений в области здоровьесбережения, сохранения и укрепления здоровья детей, внедрение в педагогическую практику методов поддержания психоэмоционального здоровья.
- Активность, высокий уровень вовлеченности родителей и членов семей воспитанников в планирование и организацию мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.
- Осознанное отношение всех участников образовательных отношений к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению.

6. Оценка результатов реализации Программы

- Качественная и количественная система контроля будет отслеживать выполнение мероприятий.
- Качественная оценка реализации программы - субъективная удовлетворённость участников образовательных отношений (педагогов, родителей, детей), будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.
- Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения

медицинских карт и табеля посещаемости.

7. Ресурсное обеспечение Программы

7.1. Материально-технические условия

В детском саду оборудован медицинский кабинет для организации медико – профилактической деятельности, который осуществляет медицинскую деятельность в соответствии с лицензией от 05.06.2018 № ЛО – 66 – 01 – 005395.

В медицинском кабинете имеется процедурная, оснащенная бактерицидным облучателем. Кабинет оснащен необходимым оборудованием и автоматизированным рабочим местом с лицензионным программным обеспечением, доступом к сети Интернет и программным обеспечением для осуществления контентной фильтрации.

В групповых помещениях, пищеблоке и коридоре установлены бактерицидные рециркуляторы воздуха и облучатели, локтевые дозаторы с кожным антисептиком.

В Детском саду имеется совмещенный музыкальный и физкультурный зал для организации непрерывной и совместной образовательной деятельности с детьми. Оборудование и инвентарь для занятий физической культурой размещены в специально отведенном месте.

На прилегающей территории оборудован спортивный участок, на котором размещены малые архитектурные формы, яма для прыжков, гимнастические бревна, оборудование для развития двигательных навыков детей, стойки с кольцами для баскетбола и волейбола.

Расположение детской мебели, игрового и другого оборудования в помещениях детского сада отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно - гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В каждом групповом помещении в соответствии с требованиями к предметно – пространственной среде оборудованы Центры физического развития, в которых представлены атрибуты для физических упражнений, подвижных и спортивных игр, дидактические и настольно – печатные игры по валеологии, здоровому образу жизни, оформлены дидактические альбомы по данной тематике, картотеки утренней, пальчиковой и дыхательной гимнастик, самомассажа. Во всех возрастных группах имеются коррекционные дорожки для босохождения, оборудование проведения закаливающих процедур.

На групповых прогулочных участках установлены малые архитектурные формы для развития двигательных навыков и имеется достаточно места для организации двигательной активности детей.

Для сохранения психического здоровья детей, организации коррекционной и развивающей деятельности, логопедической помощи в детском саду оборудован совмещенный кабинет педагога – психолога и учителя – логопеда. В кабинете имеется оборудование для релаксации, рисования песком, развития мелкой моторики рук, настольно – печатные, дидактические игры и игрушки для детей.

С целью осуществления учебно – методического и библиотечно – информационного обеспечения в Детском саду оборудован методический кабинет, который оснащен программно – методическим обеспечением для реализации ФГОС ДО и образовательных программ дошкольного образования, реализуемых в Детском саду.

Для реализации образовательной программы дошкольного образования в методическом кабинете также имеются демонстрационный и дидактический материалы по основным направлениям развития и образования детей.

Для информирования педагогов и осуществления методической работы в кабинете имеются информационные стенды по вопросам организации образовательной деятельности в текущем учебном году.

С целью библиотечно – информационного обеспечения в детском саду создан и систематически пополняется библиотечный фонд. Библиотечный фонд располагается в методическом кабинете, кабинетах специалистов и группах детского сада. Библиотечный фонд представлен детской художественной литературой, периодическими изданиями, методической литературой по всем модулям образовательной программы детского сада, а также информационными ресурсами на различных электронных носителях (флеш - карты, CD – и DVD – диски и т.п.).

Для обеспечения доступа работников детского сада к информационно – образовательным ресурсам в методическом кабинете оборудовано автоматизированное рабочее место заместителя заведующего с лицензионным программным обеспечением, доступом к сети Интернет и программным обеспечением для осуществления контентной фильтрации. Также оборудовано дополнительное рабочее место для организации работы педагога на ноутбуке.

7.2. Кадровые условия

Участники реализации программы	Содержание деятельности
Заведующий	1. Общее руководство реализацией Программы. 2. Анализ результатов и корректировка Программы. 3. Контроль за соблюдением требований к охране жизни и здоровья детей.
Заведующий хозяйством	1. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в детском саду. 2. Создание материально – технических условий. 3. Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации Программы.
Медицинские работники	1. Обследование детей, получение антропометрических данных, выявление патологий; составление списков часто и длительно болеющих детей. 2. Определение оценки эффективности реабилитации, критериев здоровья, прививочная компания. 3. Гигиеническое воспитание и обучение детей, родителей и сотрудников Детского сада. 4. Организация и контроль соблюдения санитарно-гигиенического и противоэпидемиологического режимов. 5. Контроль уровня здоровья детей: определяют и оценивают показатели заболеваемости, физического, функционального и моторного развития, динамику групп здоровья. 6. Контроль выполнения двигательного режима и физических нагрузок во время проведения утренней гимнастики и физкультурных занятий, периодичность и эффективность закаливающих процедур. 7. Сотрудничество детского сада с узкими специалистами детской поликлиники. 8. Оказание первой помощи при травмах.
Заместитель заведующего по воспитательной и методической работе	1. Программно – методическое обеспечение реализации Программы, оказание методической помощи педагогам. 2. Организация педагогического мониторинга и психодиагностики, анализ полученных результатов. 3. Контроль за реализацией Программы. 4. Планирование и контроль организации мероприятий по физическому развитию детей. 5. Наблюдение за организацией двигательного режима в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду.
Инструктор по	1. Определение показателей физической подготовленности детей.

физической культуре	2. Коррекция отклонений в физическом развитии. 3. Организация и проведение непрерывной и совместной образовательной деятельности с детьми, физкультурно-оздоровительных мероприятий для участников образовательных отношений и закаливания (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами). 4. Формирование у детей основ здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, валеологической культуры; обеспечение оптимальной двигательной активности дошкольников в различных видах деятельности.
Воспитатели	1. Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребёнка в группе. 2. Проведение оздоровительных и физкультурно - спортивных мероприятий, формирование основ безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни у детей. 3. Внедрение и использование в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий. 4. Взаимодействие с родителями по вопросам физического развития детей, пропаганда ЗОЖ и безопасности жизнедеятельности.
Музыкальный руководитель	1. Обеспечение развития эмоциональной сферы детей, певческого дыхания, речи детей. 2. Включение в содержание музыкальных занятий дидактического материала о здоровье и безопасности, здоровьесберегающих технологий. 3. Проведение консультаций для педагогов и родителей, на которых раскрывает влияние музыки на здоровье детей, формулирует рекомендации по использованию музыки в семье.
Педагог - психолог	1. Обеспечение эмоционального благополучия каждого участника образовательных отношений. 2. Внедрение и использование здоровьесберегающих технологий. 3. Психодиагностика, проведение раннего профилактического обследования детей в возрасте до 3 – х лет (далее - РПО). 4. Коррекция отклонений в психическом развитии. 5. Консультирование родителей воспитанников по вопросам психического развития детей и детско – родительских отношений, ознакомление с результатами психодиагностики и РПО.
Учитель - логопед	1. Коррекция отклонений в речевом развитии детей, оказание логопедической помощи. 2. Внедрение и использование в образовательной деятельности здоровьесберегающих технологий. 3. Консультирование родителей по вопросам речевого развития детей.
Калькулятор, шеф – повар, повар	1. Организация питания в Детском саду
Родители	1. Ознакомление с результатами педагогического мониторинга физического развития детей, психодиагностики и РПО. 2. Участие в физкультурно – спортивных мероприятиях и конкурсах детского сада, городского, областного и всероссийского уровней. 3. Участие в мероприятиях по повышению компетентности

	родителей в вопросах физического и социально – коммуникативного развития дошкольников. 4. Применение здоровьесберегающих технологий в домашних условиях.
--	---

7.3. Программно – методическое обеспечение

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется в рамках основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования для групп общеразвивающей направленности и детей в возрасте от 1,5 до 7 лет.

Образовательная программа Детского сада состоит из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть разработана с учетом примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

Реализация модуля «Образовательная область «Физическое развитие» в части, формируемой участниками образовательных отношений, осуществляется в рамках образовательной деятельности по парциальной образовательной программе для детей дошкольного возраста «Мир без опасности» И. А. Лыковой, программам «Давай познакомимся!» и «Давай поиграем!» И. А. Пазухиной, «Цветик - семицветик» Н. Ю. Куражевой, Н. В. Вараевой, А. С. Тузаевой, И. А. Козловой, «Чувства всякие важны. Программа эмоционального – волевого развития детей 4 - 5 лет» Т. А. Крыловой, А. Г. Сумароковой. А также в процессе реализации проекта по духовно – нравственного развития и воспитания детей дошкольного возраста «Мы живем на Урале».

8. План мероприятий по реализации Программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1.	Совершенствование материально- технической базы		
	Создание здоровьесберегающей предметно – пространственной среды в групповых помещениях	Постоянно	Заведующий Детским садом, заведующий хозяйством, педагоги всех возрастных групп
	Обновление и пополнение оборудования физкультурного зала спортивным оборудованием и инвентарем	2026– 2030 учебный год	Заведующий Детским садом, заведующий хозяйством, инструктор по физической культуре
	Установка МАФ на групповых прогулочных участках	2026 – 2030 учебный год	Заведующий Детским садом, заведующий хозяйством, педагоги всех возрастных групп
2.	Работа с кадрами		
	Изучение современных программ, технологий, методик и приемов в области физического воспитания детей дошкольного возраста и	Постоянно	Заместитель заведующего по ВМР, инструктор по

внедрение их в педагогическую практику		физической культуре, педагог – психолог, педагоги всех возрастных групп
Включение вопросов охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в повестку педагогических советов, методических совещаний	В соответствии с Годовым планом деятельности Детского сада на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, инструктор по физической культуре, педагог – психолог, фельдшер
Санитарно – гигиеническое обучение сотрудников Детского сада	В соответствии с Планом санитарно – гигиенического обучения, по мере необходимости	Заведующий Детским садом, фельдшер
Повышение квалификации педагогов по вопросам охраны и укрепления здоровья дошкольников (организация методической работы, ДПО)	В соответствии с Годовым планом деятельности Детского сада и Планом повышения квалификации ПиРР на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги всех возрастных групп и специалисты Детского сада
Разработка показателей, критериев, диагностического инструментария для организации и проведения педагогического мониторинга, психодиагностики и РПО	2026 – 2030 учебные года	Заместитель заведующего по ВМР, инструктор по физической культуре, педагог – психолог, педагоги всех возрастных групп
Организация деятельности группы по сохранению психологического здоровья педагогов и профилактике профессионального выгорания	1 раз в квартал	Педагог – психолог и члены творческой группы
Участие сотрудников в физкультурно – оздоровительных мероприятиях, спортивных соревнования на уровне детского сада, города, области	Постоянно	Заместитель заведующего по ВМР, инструктор по физической культуре, педагоги и специалисты Детского сада, председатель ПК
Проведение профилактических мероприятий – акций среди сотрудников Детского сада	В соответствии с Годовым планом деятельности Детского сада на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, инструктор по физической культуре, педагоги и специалисты Детского сада,

			председатель ПК
3.	Организация питания		
	Соблюдение требований системы менеджмента безопасности пищевой продукции	Постоянно	Заведующий Детским садом, калькулятор, кладовщик
	Производственный контроль	В соответствии с Графиком производственного контроля	Заведующий Детским садом, калькулятор
	Соблюдение сроков реализации продуктов питания	Постоянно	Заведующий Детским садом, калькулятор, кладовщик
	Соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд	Постоянно	Заведующий Детским садом, фельдшер, шеф - повар
	Витаминизация третьих блюд и использование в приготовлении блюд йодированной соли	Постоянно	Заведующий Детским садом, калькулятор, фельдшер, шеф - повар
	Соблюдение норм продуктов для детей	Постоянно	Заведующий Детским садом, калькулятор, фельдшер, кладовщик
	Соблюдение санитарно - гигиенических требований при организации питания	Постоянно	Заведующий Детским садом, калькулятор, фельдшер, шеф - повар
	Анализ качества питания в детском саду	Ежедневно	Бракеражная комиссия
4.	Организация медико – профилактической деятельности		
	Организация мониторинга здоровья детей (показатели здоровья и физического развития детей раннего и дошкольного возраста)	Постоянно	Заведующий Детским садом, заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты детского сада, фельдшер

	Проведение фитонцидотерапии (лук, чеснок)	В период роста	Педагоги всех
--	---	----------------	---------------

		заболеваемости гриппом и ОРВИ	возрастных групп, фельдшер
	Профилактика инфекционных и паразитарных детских заболеваний	Постоянно	Педагоги всех возрастных групп, фельдшер
	Организация профилактических прививок	В соответствии с Национальным календарем прививок, эпидпоказания	Фельдшер
	Обеспечение температурного режима, соблюдение Графиков проветривания и кварцевания, светового режима в помещениях Детского сада	Ежедневно	Педагоги, помощники воспитателей и младшие воспитатели всех возрастных групп, фельдшер, заведующий хозяйством
	Проведение противэпидемиологических мероприятий	Постоянно	Заведующий Детским садом, педагоги, помощники воспитателей и младшие воспитатели всех возрастных групп, фельдшер
5.	Организация физкультурно-оздоровительной деятельности		
	Организация непрерывной образовательной деятельности по модулю «Образовательная область «Физическое развитие»	В соответствии с Режимом занятий воспитанников и расписанием НОД на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, инструктор по физической культуре, педагоги всех возрастных групп
	Организация непрерывной образовательной деятельности по модулю «Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие» (направления «Музыкальное воспитание» и «Музыкальная деятельность»)	В соответствии с Режимом занятий воспитанников и расписанием НОД на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, музыкальный руководитель, педагоги всех возрастных групп

Организация и проведение утренней гимнастики	Ежедневно	Заместитель заведующего по ВМР, инструктор по физической культуре, педагоги всех возрастных групп
Применение здоровьесберегающих технологий во время проведения музыкальных занятий	Постоянно	Заместитель заведующего по ВМР, музыкальный

		руководитель
Физкультминутки и динамические паузы	Ежедневно	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты детского сада
Оздоровительная гимнастика после сна	Ежедневно	Педагоги всех возрастных групп
Прогулки с включением подвижных и спортивных игр, физических упражнений	Ежедневно	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты детского сада
Спортивные игры и упражнения	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, педагоги всех возрастных групп
Индивидуальная работа по развитию основных движений	Ежедневно	Заместитель заведующего по ВМР, инструктор по физической культуре, педагоги всех возрастных групп
Прогулки - походы в лес	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты Детского сада

	Использование здоровьесберегающих технологий в совместной образовательной деятельности с детьми: - коррегирующая гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - гимнастика для глаз; - динамические паузы; - гимнастика маленьких волшебников: точечный массаж, самомассаж биологически активных точек, аурикулярный массаж (ушных раковин); - игровой массаж А. Уманской; - оздоровительные игры А. С. Галанова.	Ежедневно	Педагоги всех возрастных групп и специалисты детского сада
	Проведение «минуток чистоты» в совместной образовательной деятельности с детьми	Ежедневно	Педагоги всех возрастных групп
	Моделирование развивающей предметно – пространственной среды для организации самостоятельной двигательной активности детей	Ежедневно	Педагоги всех возрастных групп
	Организация и проведение Дней и недель	В соответствии с	Заместитель

	здоровья	Годовым планом работы на текущий учебный год	заведующего по ВМР, педагоги и специалисты Детского сада
	Детские спортивные праздники, развлечения и досуги	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты Детского сада
	Участие в физкультурно – спортивных мероприятиях различного уровня (городского, областного, всероссийского)	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги всех возрастных групп, инструктор по физической культуре
	Организация медико - педагогического контроля	1 раз в месяц	Заместитель заведующего по ВМР, фельдшер
6.	Закаливающие мероприятия		
	Утренний прием детей на воздухе в теплое время года	Ежедневно, в летний оздоровительный период	Педагоги все возрастных групп

	Контрастное воздушное закаливание	Ежедневно	Педагоги все возрастных групп
	Корректирующие дорожки	Ежедневно	Педагоги все возрастных групп
	Умывание прохладной водой	Ежедневно	Педагоги все возрастных групп
	Организация прогулки 2 раза в день	Ежедневно	Заместитель заведующего по ВМР, фельдшер, педагоги всех возрастных групп
	Обливание ног контрастной водой	Ежедневно	Педагоги все возрастных групп
	Использование релаксационных и расслабляющих упражнения с использованием музыкального фона в образовательной деятельности с детьми	Ежедневно	Педагоги все возрастных групп и специалисты Детского сада
7.	Охрана психического здоровья детей		
	Проведение психодиагностики	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Педагог - психолог
	Организация адаптационного периода в Детском саду	Постоянно	Заместитель заведующего по ВМР, педагог – психолог, педагоги групп раннего возраста

	Организация коррекционной и развивающей работы с детьми, коррекции детско – родительских отношений	В соответствии с Циклограммой деятельности педагога – психолога на текущий учебный год	Педагог – психолог
	Организация и проведение акций и тренингов педагога – психолога с участниками образовательных отношений	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Педагог – психолог, педагоги Детского сада
	Применение технологий музыкального воздействия (в различных формах физкультурно-оздоровительной работы), кинезиологических упражнений в образовательной деятельности с детьми	Ежедневно	Педагог – психолог, педагоги и специалисты детского сада

8.	Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей		
	Организация образовательной деятельности с детьми в рамках реализации парциальной образовательной программы для детей дошкольного возраста «Мир Без Опасности» И. А. Лыковой	В соответствии с календарно – тематическим планированием педагогов	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты Детского сада
	Организация участия участников образовательных отношений в профилактических мероприятиях и акциях ОГИБДД, 63 отряда ФПС СО	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты Детского сада
	Организация образовательной деятельности педагога – психолога с детьми в рамках ОП в части, формируемой участниками образовательных отношений	В соответствии с календарно – тематическим планированием педагога - психолога	Заместитель заведующего по ВМР, педагог - психолог
	Проведение инструктажей для работников и воспитанников Детского сада	2 раза в год, по мере необходимости	Заведующий хозяйством, заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты детского сада
9.	Взаимодействие с родителями воспитанников по оздоровлению детей		
	Оформление и систематическое обновление информационных стендов для родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	В соответствии с Планами взаимодействия с родителями (законными представителями)	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги всех возрастных групп, инструктор по физической культуре, педагог - психолог
	Анкетирование и опросы, собеседование по вопросам сохранения и укрепления здоровья	В соответствии с Годовым планом	Заместитель заведующего по

	детей	работы на текущий учебный год	ВМР, педагоги всех возрастных групп, инструктор по физической культуре, педагог - психолог
	Групповые и индивидуальные консультации по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	По запросу родителей	Заместитель заведующего по ВМР, фельдшер, педагоги и специалисты детского сада

Организация и проведение конференции «Организация питания в детском саду»	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Заведующий Детским садом, заместитель заведующего по ВМР, педагоги всех возрастных групп, фельдшер, шеф - повар
Организация и проведение Дней открытых дверей	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Заведующий Детским садом, заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты детского сада
Организация и проведение тренингов, семинаров – практикумов, акций по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей, в т. ч. психического	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги всех возрастных групп, фельдшер, инструктор по физической культуре
Участие родителей в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню здоровья	В соответствии с Годовым планом работы на текущий учебный год	Заместитель заведующего по ВМР, педагоги и специалисты детского сада
Размещение информации по оздоровлению детей на сайте детского сада	Постоянно	Заместитель заведующего по ВМР, администратор сайта

**Примерное содержание информационного стенда «Здоровье ребенка»
для родителей (законных представителей) воспитанников**

МЕСЯЦ	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ
Сентябрь	Адаптация детей к условиям Детского сада. Меры по ее смягчению. Профилактика ОКИ, рото – и норовирусной инфекции Профилактика гриппа и ОРВИ. Вакцинация против гриппа. Профилактика короновиральной инфекции
Октябрь	Профилактика энтеробиоза. Всемирный день чистых рук Профилактика гриппа и ОРВИ. Вакцинация против гриппа. Профилактика короновиральной инфекции
Ноябрь	Профилактика ОКИ, рото – и норовирусной инфекции Профилактика гриппа и ОРВИ. Вакцинация против гриппа. Профилактика короновиральной инфекции
Декабрь	СПИД и ВИЧ – инфекция. Профилактика ОКИ, рото – и норовирусной инфекции Профилактика короновиральной инфекции
Январь	Ветряная оспа Профилактика ОКИ, рото – и норовирусной инфекции
Февраль	Профилактика ОКИ, рото – и норовирусной инфекции Нетрадиционные методы профилактики гриппа и ОРВИ
Март	Профилактика туберкулеза Организация питания детей. Витамины
Апрель	Профилактика клещевого энцефалита Всемирный день здоровья
Май	Профилактика детского травматизма. Оказание первой помощи пострадавшим. СПИД и ВИЧ – инфекция Профилактика пищевой токсикоинфекции, рото – и норовирусной инфекции.
Июнь	Профилактика детского травматизма. Оказание первой помощи пострадавшим Профилактика ОКИ, рото – и норовирусной инфекции Соблюдение личной гигиены
Июль	Профилактика детского травматизма. Оказание первой помощи пострадавшим Профилактика ОКИ, рото – и норовирусной инфекции Соблюдение личной гигиены
Август	Профилактика детского травматизма. Оказание первой помощи пострадавшим Профилактика ОКИ, рото – и норовирусной инфекции Соблюдение личной гигиены

Организация лечебно – оздоровительных мероприятий в Детском саду

№ п/п	Наименование мероприятия	Время в режиме дня	Количество процедур и цикличность их проведения	Ответственный
1	Босохождение	после дневного сна	постоянно	Фельдшер, педагоги все возрастных групп
2	«Напиток здоровья» (отвар шиповника)	во время обеда	в течение года	Калькулятор
	Витаминопрофилактика (аскорбиновая кислота)	во время обеда	постоянно	Калькулятор
	Кислородный коктейль	до обеда	1 раз в квартал в течение 10 дней	Заведующий Детским садом, старшая медицинская сестра
4	Облучение бактерицидными лампами групповых комнат	во время прогулки или утром в отсутствии детей в групповом помещении	постоянно	Фельдшер, педагоги, помощники воспитателей и младшие воспитатели всех возрастных групп, специалисты Детского сада

Модель двигательной активности детей в течение дня

Формы работы	Виды деятельности	Количество и длительность деятельности в зависимости от возраста детей				
		1,5 – 3 года	3 - 4 года	4 – 5 лет	5 -6 лет	6 – 7 лет
НОД по физической культуре	в помещении	3 раза в неделю по 10 мин	3 раза в неделю по 15 мин	3 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
	на воздухе	-	-	-	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно 5 мин	ежедневно 5 мин	ежедневно 5 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин
	здоровьесберегающие технологии	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 15 мин	ежедневно 15 мин
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза в день по 10 мин	ежедневно 2 раза в день по 15 мин	ежедневно 2 раза в день по 20 мин	ежедневно 2 раза в день по 25 мин	ежедневно 2 раза в день по 30 мин
	индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно до 10 мин	ежедневно до 10 мин	ежедневно до 10 мин	ежедневно до 15 мин	ежедневно до 15 мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	-	1–3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 20 мин	1 раз в месяц 30 мин	1 раз в месяц 40 мин
	физкультурный праздник	-	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	День здоровья	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
Самостоятельная	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

двигательная деятельность	оборудования							
	самостоятельные спортивные игры	подвижные	и	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Система закаливания в детском саду с учетом времени года

Фактор	Мероприятия	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	Возраст				
					1,5-3 лет	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ВОДА	Умывание	После каждого приема пищи, после прогулки	Ежедневно	t воды +28 +20	+	+	+	+	+
	Контрастные ванны для ног	После сна	Ежедневно	1 таз +38 2 таз +18	-	+	+	+	+
ВОЗДУХ	Облегченная одежда	В течение дня	Ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	Одежда по сезону	На прогулках	Ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	Прогулки на свежем воздухе	После занятий, поле сна	Ежедневно, в течение года	От 1,5 до 4 часов в зависимости от сезона погоды	+	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	-	Июнь - август	В зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	Физкультурные занятия на воздухе	-	В течение года	25 - 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 кварцевания и проветривания помещений	-	Ежедневно, в течение года	Графики проветривания и кварцевания	+	+	+	+	+

	Контрастные воздушные ванны	После сна	Ежедневно, в течение года	12 – 13 мин не менее 6 перебежек по 1-1,5мин. t воздуха +13+16 t воздуха +21+24	-	-	+	+	+
--	--------------------------------	-----------	------------------------------	--	---	---	---	---	---

	Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	Ежедневно, в течение года	3-5 упражнений		-	-	-	+	+
СОЛН ЦЕ	Дозированные солнечные ванны	На прогулке	Июнь – август с учетом погодных условий	С сентября по октябрь по графику	до 25 мин	-	+	+	-	-
					до 30 мин		-	-	+	+
РЕЦЕП ТОРЫ	Босохождение массажным дорожкам по	После сна	Ежедневно, в течение года	3-5 мин		+	-	-	-	-
				5-8 мин		-	+	-	-	-
				8-10мин		-	-	+	-	-
				10-15 мин		-	-	-	+	-
				15-20 мин		-	-	-	-	+
	Солевое закаливание	После сна	Ежедневно, в течение года	0,5 – 2 мин		+	-	-	-	-

