

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 1

ПРИНЯТО

На Педагогическом совете № 1

от 28.08.2021



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ детский сад № 1

Н.С. Оберюхтина

«28» августа 2021 г.

ПРОГРАММА
(организация работы
по здоровьесбережению воспитанников
в МБДОУ детский сад № 1)

с. Петрокаменское

2021 г.

I. Целевой раздел программы

1.1. Пояснительная записка

Настоящая Программа разработана в соответствии с Федеральным законом № 273ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 16 апреля 2022 года, Федеральным законом № 323-ФЗ от 21.11.2011 года «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в редакции от 10 апреля 2022 года), Приказом Министерства здравоохранения РФ от 5 ноября 2013 года № 822н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях» (с изменениями на 21 февраля 2020 года), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Конвенцией о правах ребенка, а также Уставом дошкольного образовательного учреждения и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность. Программа является неотъемлемой частью Основной образовательной программой муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 1 и конкретизирует работу по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

В Программе заложены концептуальные положения инновационной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, выпущенной в 2019 г.

Данная Программа определяет цель, основные задачи по охране жизни и здоровья воспитанников, формирует основу здоровья детей в детском саду, обеспечивает комплексное решение задач по оздоровлению воспитанников, профилактике заболеваний, психологической и социальной адаптации детей, формированию навыков здорового образа жизни, сохранению и укреплению их физического и психологического здоровья в дошкольном образовательном учреждении.

1.2.Актуальность

Здоровье детей в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, так как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества и является чутким барометром социальноэкономического развития страны

Закон РФ «Об образовании Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Согласно Федеральному закону от 21.11.2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» охрана здоровья детей является одним из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания.

1.3. Цели и задачи Программы.

Цель: создание оптимальных условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. **Задачи:**

- соблюдать государственные санитарно-эпидемиологические правила и нормативы;
- внедрять инновационные системы оздоровления, здоровьесберегающие технологии;
- популяризировать преимущества здорового образа жизни;
- совершенствовать системы физкультурно-оздоровительной работы;
- привлекать к совместной работе социальных партнеров, заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников;
- соблюдать охранительный режим для детей с ОВЗ и детей-инвалидов;
- наблюдать за состоянием здоровья воспитанников;
- проводить санитарно-гигиенические, профилактические и оздоровительные мероприятия;
 - создать условия для профилактики заболеваний и оздоровления воспитанников, для занятия ими физической культурой и спортом;
- обеспечить безопасность воспитанников во время пребывания в ДООУ;
- создать условия для профилактики несчастных случаев с воспитанниками во время пребывания в ДООУ;
- проводить санитарно-противоэпидемические и профилактические мероприятия.

Дошкольное образовательное учреждение создает условия, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья воспитанников с учётом:

- социальных, экономических и экологических условий окружающей среды;
- факторов риска, имеющие место в дошкольном образовательном учреждении, которые могут привести к ухудшению здоровья воспитанников;
- системы знаний, умений, навыков, формируемых у воспитанников в процессе обучения и воспитания в детском саду.

1.4. Значимые для разработки программы характеристики.

В МБДОУ детский сад № 1 проводится мониторинг состояния здоровья детей, определяются группы здоровья и физкультурные группы.

Распределение воспитанников по группам здоровья выглядит следующим образом:

I – 14 детей (дети здоровые, с нормальным развитием и нормальным уровнем функций, и дети, имеющие внешние компенсированные врожденные дефекты развития);

II – 48 детей (дети здоровые, но с факторами риска по возникновению патологий, с хроническими заболеваниями, врожденными пороками развития, несложными заболеваниями одноименного органа или нарушением его функций, а также со сниженной сопротивляемостью к острым и хроническим заболеваниям);

III – 34 ребенка (дети с хроническими заболеваниями и врожденными пороками развития разной степени активности и компенсации, с сохраненными функциональными возможностями);

IV – 1 ребенок (дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, но без выраженного нарушения самочувствия, со сниженными функциональными возможностями);

V – 1 ребенок (дети, больные хроническими заболеваниями в состоянии декомпенсации, со значительно сниженными функциональными возможностями).

Распределение воспитанников по физкультурным группам:

I – 53 ребенка (разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях);

II – 45 детей (физкультурно-оздоровительная работа проходит с учетом заключения врача); III – 0 детей (дети занимаются физкультурой со снижением физической нагрузки).

Анализ показателей уровня здоровья детей в МБДОУ детский сад № 1 позволяет сделать вывод, что большое количество детей имеют II и III группы здоровья. Они нуждаются в оздоровительных мероприятиях.

1.5.Ожидаемые результаты

- Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
- создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников; - психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду;
- создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
- снижение уровня заболеваемости детей;
- сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
- повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы. ***Ожидаемые результаты реализации программы по возрастам детей:***

2-3 года:

- Осуществляется комплекс закаливающих процедур (под медицинским присмотром, учитывая здоровье детей) с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды;
- сформирован интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Дети с ОВЗ:

- Осуществляется комплекс закаливающих процедур (под медицинским присмотром, учитывая здоровье детей) с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды;
- сформирован интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Дети-инвалиды:

- Осуществляется комплекс закаливающих процедур (под медицинским присмотром, учитывая здоровье детей) с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды;
 - сформирован интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке (в соответствии с медицинскими рекомендациями).
- 3-4 года:*
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни: закаливание, утренняя зарядка, физические упражнения;
 - сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;
 - развиты разнообразные виды движений;
 - сформирована потребность в двигательной активности.

Дети с ОВЗ:

- формируются начальные представления о здоровом образе жизни: закаливание, утренняя зарядка, физические упражнения;

- формируется потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;
- развиваются разнообразные виды движений;
- сформирована потребность в двигательной активности.

Дети-инвалиды:

- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни: закаливание, утренняя зарядка, физические упражнения;
- сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;
- развиты разнообразные виды движений (в соответствии с медицинскими рекомендациями)
- сформирована потребность в двигательной активности (в соответствии с медицинскими рекомендациями) *4-5 лет:*
- Установлены ценности здорового образа жизни: правильное питание, соблюдение режима дня, гигиенические процедуры, движение, закаливание;
- развиты и совершенствуются двигательные умения и навыки детей; - сформирован интерес и любовь к спорту.

Дети с ОВЗ:

- Устанавливаются ценности здорового образа жизни: правильное питание, соблюдение режима дня, гигиенические процедуры, движение, закаливание; - развиваются двигательные умения и навыки детей; - формируется интерес и любовь к спорту.

Дети-инвалиды:

- Установлены ценности здорового образа жизни: правильное питание, соблюдение режима дня, гигиенические процедуры, движение, закаливание;
- развиты и совершенствуются двигательные умения и навыки детей (в соответствии с медицинскими рекомендациями); - сформирован интерес и любовь к спорту. *5-6 лет:*
- расширены представления о ценности здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
- сформированы культурно-гигиенические навыки;
- совершенствуются двигательные умения и навыки;
- развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость; - привит интерес к физической культуре и спорту.

Дети с ОВЗ:

- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни: закаливание, утренняя зарядка, физические упражнения;
- развиты разнообразные виды движений;
- сформирована потребность в двигательной активности.

Дети-инвалиды:

- расширены представления о ценности здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
- совершенствуются двигательные умения и навыки (в соответствии с медицинскими рекомендациями);
- развиваются физические качества: быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость (в соответствии с медицинскими рекомендациями); - привит интерес к физической культуре и спорту. *6-7 лет:*

- расширены представления о ценности здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье;
- сформированы культурно-гигиенические навыки;
- сформирована потребность в ежедневной двигательной активности;
- привит интерес к физической культуре и спорту, к спортивным играм и упражнениям.

Дети с ОВЗ:

- формируются представления о здоровом образе жизни: правильное питание, соблюдение режима дня, гигиенические процедуры, движение, закаливание;
- подвижен, владеет основными движениями, их техникой;
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и др.);
- привит интерес к физической культуре и спорту, к спортивным играм и упражнениям.

Дети-инвалиды:

- обладает ценностными представлениями о здоровом образе жизни и факторах его разрушающих;
- сформирована потребность в ежедневной двигательной активности (в соответствии с медицинскими рекомендациями);
- привит интерес к физической культуре и спорту, к спортивным играм и упражнениям.

II. Содержательный раздел Организация работы по укреплению здоровья детей

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Закаливание детей.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы — постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка. Закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- ✓ Широкая аэрация помещений (проветривание-см. графики проветривания групповых помещений с учетом режима дня детей);
- ✓ оптимальный температурный режим;
- ✓ правильно организованная прогулка;
- ✓ физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- ✓ умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры;
- ✓ Важно обращать внимание на выработку у детей правильной осанки. В помещении следует обеспечивать оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; приучать детей находиться в помещении в

облегченной одежде. Необходимо обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Проветривание

Все помещения дошкольной организации должны ежедневно проветриваться. Проветривание проводится не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях обеспечивается естественное сквозное или угловое проветривание.

Сквозное проветривание в присутствии детей не проводится. Проветривание через туалетные комнаты не допускается (Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий.

При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2–4 °С.

В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна.

При проветривании во время сна фрамуги, форточки открываются с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон дневной организуется при открытых окнах (избегая сквозняка). **Оздоровительно-закаливающие процедуры детей от 1,5 до 2 лет.**

Осуществлять оздоровительно-закаливающие процедуры с использованием естественных факторов: воздуха, солнца, воды. В групповых помещениях поддерживать постоянную температуру воздуха (+21–22 °С). Одежда детей в помещении должна быть двухслойной.

Во время сна поддерживать в спальне температуру (+15–16 °С).

Осуществлять закаливание детей во время одевания после сна и при переодевании в течение дня. Одним из эффективных закаливающих мероприятий является прогулка с детьми в любую погоду не менее 4 часов (в зимнее время — при $t = -15$ °С).

В ненастье можно гулять с детьми на крытой веранде, организуя подвижные игры (зайчики скачут на лужайке, мышки убегают от кота в норки и др.).

В теплое время года на прогулке предусмотреть кратковременное (3–5 минут) пребывание детей под прямыми лучами солнца.

В конце прогулки разрешать походить 2–3 минуты босиком по теплему песку (убедившись предварительно в его чистоте и безопасности).

После окончания прогулки в летнее время сочетать гигиенические и закаливающие процедуры при умывании и мытье ног, при этом учитывать состояние здоровья каждого ребенка и степень его привыкания к воздействию воды.

Вопрос о характере специальных закаливающих процедур должен решаться администрацией и медицинским персоналом дошкольного учреждения с учетом пожеланий родителей.

Физкультурно- оздоровительная работа детей от 2 до 3 лет

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

Воспитывать интерес и желание участвовать в подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья.

Специальные закаливающие процедуры проводить по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей.

Физкультурно- оздоровительная работа детей от 3 до 7 лет

Прогулка

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности, профилактики утомления необходимы ежедневные прогулки. Сокращать продолжительность прогулки нельзя.

Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня. Детям необходимы ежедневные прогулки. Рекомендуемая для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа. Важно обеспечить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в течение дня, нельзя без веских причин сокращать продолжительность прогулок, например, с целью проведения дополнительных занятий. Можно сокращать продолжительность прогулки при плохих погодных условиях, в частности при температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с.

На прогулке необходимо создавать условия для самостоятельной двигательной активности детей, обучать детей пользоваться спортивно-игровым оборудованием и спортивными принадлежностями. В структуре прогулки обязательно предусматривать подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения, следует поощрять участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке.

Оздоровительные процедуры после дневного сна

Оздоровительные процедуры после дневного сна (физические упражнения – ходьба по ребристым дорожкам, самомассаж, Су–Джок, пальчиковая гимнастика и др.), контрастные воздушные ванны, водное закаливание) являются очень важным режимным моментом. Правильно организованный подъем детей после сна поднимает настроение и мышечный тонус ребенка, дает хороший оздоровительный и закаливающий эффект.

Организация физического воспитания Двигательный режим

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Примерный режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультура	а) в помещении	2 раза в неделю (1520)	2 раза в неделю (2025)	2 раза в неделю (2530)	2 раза в неделю (3035)

	б) на улице	1 раз в неделю (15-20)	1 раз в неделю (20 - 25)	1 раз в неделю (25 - 30)	1 раз в неделю (30-35)
Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно на каждой прогулке (15-20)	Ежедневно на каждой прогулке (20 - 25)	Ежедневно на каждой прогулке (25 - 30)	Ежедневно на каждой прогулке (30-35)
	в) закаливающие процедуры и гимнастика после сна	Ежедневно (15-20)	Ежедневно (20 - 25)	Ежедневно (25 - 30)	Ежедневно (30-35)
	г) физкультминутки (в середине статического занятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц (15-20)	1 раз в месяц (20 - 25)	1 раз в месяц (25 - 30)	1 раз в месяц (30-35)
	б) физкультурный праздник	-	2 раза в год до 45 минут	2 раза в год до 60 минут	2 раза в год до 60 минут
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурноспортивного оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	в) самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

Важно обеспечивать оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая

продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья и возраста детей, времени года, при постоянном контроле со стороны медицинских работников. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Следует развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивноигрового оборудования. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Занятия по физическому развитию

Занятия по физическому развитию для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. В соответствии с действующими СанПиНами для детей 5–7 лет обязательно, а для детей 3–5 лет желательно один раз в неделю занятие по физическому развитию круглогодично организовывать на открытом воздухе.

Занятия проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях большинство занятий физкультурой рекомендуется организовывать на открытом воздухе.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- ✓ в младшей группе — 15 минут;
- ✓ в средней группе — 20 минут;
- ✓ в старшей группе — 25 минут;
- ✓ в подготовительной группе — 30 минут.

Ежедневно следует проводить с детьми утреннюю гимнастику. В середине статических занятий, требующих высокой умственной нагрузки, рекомендуется проводить физкультминутку длительностью 1–3 минуты.

Примерный распорядок дня

Правильный распорядок дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения распорядка является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей. МБДОУ детский сад № 1 функционирует в режиме сокращенного дня - 10-часового пребывания детей).

Предлагаемый распорядок дня является примерным, его следует корректировать с учетом контингента детей, погодных условий, времени года, длительности светового дня и т. п.

Для каждой возрастной подгруппы разработан режим для холодного и теплого времени года.

В летнее время распорядок дня следует изменять, с тем, чтобы дети больше времени проводили на свежем воздухе, имели возможность больше двигаться, получать необходимую им физическую нагрузку, иметь большой выбор занятий по интересу, чтобы летом они могли хорошо отдохнуть и оздоровиться. В частности, в теплое время года прием

детей, утреннюю зарядку, часть занятий, вечерний круг лучше проводить на свежем воздухе.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребёнка (длительность сна, вкусовые предпочтения, характер и т.п.). Рационально расходовать время, отведенное для самостоятельной деятельности детей. Для детей раннего возраста больше отводить времени для общения, следить за его состоянием, поведением, настроением и воздействовать на детей с учетом их индивидуальных особенностей. Необходимо учить детей занимать себя, если взрослый занят с нуждающимся в его помощи малышом; помогать вовремя сменить вид деятельности; обеспечивать эмоционально-положительное состояние детей в играх и других видах самостоятельной деятельности.

**Примерный режим дня
в группах дошкольного возраста в холодный период времени (при t до – 15 градусов).**

Режимный момент	Группа младшего возраста (от 3 до 4 лет)			Средняя группа (от 4 до 5 лет)			Старшая группа (от 5 до 6 лет)			Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)		
	Длительность	Начало	Окончание	Длительность	Начало	Окончание	Длительность	Начало	Окончание	Длительность	Начало	Окончание
Прием детей, свободная игра	0.30	7.30	8.00	0.40	7.30	8.10	0.45	7.30	8.15	0.55	7.30	8.25
Утренняя гимнастика	0.10	8.00	8.10	0.10	8.10	8.20	0.10	8.15	8.20	0.10	8.25	8.35
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	0.30	8.10	8.40	0.20	8.20	8.40	0.20	8.20	8.40	0.20	8.35	8.55
Утренний круг	0.20	8.40	9.00	0.20	8.40	9.00	0.20	8.40	9.00	0.20	8.55	9.15
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	0.40 Длительность занятий не более 15 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.	9.00	9.40	1.00 Длительность занятий не более 20 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.	9.00	10.00	0.60 Длительность занятий не более 25 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.	9.00	9.50	1.10 Длительность занятий не более 30 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.	9.15	10.30
Второй завтрак	0.20	9.40	10.00	0.20	10.00	10.20	0.20	9.50	10.10	0.20	10.30	10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	1.40	10.00	11.40	1.40	10.20	12.10	2.05	10.10	12.15	2.10	10.50	12.20
Возвращение с прогулки, игры, занятия	0.20	11.40	12.00	0.20	12.10	12.30	0.15	12.15	12.30	0.10	12.20	12.40
Подготовка к обеду, обед, дежурство	0.30	12.00	12.30	0.30	12.30	13.00	0.30	12.30	13.00	0.30	12.40	13.10
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2,5	12.30	15.00	2.0	13.00	15.00	2.0	13.00	15.00	2,0	13.10	15.10
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	0.20	15.00	15.20	0.15	15.00	15.15	0.15	15.00	15.15	0.15	15.10	15.25
Подготовка к полднику, полдник	0.20	15.20	15.40	0.20	15.15	15.35	0.20	15.15	15.40	0.20	15.25	15.45
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	0.20	15.40	16.00	0.25	15.35	16.00	0.25	15.40	16.05	0.30	15.45	16.15
Вечерний круг	0.10	16.00	16.10	0.10	16.00	16.10	0.10	16.05	16.15	0.10	16.15	16.25
Подготовка к прогулке, прогулка ,уход детей домой	1.20	16.10	17.30	1.20	16.10	17.30	1.15	16.15	17.30	1.10	16.25	17.30

При t ниже – 15 градусов и скорости ветра более 7м/с время прогулки сокращается или прогулка отменяется. Воспитанники могут находиться в групповом помещении, спортивном зале. В этот период времени предоставлять детям возможность в более активной двигательной активности.

Примерный режим дня в группах дошкольного возраста в тёплый период времени.

Режимный момент	Группа младшего возраста (от 3 до 4 лет)			Средняя группа (от 4 до 5 лет)			Старшая группа (от 5 до 6 лет)			Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)		
	Длительность	Начало	Окончание	Длительность	Начало	Окончание	Длительность	Начало	Окончание	Длительность	Начало	Окончание
Прием детей, свободная игра (на улице)	0.30	7.30	8.00	0.40	7.30	8.10	0.45	7.30	8.15	0.55	7.30	8.25
Утренняя гимнастика (на улице)	0.10	8.00	8.10	0.10	8.10	8.20	0.10	8.20	8.25	0.10	8.25	8.35
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	0.30	8.10	8.40	0.20	8.20	8.40	0.20	8.25	8.45	0.20	8.35	8.55
Утренний круг (на улице)	0.20	8.40	9.00	0.20	8.40	9.00	0.20	8.45	9.05	0.20	8.55	9.15
Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами (по возможности часть занятий проводить на улице)	0.40 Длительность занятий не более 15 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.	9.00	9.40	1.00 Длительность занятий не более 20 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.	9.00	10.00	0.60 Длительность занятий не более 25 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.	9.05	9.55	1.10 Длительность занятий не более 30 минут, перерыв между занятиями не менее 10 минут.	9.15	10.30
Второй завтрак	0.20	9.40	10.00	0.20	10.00	10.20	0.20	9.55	10.15	0.20	10.30	10.50
Подготовка к прогулке, прогулка	1.40	10.00	11.40	1.40	10.20	12.10	1.35	10.15	12.10	1.30	10.50	12.20
Возвращение с прогулки, игры, занятия	0.20	11.40	12.00	0.20	12.10	12.30	0.20	12.10	12.30	0.10	12.20	12.40
Подготовка к обеду, обед, дежурство	0.30	12.00	12.30	0.30	12.30	13.00	0.30	12.30	13.00	0.30	12.40	13.10
Подготовка ко сну, чтение перед сном, дневной сон	2,5	12.30	15.00	2.0	13.00	15.00	2.0	13.00	15.00	2,0	13.10	15.10
Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	0.20	15.00	15.20	0.15	15.00	15.15	0.15	15.00	15.15	0.15	15.10	15.25
Подготовка к полднику, полдник	0.20	15.20	15.40	0.20	15.15	15.35	0.20	15.15	15.40	0.20	15.25	15.45

Игры, кружки, занятия, занятия со специалистами	0.20	15.40	16.00	0.25	15.35	16.00	0.25	15.40	16.05	0.30	15.45	16.15
Вечерний круг (на улице)	0.10	16.00	16.10	0.10	16.00	16.10	0.10	16.05	16.15	0.10	16.15	16.25
Подготовка к прогулке, прогулка ,уход детей домой	1.20	16.10	17.30	1.20	16.10	17.30	1.15	16.15	17.30	1.10	16.25	17.30

Примерный режим дня в группах раннего возраста в холодный (при t до – 15 градусов) и теплый периоды времени.

Режимный момент	От 1,5 до 2 лет (холодный период времени)			От 1,5 до 2 лет (тёплый период времени)			От 2 до 3 лет (холодный период времени)			От 2 до 3 лет (тёплый период времени)		
	Длительность	Начало	Окончание	Длительность	Начало	Окончание	Длительность	Начало	Окончание	Длительность	Начало	Окончание
Прием детей, свободная игра	0.30	7.30	8.00	0.30 На улице	7.30	8.00	0.30	7.30	8.00	0.30 На улице	7.30	8.00
Утренняя гимнастика							0.10 (по желанию)	8.00	8.10	0.10 (по желанию на улице)	8.00	8.10
Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	0.30	8.00	8.30	0.30	8.00	8.30	0.30	8.10	8.40	0.30	8.10	8.40
Утренний круг							0.10	8.40	8.50	0.10 (На улице)	8.40	8.50
Самостоятельная деятельность/занятия по подгруппам	0.30 Длительность занятия не более 10 минут.	8.30	9.20	0.30 Длительность занятия не более 10 минут.	8.30	9.20	0.30 Длительность занятия не более 10 минут.	8.50 9.10	9.00 9.20	0.30 Длительность занятия не более 10 минут.	8.50 9.10	9.00 9.20
Второй завтрак	0.20	9.20	9.40	0.20	9.20	9.40	0.20	9.20	9.40	0.20	9.20	9.40
Подготовка к прогулке, прогулка	1.20	9.40	11.00	1.20	9.40	11.00	1.20	9.40	11.00	1.20	9.40	11.00
Возвращение с прогулки, игры, занятия	0.30	11.00	11.30	0.30	11.00	11.30	0.30	11.00	11.30	0.30	11.00	11.30
Подготовка к обеду, обед	0.30	11.30	12.00	0.30	11.30	12.00	0.30	11.30	12.00	0.30	11.30	12.00
Спокойные игры, подготовка ко сну, дневной сон	3.0	12.00	15.00	3.0	12.00	15.00	3.00	12.00	15.00	3.00	12.00	15.00

Постепенный подъём, профилактические физкультурно-оздоровительные процедуры	0.20	15.00	15.20	0.20	15.00	15.20	0.20	15.00	15.20	0.20	15.00	15.20
Подготовка к полднику, полдник	0.20	15.20	15.40	0.20	15.20	15.40	0.20	15.20	15.40	0.20	15.20	15.40
Самостоятельная деятельность/работа по подгруппам	0.20 Длительность занятия не более 10 минут	15.40	16.10	0.20 Длительность занятия не более 10 минут	15.40	16.10	0.25 Длительность занятия не более 10 минут	15.40 16.05	15.50 16.15	0.25 Длительность занятия не более 10 минут	15.40 16.05	15.50 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка ,уход детей домой	1.20	16.10	17.30	1.20	16.10	17.30	1.45	16.15	17.30	1.45	16.15	17.30

При t ниже – 15 градусов и скорости ветра более 7м/с время прогулки сокращается или прогулка отменяется. Воспитанники могут находиться в групповом помещении, спортивном зале. В этот период времени предоставлять детям возможность в более активной двигательной активности.

Организация и создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления воспитанников, для занятия физической культурой и спортом

В целях предотвращения возникновения и распространения инфекционных и неинфекционных заболеваний в МБДОУ детский сад № 1 проводятся документирование и контроль за организацией деятельности физического воспитания и проведением мероприятий по физической культуре в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья воспитанника, а также за состоянием и содержанием мест занятий физической культурой.

Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. В ДОУ обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по II климатическому региону (III пояс). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой, должно составлять не менее 70%.

Для реализации двигательной деятельности воспитанников используются исправное оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Обеспечение безопасности воспитанников во время пребывания в ДОУ

К началу каждого учебного года в МБДОУ детский сад № 1 составляется Акт готовности ДОУ к новому учебному году, который оформляется комиссией, осуществляющей проверку детского сада по готовности помещений, оборудования и систем жизнеобеспечения, в области охраны труда, пожарной и электробезопасности, антитеррористической безопасности к очередному учебному году.

[Безопасность детей в МБДОУ детский сад № 1 обеспечивается следующим комплексом систем:](#)

- автоматическая пожарная сигнализация с выходом на пульт пожарной охраны с голосовым оповещением в случае возникновения пожара;
- кнопка тревожной сигнализации с прямым выходом на пульт вызова группы быстрого реагирования.

Посторонним лицам запрещено находиться в помещениях и на территории дошкольного образовательного учреждения без разрешения администрации.

Запрещается въезд на территорию дошкольного образовательного учреждения на личном автотранспорте или такси. При парковке личного автотранспорта необходимо оставлять свободным подъезд к воротам для въезда и выезда служебного транспорта на территорию детского сада.

В случае опасности, грозящей ребенку со стороны забирающего взрослого (нетрезвое состояние, проявление агрессии и т. д.), воспитатель имеет право не отдавать ребенка. Немедленно сообщать в полицию по тел. 102. Ребенка необходимо определить к

ближайшим родственникам. Если родители (законные представители) не могут лично забрать ребенка, то на основании личного заявления от родителей (законных представителей), в котором прописаны доверенные лица, с указанием их паспортных данных и контактных телефонов, воспитатель передает ребенка под ответственность доверенным лицам.

Воспитатели обеспечивают контроль за:

- выполнением воспитанниками требований личной гигиены;
- играми детей на прогулке (не бросать друг в друга песком, землей, снегом);
- следит, чтобы дети без разрешения воспитателя не брали в рот никаких растений, ягод, грибов, трав и т.д.;
- наличием у каждого ребенка предметов личной гигиены (индивидуальной расчески, полотенца, носового платка).

Во время образовательной деятельности и во время сна запрещается оставлять воспитанников без наблюдения воспитателя.

При проведении прогулок воспитатель предварительно проводит осмотр участка (территория должна быть очищена от мусора, битого стекла, сухостоя), обращает внимание форм на исправность игрового оборудования и малых архитектурных. Не допускается организация прогулки на одном игровом участке одновременно двух и более групп воспитанников.

Во время организации прогулки воспитатель обязан соблюдать длительность прогулки в соответствии с установленным режимом дня, учитывать климатические условия (при температуре воздуха ниже минус 15 градусов по Цельсию и скорости ветра более 7 метров в секунду продолжительность прогулки рекомендуется сокращать).

В случае пожара, аварии и других стихийных бедствий воспитатель детского сада в первую очередь принимает меры по спасению детей группы. При возникновении пожара воспитанники незамедлительно эвакуируются из помещения (согласно плану эвакуации) в безопасное место.

При получении ребенком травмы ему оказывается первая помощь, устраняется воздействие повреждающих факторов, угрожающих жизни и здоровью, вызывается медицинская сестра, при необходимости ребенок транспортируется в медицинский кабинет, вызывается скорая помощь, информация сообщается заведующему дошкольным образовательным учреждением (при его отсутствии – иному должностному лицу), а также родителям (законным представителям).

При аварии (прорыве) в системе отопления, водоснабжения воспитанники выводятся из помещения группы, сообщается о происшествии заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе (завхозу) дошкольного образовательного учреждения.

В случае появления неисправности в работе компьютера, принтера, электронных средств обучения, музыкальной аппаратуры (посторонний шум, искрение или запах гари) оборудование отключается от электрической сети и сообщается об этом заместителю заведующего по административно-хозяйственной работе (завхозу) детского сада.

В случае угрозы или возникновения очага опасного воздействия техногенного характера, угрозы или приведения в исполнение террористического акта следует руководствоваться соответствующими инструкциями, разработанными ответственными лицами МБДОУ детский сад № 1 и Планом эвакуации.

По окончании действия факторов аварийной ситуации воспитатель проверяет по списку наличие вверенных ему детей. При обнаружении отсутствующих принимает незамедлительно оперативные меры.

