

Утверждаю  
Заведующий МДОУ «Детский сад № 107»

*Смирнова А. С.*

От «*20*» *января* 2021 г.



***Программа***  
***по формированию здорового образа жизни***  
***«ЗДОРОВЯЧОК»***

г. Ярославль, 2021 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Здоровячок»
Решения о разработке программы	Педагогический совет №2 от 20.01.2021
Основание для разработки программы	Высокая заболеваемость детей. Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества с детским садом
Исполнители программы	Заведующий, старший воспитатель, педагог-психолог, педагоги, медицинская сестра, дети, родители
Важнейшие целевые индикаторы программы	<p>1.Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий.</p> <p>2.Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).</p> <p>3.Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.</p> <p>4.Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы.</p>
Сроки реализации программы	Программа рассчитана на 2021-2024гг.
Ожидаемые конечные результаты	<p>1.Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</p> <p>2.Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</p> <p>3.Сформированная система контроля выполнения задач программы «Здоровячок».</p> <p>4.Снижение заболеваемости у воспитанников и сотрудников детского сада.</p> <p>5.Уменьшение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.</p>

## Пояснительная записка

На современном этапе развития системы дошкольного образования оздоровительное направление работы детских садов становится все более значимым.

В дошкольном учреждении формирование здоровья ребенка, уровень его физической подготовленности, объем приобретаемых двигательных умений в значительной степени зависят от того, чем и как он занимается, т.е. от того, какими программами пользуются его педагоги.

Анализ существующих программ и рекомендаций для детских дошкольных учреждений, по мнению специалистов по физической культуре, показал, что сейчас обнаружился определенный сдвиг в сторону образовательного компонента, несомненно, отражающийся на состоянии здоровья дошкольника, которое напрямую зависит от уровня его двигательной активности. Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные упражнения, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья дошколят. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Разрабатывая программу «Здоровячок» на 2021-2024 год, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая, в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Программа определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

### **Ведущие цели деятельности по здоровьесбережению в дошкольном учреждении:**

1. Обеспечение физического, психологического и эмоционального благополучия воспитанников.
2. Улучшение соматических показателей.
3. Снижение заболеваемости и риска возникновения осложнений после заболеваний.
4. Снижение роста хронической патологии.
5. Улучшение функционального состояния дошкольников.

А в свете введения практики инклюзивного образования добавляется еще одна цель - это обеспечение условий для полноценного проживания детства детьми с ограниченными возможностями здоровья, создание для них доступной и безопасной среды в учреждении.

В нашем учреждении особое внимание уделяется физкультурно-оздоровительному направлению. Ведь все вы знаете распространенное выражение: «Движение - это жизнь!» Физическое воспитание - это не только занятия физкультурой, а целая система организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

В раннем возрасте у ребенка очень высока двигательная и двигательноречевая активность, которая в дошкольном возрасте дополняется познавательной активностью. Двигательная активность оказывает многостороннее оздоровительное влияние на организм ребенка: развивает мышечную и центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат, обеспечивает усвоение ребенком доступных его возрасту движений, укрепляет потребность в движениях. Регулярная физическая активность приводит к повышенному снабжению кислородом жизненно важных органов, предупреждает риск сердечно-сосудистых заболеваний и мышечной слабости, стимулирует здоровый образ жизни. Для нормального роста, развития и функционирования детского организма физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении должна быть направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

Это необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое и обеспечит ему возможность заниматься спортом, и откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.

### **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 и перед педагогическим коллективом детского сада. 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 очень мало здоровых детей, причем в последние годы состояние здоровья детей дошкольного возраста прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных

детей, число врождённых аномалий у новорожденных, выявлено больше число детей с речевыми расстройствами.

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 ОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. В Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации» среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Федеральный Закон предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников. Образовательное учреждение в соответствии с существующим законодательством несет ответственность за жизнь и здоровье воспитанников во время образовательного процесса. Одной из важнейших задач совершенствования образовательного процесса в ОУ является организация двигательной активности детей, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях. Организация двигательной активности дошкольников требует научно-обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности детей, состояние их физического здоровья, возможности учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели.

Таким образом, для обеспечения качества образования необходимо создание соответствующих условий, что должно быть зафиксировано в документах образовательного учреждения. В нашем ОУ таким документом является программа «Здоровячок», которая комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления здоровья детей.

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и 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 ОУ: 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 воспитательно-образовательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

#### **Задачи физкультурно-оздоровительной деятельности:**

- развитие физических качеств;
- формирование навыков физической культуры и личной гигиены, как жизненной необходимости;
- организация мониторинга здоровья и физического развития;
- воспитание здорового образа жизни.

#### **Ожидаемые результаты:**

- положительная динамика состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста, снижение уровня заболеваемости;
- повышение интереса к спортивным мероприятиям, мотивация к двигательной деятельности;
- эколого-валеологическая просвещенность детей дошкольного возраста;
- повышение уровня самостоятельности и активности детей дошкольного возраста;
- повышение приоритета здорового образа жизни.

#### **Основные принципы программы:**

- принцип научности (использование научно-обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- принцип активности (участие всего коллектива - педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип систематичности (реализация физкультурно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично);
- принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи программы:**

1. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
2. Систематизировать программно-методическое обеспечение педагогического процесса, соответствующее современным требованиям и возрасту детей.
3. Внедрить здоровьесберегающие технологии в воспитательно-образовательный процесс ОУ.
4. Создавать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду и соответствующую двигательную активность ребёнка.
5. Повышать профессиональную компетентность педагогов по организации и проведению физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.

**Программа реализует следующие направления:**

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
- Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.

## **ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **I. Организационный этап**

**Цель:** создание условий и подбор средств для эффективной реализации программы.

- Мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;
- Организация здоровьесберегающих образовательных мероприятий и режимов в ДОУ;
- Подбор и изучение методической литературы по тематике здорового образа жизни;
- Разработка и подбор мероприятий для работы с родителями на основе проведенного мониторинга и анкетирования.

## II. Этап реализации

**Цель:** реализация программных мероприятий.

- Укрепление материально-технической базы ДООУ; Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в ДООУ (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ);
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья;
- Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников: систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, закаливающие процедуры, проведение оздоровительной гимнастики после сна, прогулки и т.д.;
- Оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса.

## III. Завершающий этап

- Анализ и оценка результатов реализуемой программы.
- Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей.
- Планирование и корректирование плана мероприятий на следующий год с учетом выявленных проблем и пожеланий участников.
- Оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.

### ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ МДОУ

№	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<b>Медико-профилактическая деятельность</b>			
1	Мониторинг здоровья детей	Поквартально	м/с
	Показатели здоровья:	Поквартально	м/с
	- общая заболеваемость;		
	- заболеваемость детей в днях на 1 ребенка;	2 раза в год	врач-педиатр
	- количество часто болеющих детей, в %;	2 раза в год	врач-педиатр
	- количество детей с хроническими заболеваниями, в %;	1 раз в год	врачи-спец. пол-ки
- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);	2 раза в год	врачи-спец. пол-ки	
- результаты осмотра детей диспансерной группы;	2 раза в год	врач-педиатр	
- соотношение групп физического развития по			



	<p>состояния здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет (плантограмма);</li> <li>- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %;</li> <li>- индекс здоровья.</li> </ul> <p>Показатели физического развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень физического развития (антропометрические данные);</li> <li>- уровень физической подготовленности.</li> </ul> <p>Психолого-педагогическое обследование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень усвоения детьми раздела программы «Физическое развитие»: «Развитие представлений об окружающем мире и о себе»;</li> <li>- выявление речевых патологий;</li> <li>- оценка психо-эмоционального состояния детей.</li> </ul>	<p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>Срезовые диагностические занятия в течение года</p> <p>1 раз в год</p> <p>На протяжении года</p>	<p>м/с</p> <p>врач-педиатр</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
<p><b>2</b></p>	<p>Профилактика и оздоровление детей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление дифференцированных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей;</li> <li>- фитонцидотерапия (лук, чеснок);</li> <li>- профилактические</li> </ul>	<p>1 раз в год</p> <p>Осень, зима</p>	<p>м/с</p> <p>воспитатели, контроль м/с</p> <p>воспитатели</p>

	прививки.	Осень, зима	м/с
<b>3</b>	<p>Организация питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сбалансированность и разнообразие рациона;</li> <li>- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;</li> <li>- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;</li> <li>- качество продуктов питания и приготовленных блюд;</li> <li>- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;</li> <li>- использование сертифицированной питьевой воды;</li> <li>- использование йодированной соли;</li> <li>- введение овощей и фруктов,</li> <li>- организация питьевого режима.</li> </ul>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно Постоянно</p>	<p>м/с повар, кон-ль м/с</p> <p>повар</p> <p>повар м/с</p> <p>повар, м/с, м/с кладовщик м/с</p> <p>м/с,</p> <p>м/с,</p> <p>мл. восп</p>
<b>4</b>	<p>Организация гигиенического режима:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- режим проветривания помещений;</li> <li>- режим кварцевания;</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;</li> <li>- обеспечение чистоты среды;</li> <li>- смена и маркировка постельного белья;</li> <li>- проведение противоэпидемиологических мероприятий;</li> <li>- гигиенические требования к игрушкам.</li> </ul>	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>по графику</p> <p>карантин</p> <p>ежедневно</p>	<p>мл. восп-ли воспитатели воспитатели</p> <p>мл. восп-ли</p> <p>мл. восп-ли</p> <p>персонал пом-я</p> <p>воспитатели воспитатели</p>
<b>5</b>	<p>Организация здоровьесберегающей среды</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- качество проведения</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>постоянно</p>	<p>восп-ли, м/с</p> <p>восп-ли,</p>

	<p>утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оптимизация режима дня;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса;</li> <li>- организация и проведение прогулок;</li> <li>- организация жизни детей в адаптационный период,</li> <li>- создание комфортного режима;</li> <li>- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;</li> <li>- соблюдение правил пожарной безопасности;</li> <li>- подбор мебели с учетом антропометрических данных;</li> <li>- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;</li> <li>- оказание первой медицинской помощи;</li> <li>- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.</li> </ul>	<p>постоянно</p> <p>ежедневно период адаптации</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно 2 раза в год ежедневно</p>	<p>ст. восп. восп-ли, ст. восп.</p> <p>воспитатели воспитатели</p> <p>сотрудники ОУ</p> <p>сотрудники ОУ. м/с, восп-ли воспитатели, мл. воспитатели</p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>6</b>	<p>Физическое развитие детей</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей;</li> <li>- спортивные игры и упражнения на воздухе.</li> </ul>	<p>3 раза в неделю</p> <p>1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели; Инструктор по физической культуре</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
<b>7</b>	<p>Развитие двигательной активности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультминутки;</li> <li>- двигательная разминка;</li> <li>- подвижные игры и физические упражнения на</li> </ul>	<p>Ежедневно В середине н.о.д.</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>

	прогулке; - подвижные игры в групповом помещении; - оздоровительный бег; - индивидуальная работа по развитию движений.	Ежедневно ежедневно	воспитатели
<b>Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка</b>			
<b>8</b>	Адаптационный период - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; - организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день).	Ежедневно  ежедневно	Воспитатели  воспитатели
<b>Здоровьесберегающая образовательная деятельность</b>			
<b>9</b>	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	По плану	воспитатели
<b>10</b>	Воспитание культурно гигиенических навыков у детей.	постоянно	воспитатели
<b>Работа с персоналом</b>			
<b>11</b>	Обучение персонала: - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - обучение на рабочем месте; - санитарно-просветительская работа с персоналом.	По программе производственного контроля	м/с
<b>12</b>	Организация контроля за: - выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; - соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; - проведением оздоровительных процедур;	По программе производственного контроля	м/с воспитатели

<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке;</li> <li>- соблюдением графика по программе производственного контроля генеральной уборки помещений;</li> <li>- воздушным и питьевым режимом по учреждению;</li> <li>- ведением журнала приема детей в группе;</li> <li>- физической нагрузкой детей.</li> </ul>		
---	--	--

**В детском саду созданы условия для двигательной активности и оздоровления детей:**

- оборудован спортзал и уличная спортивная площадка;
- гибкий режим дня;
- разнообразное оборудование в группах детского сада, в том числе выполненное самостоятельно воспитателями групп;
- наличие спортивных уголков в группах;
- отработка оптимальных режимов организации жизни детей с учетом основного и дополнительного образования;
- чередование занятий с целью снижения утомляемости;
- правильный подбор и проведение подвижных игр в течение дня;
- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня;
- организация здоровьесберегающей среды в ОУ;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

## Оборудование спортивного зала

Тип оборудования	Наименование	Количество
Спортивный инвентарь	Доска гладкая с зацепами	1
	Скамейка гимнастическая	6
	Гимнастическая стенка	4
	Лестница приставная	1
	Массажная дорожка	2
	Дорожка для ходьбы	1
	Мат гимнастический	3
	Лыжный комплект	10
	Крепления палка/палка	4
	Крепление спортивное	3
	Набор для игры в бадминтон	5
Для катания, бросания, ловли	кегли	30
	кольцеброс	2
	Кольцеброс с корзиной	2
	Конус с отверстиями	6
	Мешочек для метания	26
	Мяч большой (фитбол)	4
	Мяч средний (фитбол)	4
	Мяч средний резиновый	24
	Мяч гимнастический утяжеленный	2
	Мяч массажный	26
Для ползания и лазания	Дуга большая	2
	Дуга малая	4
	Дуга металлическая	2

### Оздоровительные и закаливающие мероприятия:

- обеспечение здорового образа жизни (щадящий режим (во время адаптации), организация микроклимата в группе);
- физические упражнения, утренняя гимнастика, физкультурно-оздоровительные занятия, профилактическая гимнастика спортивные, подвижные игры;
- гигиенические, водные и закаливающие процедуры (обширное умывание);
- световоздушные ванны;
- рациональное питание;
- аутотренинг и психогимнастика;
- дыхательная гимнастика;

- сон с доступом свежего воздуха;
- прогулки на свежем воздухе;
- солнечные ванны (в летний период);
- игры с водой (в летний период);
- сквозное проветривание;
- рациональная одежда детей в соответствии со временем года и погодой; обеспечение светового и цветового сопровождение среды и учебного процесса.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ**

Большое значение имеет взаимодействие педагогов и родителей по вопросам состояния здоровья ребенка. Одним из показателей качества работы педагога является ориентация на взаимодействие с семьей. Только взаимодействие всех взрослых, объединенных общей заботой о здоровье ребенка, развитие его физической подготовленности и сформированности мотивации к здоровому образу жизни, может обеспечить разумный выбор подходов к индивидуальному развитию каждого ребенка. Решение этого вопроса требует от воспитателя грамотного подхода к информированности каждого родителя. И немаловажным фактором в подаче информации является позиция воспитателя, то под каким «углом зрения» делается сообщение, поскольку направленность общения воспитателей с родителями, является «зеркалом» работы всего коллектива. Для того чтобы при общей занятости воспитателей и родителей нашлось время для такого общения, его необходимо специально планировать, целенаправленно осуществляя информирование каждого родителя о состоянии здоровья ребенка и мероприятиях, направленных на его улучшение. В связи с этим в структуру планирования работы с семьей, включен раздел «Учета индивидуальных бесед и консультаций с родителями».

Активную роль в информированности родителей, занимают памятки для родителей, где содержится информация, направленная на решение конкретных проблем. Для того чтобы ориентироваться в своей работе не на «усредненного» родителя, а учитывать индивидуальные особенности конкретных родителей, их культурный и образовательный уровень, степень компетентности в области педагогики, психологии используются различные формы взаимодействия, в том числе изучение: типологии семьи, общих сведений о родителях, их удовлетворенности эффективностью здоровьесберегающим процессом в ДОУ и уровнем информированности.

Организация эффективного взаимодействия с родителями по вопросам здоровья во многом зависит от направленности взаимодействия. Поскольку формы и методы не являются столь значимыми сами по себе, большую роль играет единство в подходах и установление партнерских отношений между педагогами и родителями. Подобного рода отношения позволяют объединить усилия для достижения высокого уровня реального здоровья каждого ребенка. Решения этого вопроса требует от обеих сторон высокого уровня доверия, информированности и включенности в жизнь ребенка. Для

привлечения родителей к жизнедеятельности детей в ДОУ, в практику внедряется комплекс мероприятий, где родитель является полноценным участником.

Это:

- тематические недели;
- досуговые мероприятия;
- участие в спортивных праздниках и развлечениях.

Взаимодействие педагога с родителями – достаточно сложный процесс, он требует особого внимания и специальной подготовки воспитателей. Особенно в случаях низкого уровня педагогической компетентности родителей, естественным следствием чего является низкая активность, высокая конфликтность либо безответственность ряда родителей.

**Основу социального партнерства составляет модель взаимодействия детского сада и семьи, которая включает следующие компоненты:**

- Мотивационная готовность - осознанное отношение родителей, детей и педагогов к вопросам основ физической культуры;
- Физическая готовность - повышение уровня физической подготовленности детей, мотивация к активной двигательной деятельности;
- Педагогическая готовность - создание образовательного пространства «родители - дети - педагоги» на основе знаний закономерностей психофизического развития ребенка;
- Социальная готовность - создание атмосферы сотрудничества, взаимопонимания и доверия между родителями, детьми и педагогами.

Все эти компоненты взаимосвязаны и могут функционировать как единое целое. Таким образом, целенаправленная система социального партнерства детского сада и семьи позволит сформировать оптимальный двигательный режим, повысить уровень развития двигательных способностей дошкольников.

К вопросу организации взаимодействия с родителями необходим творческий неформальный подход педагогов. Важно помнить, что родителям необходимы не только теоретические знания, но и практические навыки. Поэтому целесообразно использовать оптимальное сочетание форм сложившейся традиционной системы работы с родителями с нетрадиционными формами взаимодействия с семьей, которые основываются на совместной деятельности и обмене опытом, мыслями, чувствами, переживаниями.

## ГЛОССАРИЙ

**Здоровье** (по Уставу ВОЗ) – состояние физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезни.

**Критерии здоровья** – отсутствие болезни;

- нормальное функционирование организма в системе «человек – окружающая среда», полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие;



-способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни; способность к полноценному выполнению социальных функций.

**Здоровьесберегающий педагогический процесс ОУ** - в широком смысле слова – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Здоровьесбережение и здоровьеобогащение** - важнейшее условие организации педагогического процесса ДОУ. В более узком смысле слова – это специально организованное, развивающееся во времени и в рамках определенной образовательной системы взаимодействия детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

**Технология** – это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

**Педагогическую технологию** отличают: конкретность и четкость цели и задач; **наличие этапов:** первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели, критериальной оценки результатов.

Важнейшей характеристикой педагогической технологии является ее воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей; педагогов и родителей.

**Цель ЗСТ в ДОУ** применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику 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, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно ко взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей. Сопровождение - это система профессиональной деятельности, направленная на создание

социально-психологических условий для успешного воспитания, обучения и развития ребенка на каждом возрастном этапе.

**Виды ЗСТ в дошкольном образовании** – классификация ЗСТ по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду:

1. **Медико-профилактические технологии** в дошкольном образовании – технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДООУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

2. **Физкультурно-оздоровительные технологии** в дошкольном образовании – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, реализация которых осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДООУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

3. **Здоровьесберегающие образовательные технологии** в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников.

4. **Технологии обеспечения социально-психологического благополучия** ребенка – технологии, обеспечивающие психологическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника.

5. **Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов** дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов МДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

6. **Технологии валеологического просвещения родителей** - задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ОУ.

**Принципы ЗСТ в дошкольном образовании** – основные идеи, на которых базируются ЗСТ.

К ним относится обобщенная группа принципов:

- **Гуманизации** – ведущий принцип образования, предполагающий приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогического процесса ОУ;
- **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 педагогического процесса;
- **Учета и развития** субъективных качеств и свойств ребенка в ходе воспитания и обучения, что означает соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретный вид деятельности, активности, инициативности и

самостоятельности, своеобразия и характера жизненного опыта, а также поддержания этих качеств и свойств детской деятельности;

- **Субъект** - субъектного взаимодействия в педагогическом процессе, что предполагает свободу высказываний и поведения ребенка в разных формах организации педагогического процесса, проявление взаимных оценок и суждений взрослого и ребенка по разным поводам, воспроизведение по ходу такого взаимодействия индивидуального опыта, недопущения насильственных, жестких мер, ограничивающих порывы и желания ребенка.
- **Педагогической поддержки** – педагог должен помогать ребенку, испытывающему те или иные затруднения в процессе решения задач воспитания и обучения. Основной задачей для воспитателя становится решение совместно с ребенком сложной ситуации адекватными, приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами. Основной критерий данного принципа – удовлетворенность дошкольника самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности и дискомфорта.
- **Профессионального содружества и сотворчества** – обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, тесное сотрудничество с семьей ребенка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения.
- **Систематичности и последовательности в организации** здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса – систематическая работа по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.
- **Синкретичности** – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения в условиях педагогической технологии, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребенку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

### **ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУСПЕЧЕНИЕ**

Физическое развитие детей в ОУ осуществляется на основе методических рекомендаций программы «От рождения до школы» авторы Н.К.Веракса, Т.С.Комарова, М.А.Васильева. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом ОУ. В основе данного планирования лежит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста». Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и

социальное понятие. Педагоги ОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:**

**Медицинский блок**, предназначенный для проведения лечебно-оздоровительной и профилактической работы с детьми, включает в себя следующие помещения: медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием. Медицинские специалисты: врач-педиатр и медицинская сестра.

Режим работы: врач-педиатр - 2 раза в неделю; медицинская сестра – ежедневно; медицинская сестра по питанию - ежедневно.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения.

Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ. В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где хранится оборудование и спортивный инвентарь для двигательной активности детей и проведения закалывающих процедур.

**Прогулочные участки** оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Психика ребенка очень восприимчива и ранима, у детей в равной степени ярко проявляются аффекты радости и печали. Поэтому в ОУ всемерно используются положительные эмоции, дружелюбный жизненный фон с увлекательными, интересными делами, будь то игры, развлечения, занятия, экскурсии и т. д.

Оборудован **методический кабинет**, в задачи которого входит оказание действенной помощи педагогам в организации педагогического процесса, в

работе с родителями, в повышении педагогического мастерства и организации самообразования. Весь методический материал систематизирован и распределен в соответствии с требованиями к содержанию и методам воспитания и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях.

В методическом кабинете сосредоточен необходимый информационный материал (нормативно-правовые документы, педагогическая и методическая литература, представлены передовые технологии, материалы педагогического опыта, материалы методической работы МДОУ и т.д.). МДОУ оснащен компьютерной техникой: для обратной связи с родителями и педагогами других ОУ, создан свой сайт; обеспечен выход в Интернет.

### **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В штатное расписание ОУ включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию программы «Здоровячок»:

**- заведующий МДОУ**

- общее руководство по внедрению программы «Здоровячок»;
- анализ реализации программы «Здоровячок» - 2 раза в год;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

**-старший воспитатель**

- проведение мониторинга (совместно с педагогом-психологом и специалистами);
- контроль за реализацией программы «Здоровячок».

**-инструктор по физкультуре**

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- закаливающие мероприятия;
- проведение спортивных праздников, развлечений;
- пропаганда здорового образа жизни.

**-воспитатели;**

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий;
- закаливания.

**-помощник воспитателя**

- соблюдение санитарно-гигиенического режима в соответствии с требованиями СанПиН;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**-педиатр**

- обследование детей по скрининг- программе и выявление патологии;
- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития;
- контроль за соблюдением.

#### **-старшая медицинская сестра**

- пропаганда здорового образа жизни;
- организация рационального питания детей;
- иммунопрофилактика;
- лечебные мероприятия;
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

#### **- медицинская сестра по питанию и шеф-повар**

- организация рационального питания детей;
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

#### **- зам. зав. по АХР**

- создание материально-технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Здоровячок».

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программы «Здоровячок», призванной обеспечить комплексное медико-психолого-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности ОУ к ее реализации.

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА**

Уровни нормативных документов:

- всемирный;
- федеральный;
- региональный;
- муниципальный;
- уровень ОУ.

Ведомственная принадлежность:

- Министерство образования и науки РФ;
- Министерство здравоохранения и социального развития РФ;
- Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Федеральные и региональные документы регламентируют:

- организацию учебного процесса, в том числе промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
- гигиенический режим ОУ (тепловой, световой, режим двигательной активности и т. д.);
- организацию питания обучающихся;
- систему мониторинга состояния здоровья обучающихся;
- расследование несчастных случаев в ОУ;
- деятельность по профилактике распространения ВИЧ-инфекции и аддиктивного поведения среди несовершеннолетних.

Локальные акты ОУ:

- приказы;
- должностные инструкции;
- положения.

**Перечень нормативно-правовых документов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность образовательных учреждений:**

**1. Конвенция о правах ребёнка (1989г.).**

**2. Кодексы РФ:**

- Гражданский процессуальный кодекс РФ (с изменениями на 28 июня 2009 года);
- Семейный Кодекс РФ (с изменениями на 30 июня 2008 года) (редакция, действующая с 1 сентября 2008 года);
- Трудовой кодекс РФ с изменениями и дополнениями;
- Кодекс РФ об административных правонарушениях;
- Уголовный кодекс РФ.

**3. Федеральные законы:**

- «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22 июля 1993 года № 5487-1 (в ред. Указа Президента от 24.12.93 № 2288, в ред. ФЗ от 02.03.98 № 30-ФЗ);
- «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний» от 24.07.98 № 125-ФЗ, 22.04.2003 № 47-ФЗ;
- «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г.);
- «Об утверждении Федеральной программы развития образования» от 10.04.2000 г. №51-ФЗ;
- «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» от 17.09.98 г. №157-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013 г. №1155;
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

**4. Постановления Правительства РФ:**

- Постановление Правительства РФ от 22 января 2007 года №30 «Об утверждении Положения о лицензировании медицинской деятельности» (с изменениями на 7 апреля 2008 года, редакция, действующая с 1 января 2009 года);
- Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 года №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»;
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 года №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы;
- Распоряжение Правительства РФ «Концепция долгосрочного социально-экономического развития РФ на период до 2020 г.» от 17.11.2008 года №1662-р.

## 5. Приказы и другие нормативно-правовые акты Министерства образования и науки РФ:

- «Об утверждении примерного положения о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения». Приказ Министерства образования Российской Федерации от 15 мая 2000 г. № 1418.;

- «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации». Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта России и РАО от 16 июля 2002 г. № 2715/227/166/19,

- «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях». Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 1992 года № 186/272.

## 6. Инструктивные письма:

27.03.2000 «О психолого-медико-педагогическом консилиуме (ПМПк) образовательного учреждения» Письмо Министерства образования Российской Федерации от г. №27/901-6.

- «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях». Письмо Министерства образования Российской Федерации от 12.07.2000 № 22-06-788;

- «Об организации работы логопедического пункта общеобразовательного учреждения». Инструктивное письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.12.2000. № 2;

- «О проведении Всероссийского дня здоровья детей». Письмо Министерства образования Российской Федерации от 3 февраля 2003 года № 27/2573-6;

## 7. Приказы и другие нормативно-правовые акты Министерства здравоохранения и социального развития РФ

- «Концепция охраны здоровья здоровых в Российской Федерации». Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2003 года № 113;

- «Об утверждении "Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений». Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 03.07.2000 №241;

## 8. Приказы и другие нормативно-правовые акты администрации Ярославской области.

Закон Ярославской области. Социальный кодекс Ярославской области от 19 декабря 2008г. № 65-3.



## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

Перечень оздоровительных мероприятий  
в МДОУ «Детский сад № 107»

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового образа жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим -организация микроклимата и стиля жизни	Все группы
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика -физкультурно-оздоровительные занятия -подвижные и динамичные игры -профилактическая гимнастика(дыхательная) -спортивные игры	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- . умывание - мытье рук по локоть - игры с водой и песком - обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	-проветривание помещений ( в т.ч. сквозное) - сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе 2 раза в день -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения и праздники - игры и забавы - дни здоровья -каникулы	Все группы
6	Свето и цветотерапия	-обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды	Все группы
7	Музыкотерапия	-музыкальное сопровождение режимных моментов -музыкальное сопровождение занятий - использование музыки в театрализованной деятельности	Все группы
8	Стимулирующая терапия	-чесночные медальоны -луковые кольца -витаминация третьего блюда	Все группы
9	ЗОЖ	-организация консультаций,бесед -занятия по ОБЖ	Все группы Со старшей группы

Система закаливающих мероприятий

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
1	2	3	4
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону	Нет
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне ниже 19-20 °С
	Ленивая гимнастика после дневного сна	Использование «дорожек здоровья» (массажные коврики) не менее 15 мин в день	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний Учет физического и соматического здоровья
	Хождение босиком	Дозированное хождение по земле в летний период.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Обширное умывание	Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов.

		проводится 1 раз после сна.	
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой	Нет
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности и процедуры.	Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура свыше 30 °С

## Режим проветривания

Помещения	Температура воздуха
Приемные, игровые ясельных групп: -младшей	22-24
-средней и старшей	22-24
Приемные, игровые младшей дошкольной группы	21-23
Групповые, раздевальные: - младшей, средней	21-23
- старшей, подготовительной	21-23
Спальни ясельных групп	19-20
Спальни дошкольных групп	19-20
Туалетные комнаты ясельных групп	22-24
Туалетные комнаты дошкольных групп	21-23
Залы для музыкальных и гимнастических занятий	19-20

**График проветривания и кварцевания**

7.00 - 7.30 - до приема детей

10.00- 10.30 - во время прогулки

14.00 - 14.30 - во время сна

18.30- 19.00 - после ухода детей