



РЕСПУБЛИКА КРЫМ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАГАЗИНСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

| | |
|--|---|
| МУНИЦИПАЛЬНЫЙ БЮДЖЕТНЫЙ ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ЗАКЛАД " МАГАЗИНСЬКИЙ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС" МУНИЦИПАЛЬНОГО УТВОРЕННЯ КРАСНОПЕРЕКОПСЬКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРИМ | БЕЛЕДИЕ ИЛЕ ИЛЬГИЛИ БЮДЖЕТ УМУМТАСИЛЬ МУЭССИСЕ " МАГАЗИНКА ОКЪУВ-ТЕРБИЕВИЙ КОМПЛЕКСИ" БЕЛЕДИЕ ИЛЕ ИЛЬГИЛИ ТАСИЛИ КРАСНОПЕРЕКОПСК РАЙОНЫ КЪЫРЫМ ДЖУМХУРИЕТИ |
| ПРИКАЗ | |

от 22.08.2025 г

с.Магазинка

№ 281

Об утверждении Программы по здоровьесбережению и профилактике травматизма МБОУ Магазинский УВК «Конструктор здорового образа жизни » на 2025-2026 учебный год

В соответствии с федеральными законами от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», законом Республики Крым от 06.07.2015 №131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»

РИКАЗЫВАЮ

1. Утвердить Программу по здоровьесбережению и профилактике травматизма МБОУ Магазинский УВК «Конструктор здорового образа жизни» на 2025-2026 учебный год (приложение №1).
2. Старшему воспитателю Зиберовой Т.В., осуществлять текущий контроль за реализацией программы в течении учебного года
3. Медсестре Сихановой К.Ю. обеспечить исполнение программы с соблюдением санитарных норм.
4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой.

Директор

Г.Р.Аблямитова

Ознакомлены

Старший воспитатель

_____ Т.В.Зиберова

Медицинская сестра

_____ К.Ю.Сиханова

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАГАЗИНСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРОГРАММА

ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

«Конструктор здорового
образа жизни»

2025г.

*«Здоровье – это драгоценность и, при том, единственная, ради которой не
стоит жалеть времени, сил, трудов и великих благ»
Мишель де Монтень*

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи программы.
3. Объекты программы
4. Основные принципы программы
5. Материально-техническая база
6. Содержание работ по здоровьесберегающим технологиям, используемым в ДУ
7. Система здоровьесберегающих технологий в работе ДУ
8. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБОУ Магази́нский УВК
9. Организация двигательного режима детей
10. Формирование представлений о здоровом образе жизни
11. Организация питания воспитанников
12. Предполагаемый результат

Программа «Конструктор здорового образа жизни» (далее - Программа) разработана МБОУ Магазинский УВК для детей раннего и дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план мероприятий по реализации программы с детьми с 1,5 года до 7 лет.

Данная Программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования качества личности ребенка.

Теоретическая значимость и новизна Программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

Практическая значимость Программы состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применение этой системы педагогами совместно с родителями (законными представителями) в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

В раннем и дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

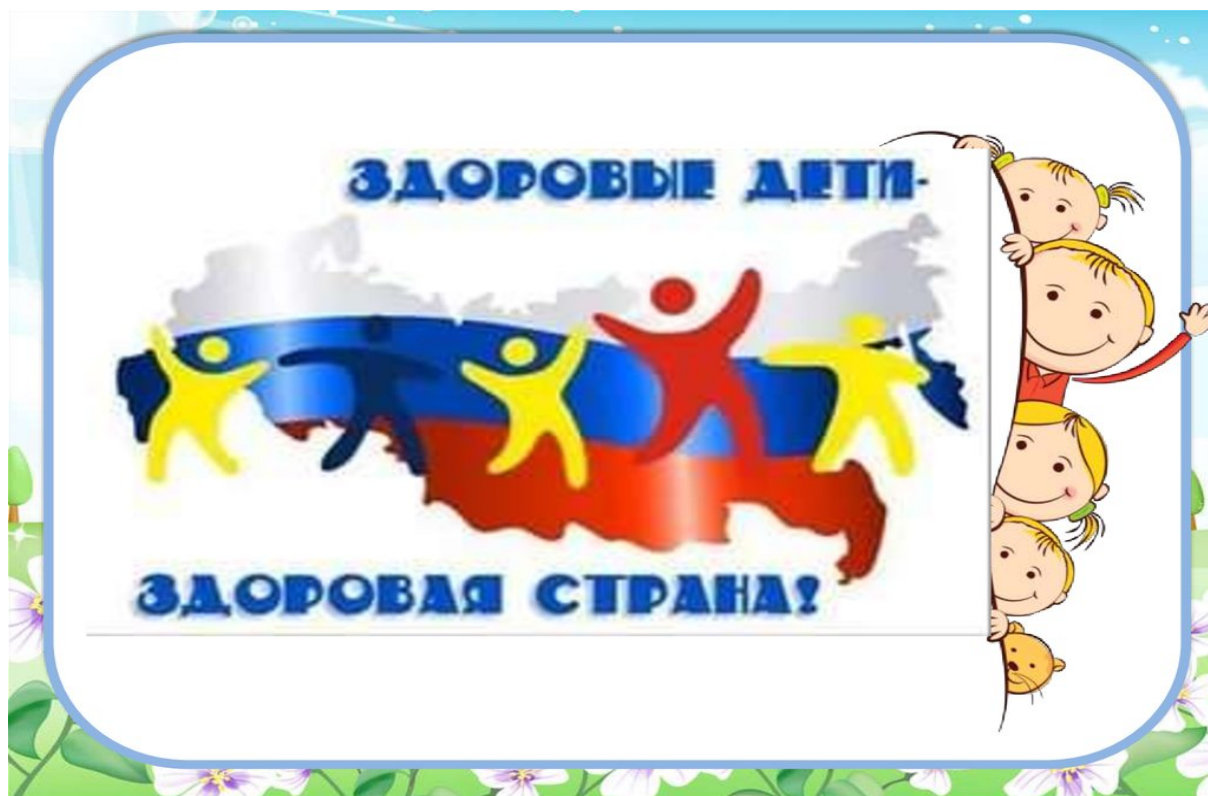
Ребёнок нуждается в организованной среде под заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое отношение воспитателей, благоприятный психологический климат – залог полноценного развития детей.

Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

В детстве формируются важные стороны духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

Этот период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

Здоровый, жизнерадостный, пылкий, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей (законных представителей).



1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями (законными представителями) и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная с дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья детей, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с раннего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

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.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей раннего и дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Таким образом, проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.



2.Цели и задачи программы

Цель программы: Создание оптимальных здоровьесберегающих условий в детском саду, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса, формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- * Создание комфортного микроклимата в детском коллективе, в ДУ в целом;
- * Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДУ.
- * Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей (законных представителей);
- * Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- * Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- * Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- * Создан комфортный микроклимат;
- * В структуру профилактической, оздоровительной и воспитательно-образовательной модели ДУ внедрены современные здоровьесберегающие технологии.
- * Повышена физкультурно-оздоровительная грамотность педагогов и родителей (законных представителей);
- * У детей сформированы знания, умения и навыки о сохранении здоровья и ответственности за него;
- * У педагогов сформирована профессиональная позиция, являющаяся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- * Повышен уровень валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

3.Объекты программы

- * Дети
- * Коллектив ДУ
- * Родители (законные представители) детей, посещающих ДУ

4.Основные принципы программы

- * «Не навреди» - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;
- * Активность - включение всех участников образовательных отношений в поиск эффективных методов оздоровления детей;
- * Доступность - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- * Индивидуальность - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- * Комплексного междисциплинарного подхода - работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.
- * Научность - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- * Оздоровительной направленности - нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.
- * Оптимальность - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;

✿Последовательность - принцип предполагает последовательную работу 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;

✿Систематичность - реализация лечебно–оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;

✿Сознательность - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью;

✿Целенаправленность - подчинение комплекса медико–педагогических воздействий четко определенной цели;

5. Материально-техническая база

| № п/п | Поставленные задачи | Ответственные |
|-------|---|---|
| 1. | Обеспечение необходимым оборудованием: ★технологическим; ★музыкально-спортивным; ★для прогулочных участков; ★мебелью; | Директор МБОУ, Заведующий хозяйством, Старший воспитатель |
| 2. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДУ (соблюдение ТБ при организации воспитательно-образовательного процесса и самостоятельной деятельности, своевременная замена мебели и оборудования в ДУ) | Заведующий хозяйством |

6. Содержание работ по здоровьесберегающим технологиям, используемым в ДУ

| Мероприятия | Ответственные и исполнители | Сроки | Результат |
|---|--|-----------|-----------------------|
| Обеспечение высокого качества медико-педагогического сопровождения воспитанников | | | |
| Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДУ с учётом их индивидуальных особенностей | Педагогический коллектив ДУ | Ежедневно | Индивидуальный подход |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 3-х и 4-х разовым питанием соответствующим данной возрастной категории. | Медсестра, повар, педагоги, помощ. воспитателя | Ежедневно | Индивидуальный подход |

| | | | |
|--|-------------------------------------|------------------|--|
| Разработка и реализация плана работы ДУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | Медсестра, старший воспитатель | В течение года | Повышение эффективности работы ДУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации воспитательнообразовательного процесса | Старший воспитатель | В течение года | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей. Снижение уровня заболеваемости воспитанников |
| Прохождение курсов повышения квалификации педагогов по вопросам здоровьесбережения | Старший воспитатель | В течение года | Повышение профессиональной компетентности педагогов по вопросам здоровьесбережения |
| Проведение спортивных праздников и развлечений | Педагогический коллектив, медсестра | В течение года | Повышение интереса детей и родителей (законных представителей) в области физического развития |
| Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения | Педагогический коллектив | В течение года | Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения |
| Проектная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников | Педагогический коллектив | В течение года | Разработка и реализация проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников |
| Организация индивидуального консультирования педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Старший воспитатель, медсестра | По необходимости | Увеличение доли педагогов с высоким уровнем компетентности по вопросам |

| | | | |
|--|---|----------------|--|
| Работа с родителями (законными представителями) по направлению сохранения и укрепления здоровья детей. | Старший воспитатель, педагогический коллектив | В течение года | здоровьесбережения Увеличение доли родителей, (законных представителей) с высоким уровнем компетентности по вопросам здоровьесбережения |
| Информирование о ходе оздоровительной деятельности и её результатах | Старший воспитатель Ответственный за сайт | В течение года | Размещение информации на стендах, сайте ДУ и в соц.сетях |

7. Система здоровьесберегающих технологий в работе ДУ

| <i>Виды здоровьесберегающих технологий</i> | <i>Время проведения в режиме дня; возраст детей</i> | <i>Особенности методики проведения</i> |
|---|---|--|
| Подвижные игры | Как часть физкультурного занятия, прогулки, в группе - со средней степенью подвижности, ежедневно | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. |
| Физкультурные минутки | 1,5-2 минуты во всех возрастных группах при проведении ОД | Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления |
| Пальчиковая гимнастика | С раннего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Проводится в любое время |
| Дыхательная гимнастика | Начиная с раннего возраста | Проводится в любое время |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с раннего возраста | Рекомендуется показ педагога и использование наглядности. |
| Оздоровительная гимнастика после дневного сна | Ежедневно, начиная с раннего возраста. | Комплексы физических упражнений в спальне и группе. |
| Динамические паузы | По мере утомляемости, начиная с раннего возраста | В виде игр, в виде танцевальных движений, элементов релаксации. |
| Интегрированные занятия | В течении года | Интеграция содержания различных образовательных областей. |
| Физкультурное занятие | В спортивном зале и на улице. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку. |
| Игротерапия | В совместной и самостоятельной деятельности. | Игротерапия может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. |
| Коммуникативные игры | Начиная со старшего возраста | Входят беседы, этюды и игры |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| | | разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, в различных формах оздоровительной работы, начиная со среднего возраста | Рекомендуется показ педагога и использование наглядности. |
| Точечный самомассаж | Проводится в любое удобное для педагога время, начиная со среднего возраста | Рекомендуется показ педагога и использование наглядности. |
| Сказкотерапия | Начиная со среднего возраста | Используют для развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах занятий, во всех возрастных категориях | Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. |
| Фонетическая ритмика | С раннего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи | Цель - фонетическая грамотная речь без движений |

8. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБОУ Магази́нский УВК

| | | |
|---|-----------------|---------------------|
| Утренняя гимнастика | Ежедневно | Педагоги |
| Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | Ежедневно | Педагоги |
| Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | Педагоги |
| Спортивные развлечения и праздники | В течении года | Педагоги, медсестра |
| Динамические паузы | Ежедневно | Педагоги |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно | Педагоги |
| Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений | Ежедневно | Педагоги |
| Организация самостоятельной двигательной активности детей | Ежедневно | Педагоги |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно | Педагоги |
| Пальчиковая гимнастика | Ежедневно | Педагоги |
| Дыхательная гимнастика в игровой форме | Ежедневно | Педагоги |
| Хождение босиком по «массажной дорожке» | Ежедневно | Педагоги |
| Обширное умывание, полоскание рта после каждого приема пищи | Ежедневно | Педагоги |
| Воздушные и солнечные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года) | Ежедневно | Педагоги |
| Игры с водой | Летний | Педагоги |

| | | |
|--|--|--|
| | оздоровительный период | |
| Создание условий для организации двигательной активности воспитанников | Постоянно | Старший воспитатель, педагоги, Заведующий хозяйством |
| Организация рационального питания и витаминизации воспитанников | Постоянно | Повара, медсестра |
| Соблюдение питьевого режима | Постоянно | Медсестра, помощ.воспитателя, педагоги |
| Соблюдение гигиенических норм и правил | Постоянно | Медсестра, помощ.воспитателей, педагоги |
| Подбор мебели по ростовым показателям | Постоянно | Медсестра |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | Постоянно | Старший воспитатель, педагоги |
| Обеспечение благоприятного психологического климата в ДУ | В течении года | Сотрудники ДУ |
| Обследование детей | Диспансеризация в декретированные возраста | Врачи-специалисты |
| Индивидуальная работа с детьми | Ежедневно | Педагоги |
| Консультирование родителей (законных представителей) , воспитателей по вопросам здоровьесбережения | В течении года | Специалисты ДУ |

9. Организация двигательного режима

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

| <i>Виды занятий</i> | <i>Варианты содержания</i> | <i>Особенности организации</i> |
|-----------------------|---|---|
| Утренняя гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Традиционная гимнастика ◇ Ритмическая гимнастика ◇ Корректирующая гимнастика | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале |
| Физкультурные занятия | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Традиционные занятия ◇ Игровые и сюжетные занятия ◇ Занятия тренировочного типа ◇ Тематические занятия | Занятия в физкультурном зале, на улице |

| | | |
|--|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Занятия на свежем воздухе | |
| Лечебная физкультура | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Комплекс упражнений направленный на улучшение дисциплины, поведения детей, повышающие их настроение и эмоциональный тонус | В период формирования мышц скелета, связок и суставов с раннего возраста |
| Физкультминутки | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Упражнения для снятия общего и локального утомления ◇ Упражнения для кистей рук ◇ Гимнастика для глаз ◇ Гимнастика для улучшения слуха ◇ Дыхательная гимнастика ◇ Упражнения для профилактики плоскостопия | Ежедневно |
| Гимнастика после сна | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Разминка в постели и самомассаж ◇ Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам ◇ Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации | Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или в группе |
| Логоритмическая гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Взаимодействие музыкального руководителя, воспитателя | 2-3р раза в неделю |
| Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Подвижные игры средней и низкой интенсивности ◇ Эстафеты ◇ Спортивные упражнения ◇ Игры с элементами спорта(футбол, баскетбол, городки) | Ежедневно, на каждой прогулке |
| Недели здоровья | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Занятия по валеологии ◇ Самостоятельная двигательная активность ◇ Спортивные игры и упражнения ◇ Развлечения ◇ Дни здоровья | 4 раза в год сезонно |
| Спортивные праздники и развлечения | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Игровые | Праздники проводятся 2 раза в год. Досуги - один раз в месяц |

| | | |
|---|---|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> ◇ Соревновательные ◇ Сюжетные ◇ Творческие ◇ Комбинированные ◇ Формирующие здоровый образ жизни | |
| Самостоятельная двигательная активность | ◇ Самостоятельный выбор движений, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря | Ежедневно, во время прогулки, под руководством педагога |

10. Формирование представлений о здоровом образе жизни

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- ✓ привитие стойких культурно – гигиенических навыков;*
- ✓ обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;*
- ✓ формирование первоначальных представлений об окружающей среде;*
- ✓ формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;*
- ✓ развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;*
- ✓ формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;*
- ✓ выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;*
- ✓ обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;*
- ✓ систематическая работа по формированию знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.*

Для осуществления формирования представлений о здоровом образе жизни в детском саду необходимо создать условия:

- ✓ сотрудники должны быть внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относиться к каждому ребёнку;*
- ✓ отношения между работниками детского сада должны строиться на основе сотрудничества и взаимопонимания;*
- ✓ организовать развивающую среду с учётом потребностей и интересов детей;*
- ✓ проведение разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;*
- ✓ строить занятия на интересах детей, использовать индивидуальный подход к каждому, совмещая деятельность взрослого и ребёнка;*
- ✓ стремиться к снижению утомляемости ребёнка во время ОД*

11. Организация питания воспитанников

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья и бодрости. От правильного питания зависит состояние здоровья детей. О нем необходимо заботиться с раннего детства. Правильное питание обеспечивает детей необходимыми витаминами, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам и инфекциям. Питание

воспитанников в нашем детском саду осуществляется в соответствии с документами, регламентирующими организацию питания в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях.

Устройство и оборудование пищеблока соответствуют санитарным правилам и нормам к организации детского питания. Пищеблок состоит из овощного, холодного, мясорыбного, горячего цехов и склада. Пищеблок оснащен технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.

Организация питания осуществляется на основе принципов сбалансированности, разнообразия, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. При приготовлении блюд применяется варка, запекание, припускание, пассерование, тушение.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность.

Принципы организации питания:

- ✓ выполнение режима питания;***
- ✓ культурно- гигиенические правила приёма пищи и поведения детей за столом;***
- ✓ ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;***
- ✓ эстетика организации питания;***
- ✓ индивидуальный подход к детям во время приема пищи;***
- ✓ правильная расстановка мебели, соответствии роста детей;***
- ✓ формирование определенных знаний и навыков правильного питания детей;***
- ✓ способствовать развитию у детей устойчивого интереса к сохранению своего здоровья.***

12.Предполагаемый результат

- использование в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий;
- снижение показателей заболеваемости детей;
- сознательное отношение личности к своему здоровью и здоровому образу жизни.
- повышение общей культуры в направлении сохранения и развития физического здоровья;
- повышение уровня общей физической активности;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов в сохранении и укреплении, как здоровья воспитанников, так и своего здоровья.

«Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым» Ж.-Ж. Руссо



Из высказываний детей

«Здоровье – это то, что нужно беречь»

«Здоровье – это, когда ничего не болит»

«Здоровье – это, когда весело»