

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 3 г. Выборга»

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете  
протокол №5 от 30.08.2018г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБДОУ «Детский сад №3  
г. Выборга» № 54 от 03.09.2018г.

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
НАВСТРЕЧУ ЗДОРОВЬЮ**

Выборг  
2018

## Содержание программы:

1	Цель и задачи программы.	стр. 3
2	Основные принципы программы.	стр. 3
3	Основные направления программы.	стр. 4
4	Обеспечение реализации основных направлений программы.	стр. 5
5	Формы и методы оздоровления воспитанников.	стр.6
6	План лечебно-оздоровительных мероприятий	стр.7
7	Закаливание	стр. 8
8	График закаливания	стр. 12
9	Скрининг-программа обследования детей.	стр.13
10	Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями.	стр.14
11	Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в МБДОУ.	стр.15
12	Ожидаемые результаты	стр.16

## 1. Цель и задачи программы.

В МБДОУ «Детский сад №3 г. Выборга» складывается система оздоровительных и физкультурных мероприятий, нацеленных на формирование у детей мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни. Для последовательного решения этой задачи в детском саду при сотрудничестве всего коллектива и родителей создана здоровьесберегающая среда: имеется бассейн, спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием, разработан участок-стадион, в каждой группе оборудуется и пополняется физкультурный уголок.

В МБДОУ реализуется собственная программа оздоровительной под названием «**На встречу здоровью**». Согласно ФГОС ДО, в целях эффективной реализации Программы, в учреждении должны быть созданы условия не только для консультативной поддержки родителей по вопросам образования и охраны здоровья детей, но и педагогических работников. Повышение профессиональной компетентности педагогов МБДОУ регулярно осуществляется в рамках различных методических мероприятий и дополнительного профессионального образования. Мы убеждены, что здорового ребенка может воспитатель только здоровый педагог, поэтому в детском саду реализуется постоянно

действующий *проект «Здоровый педагог»*, задачами которого являются:

- воспитание культуры здоровья педагога;
- укрепление физического и психологического здоровья;
- «выращивание» мотивации к самосовершенствованию;

сплочение педагогического коллектива в неформальной дружеской обстановке.

**Цель:** Оздоровительная программа направлена на укрепление здоровья воспитанников, формирование у родителей (законных представителей), педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### • **Задачи:**

- повышение познавательной активности детей,
- повышение функциональных и адаптивных возможностей детей в процессе воспитательно-образовательной и лечебно-оздоровительной работы,
- формирование у детей мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

## Законодательно-нормативное обеспечение программы.

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;
2. «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСТРОЙСТВУ, СОДЕРЖАНИЮ И ОРГАНИЗАЦИИ РЕЖИМА РАБОТЫ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ» 2.4.1.3049-13;
3. Образовательная программа дошкольного образования;
4. Устав МБДОУ.

## 2. Основные принципы программы.

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей (законных представителей) в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. **Принцип комплексности и интегрированности** – решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип адресованности и приемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав воспитанников на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **3. Основные направления программы.**

#### ***Профилактическое***

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований по скрининг-программе и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### ***Организационное***

1. Организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления среди всех участников образовательных отношений.

#### ***Лечебное***

1. Противорецидивное лечение хронических заболеваний;
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом развитии;
3. Дегельминтизация;
4. Вакцинация;
5. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

#### 4.Обеспечение реализации основных направлений программы.

<b>4.1 Техническое и кадровое обеспечение</b>		
1	Приобретение необходимого оборудования: – медицинского; – технологического; – спортивного; – мебели.	заведующий, заведующий хозяйством.
2	Оборудование помещений: – уголка ОБЖ; – игровых помещений; – логопедического кабинета; – медицинского кабинета.	заведующий, заведующий хозяйством, ст.воспитатель, воспитатели
3	Пополнение среды нестандартными пособиями.	ст.воспитатель, , воспитатели.
4	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в МБДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в МБДОУ).	заведующий, заведующий хозяйством.
<b>4.2 Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>		
1	Разработка оздоровительной программы	заведующий, ст.воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели
2	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления:	Старший воспитатель, инструктор по физкультуре.
3	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры, нервно-психического и физического развития детей по возрастам.	Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, воспитатели.
4	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (гибкий график непосредственно образовательной деятельности, введение Недели здоровья, каникул и т.д.).	заведующий, ст.воспитатель,
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей.	ст.воспитатель, педагог- психолог, воспитатели
6	Продолжение работы по совершенствованию развивающей предметно - пространственной среды в МБДОУ.	ст.воспитатель, педагог- психолог, воспитатели,

		воспитатели.
7	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (заседание клуба, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта, «телефон доверия»).	ст.воспитатель, педагог-психолог, воспитатели воспитатели
8	Налаживание тесного контакта с ЦДиК.	ст.воспитатель,
9	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	заведующий, ст.воспитатель, инструктор по ФК воспитатели

### 5. Формы и методы оздоровления воспитанников.

<i>№</i>	<i>Формы и методы</i>	<i>Содержание</i>	<i>Контингент детей</i>
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>▪ гибкий режим;</li> <li>▪ организация микроклимата и стиля жизни группы.</li> </ul>	Все группы.
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ утренняя гимнастика;</li> <li>▪ физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>▪ подвижные и динамичные игры;</li> <li>▪ профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения).</li> </ul>	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ умывание;</li> <li>▪ мытьё рук;</li> <li>▪ игры с водой;</li> <li>▪ обеспечение чистоты среды.</li> </ul>	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ проветривание помещений;</li> <li>▪ сон при открытых фрамугах;</li> <li>▪ прогулки на свежем воздухе;</li> <li>▪ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</li> </ul>	Все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ развлечения и праздники;</li> <li>▪ игры-забавы;</li> <li>▪ дни здоровья;</li> <li>▪ каникулы.</li> </ul>	Все группы
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ рациональное питание;</li> <li>▪ индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания).</li> </ul>	Все группы
7	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ обеспечение светового режима;</li> <li>▪ цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.</li> </ul>	Все группы
8	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ музсопровождение режимных моментов;</li> <li>▪ музоформление фона занятий;</li> <li>▪ музтеатральная деятельность;</li> </ul>	Все группы

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Хоровое пение.</li> </ul>	
9	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ воздушные ванны</li> <li>▪ босохождение</li> <li>▪ массажные дорожки</li> <li>▪ контрастное обливание стоп ног</li> <li>▪ солнечные ванны</li> </ul>	Все группы
10	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ периодическая печать;</li> <li>▪ курс лекций и бесед;</li> <li>▪ спецзанятия (ОБЖ, экологические).</li> </ul>	Все группы

#### 6. План лечебно-оздоровительных мероприятий.

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Проведение</i>	<i>Ответствен</i>
1	Определение групп здоровья детей.	1 раз в год	Мед. сестра Участковый педиатр Инструктор по физкультуре
2	<b>Питание.</b> 1. Обогащение фруктами, овощами, зеленью. 2. Витаминизация третьих блюд. 3. Обеспечение экологической безопасности пищевых продуктов используемых для приготовления детского питания.	Постоянно	Мед. сестра Кладовщик Повара
3	<b>Закаливание.</b> 1. Воздушные ванны 2. Босохождение. 3. Контрастное обливание стоп ног. 4. Солнечные ванны. 5. Массажные дорожки.	В соответствии с графиком закаливания	Мед. сестра Участковый педиатр Инструктор по физкультуре Воспитатели
4	<b>Физкультурные занятия.</b> 1. Традиционные занятия с использованием релаксации. 2. Нетрадиционные занятия. 3. Использование нестандартного оборудования. 4. Занятия построенные на дыхательных упражнениях, играх. 5. Ритмика 6. Спортивные развлечения и праздники	3 раза в неделю  1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре Воспитатели
5	<b>Гимнастика.</b> 1. Утренняя гимнастика в зале (холодный период). 2. Утренняя гимнастика на улице (тёплый период). 3. бодрящая гимнастика.	Ежедневно	Воспитатели
6	<b>Самостоятельная двигательная деятельность.</b> (во всех группах соответственно возрасту детей)	Ежедневно	Мед. сестра Воспитатели
7	<b>Стоматологическая профилактика.</b> Осмотр стоматологом детей подготовительной к школе группы.	1 раз в год.	Ст. м/с Воспитатели
	5. Фитотерапия (чеснокотерапия) - профилактика ОРЗ - гриппа		

8	<p><b>Повышение неспецифической резистентности организма</b></p> <p>1.С – витаминизация третьих блюд.</p> <p>2.Профилактика ЛОР заболеваний (чесночная фитотерапия)</p> <p>3.Физио - и рефлексотерапия.</p> <p>-массажные дорожки</p> <p>4.Нормализация функций центральной нервной системы.</p> <p>-соблюдение режима дня</p> <p>-щадящий режим дня</p> <p>-музыкотерапия</p> <p>-занятия с логопедом</p> <p>5.Соблюдение санитарно - гигиенических требований</p> <p>-температура</p> <p>-освещённость</p> <p>-проветривание</p> <p>-кварцевание помещений групп</p>	<p>Постоянно</p> <p>Ноябрь - апрель</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>	<p>Мед. сестра</p> <p>Воспитатели</p> <p>Учитель - логопед</p> <p>Музыкальн. руководитель</p>
9	<b>Вакцинопрофилактика</b>	По графику	Участковый педиатр, медсестра
10	<p><b>Нормализация психологического климата.</b></p> <p>-поддерживание общего психологического климата в коллективе МБДОУ</p>	Постоянно	Заведующий Воспитатели
11	<b>Консультирование участников образовательных отношений</b>	Постоянно	Заведующий Инструктор по физкультуре Воспитатели

## 7.Закаливание.

**Закаливание** – это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам и др. Это совершенствование работы системы терморегуляции.

### Условия и правила.

Ребёнок должен воспринимать все процедуры с хорошим настроением, для этого необходимо соблюдать максимально комфортные условия: соответствующая температура в помещении, тёплая сухая постель, возможность вытереться после водных процедур, сменить влажное бельё. Процедуры должны носить игровой характер.

#### Правила:

**1. Регулярность.** Закаливающий эффект возникает через 4-6 недель, а исчезает гораздо быстрее. Следовательно, при проведении закаливания в образовательном учреждении необходима связь с родителями (проведение бесед, показ отработанных методик с реально выполнимыми рекомендациями).



- 2. Многофакторность.** Использование нескольких физических факторов: холод, тепло, механическое воздействие движением воздуха, воды и др..
- 3. Постепенность.** Недопустимо быстрое форсированное снижение температуры или увеличение продолжительности процедуры.
- 4. Систематичность.** Виды и методики менять в зависимости от времени года и погоды.
- 5. Учёт предшествующего состояния.** Для ослабленных детей, переболевших применять щадящие методики. Учитывать физическое развитие, чувствительность к воздействию закаливающих компонентов.

### Группы закаливания

**1 группа** – (основная) – здоровые дети, при условии, что они уже ранее получали закаливающие процедуры.

**2 группа** – (ослабленная) – здоровые дети, впервые приступающие к закаливанию, ЧБД, больные хроническими заболеваниями, после острого или обострения хронического заболевания.

**3 группа** – не подлежит закаливанию в настоящее время.

**Из одной группы в другую дети могут быть переведены не ранее чем через 2 месяца.** Критериями могут быть: отсутствие в этот период острого заболевания, отрицательных внешних признаков (выраженная одышка, резкое учащение сердцебиения, «гусиная кожа»), положительная реакция на саму процедуру.

Закаливание условно можно разделить на **2 режима**:

- *Первый* (начальный) – в котором происходит становление холодовой (тепловой) устойчивости организма при постепенном усилении воздействия закаливающего фактора.

- *Второй* (поддерживающий) – в котором поддерживается приобретённая готовность ребёнка воспринимать температурные и другие воздействия внешней среды без функциональных изменений.

Постоянных противопоказаний к закаливанию нет. Ограничивается только доза закаливающей процедуры и площадь воздействия.

### Временные противопоказания к закаливанию.

- Все виды лихорадочных состояний;
- Обширные поражения кожных покровов;
- Выраженные травмы;
- Пищевые токсикоинфекции и другие заболевания со значительными нарушениями нервной, дыхательной и выделительной систем.

### Специальные закаливающие процедуры.

#### 1. Воздушные ванны.

Воздушные ванны оказывают на организм многогранное действие, вызывая в нём широкий спектр эффектов. Под их влиянием улучшается состав крови, повышаются защитные функции кожи, улучшается деятельность центральной нервной системы.

Применять воздушные ванны можно круглый год в помещении при открытых окнах или форточках, при благоприятной погоде – на открытом воздухе.

Для закаливания используются температура, влажность и движение воздуха. Температура воздуха измеряется в градусах по Цельсию и пропорциональна интенсивности солнечной радиации. Влажность воздуха зависит от содержания в нём водяных паров и выражается в процентах, указывающих отношение абсолютной влажности к максимально возможной при данной температуре. При относительной влажности менее 55% воздух считается сухим, от 55 до 70 – умеренно сухим, от 71 до 85 – умеренно влажным, свыше 85% - сильно влажным. Скорость движения воздуха

измеряется в метрах в секунду. Различают 13 градаций скорости ветра – от полного штиля (0 – 0,5м/сек) до урагана (больше 29м/сек).

Те или иные сочетания перечисленных характеристик воздуха оказывают разное влияние на организм. При низкой температуре высокая относительная влажность и ветер усиливают охлаждение. При  $t = 10^{\circ}\text{C}$ , относительной влажности 80% и ветре 15м/с теплотери будут больше, чем при  $-25^{\circ}\text{C}$ , относительной влажности 60% и без ветра. При высокой температуре и большой относительной влажности воздуха возникает угроза перегревания, так как почти полностью исключается теплоотдача испарением. Когда температура воздуха  $21^{\circ}\text{C}$  и относительная влажность воздуха 40%, самочувствие и работоспособность субъективно оцениваются как отличные. При той же температуре, но при 91% относительной влажности воздуха человек ощущает усталость и чувство сильной вялости.

При закаливании воздухом надо соблюдать следующие правила:

Воздушную ванну следует принимать не позже чем за час до еды и не раньше чем через 1,5ч после приёма пищи. Не рекомендуется принимать ванну натощак, при недомогании.

Во время воздушной ванны рекомендуется лёгкая физическая активность – ходьба, бег, подвижные игры и т. п.

Место для проведения ванны должно быть защищено от сильного резкого ветра.

#### ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ВОЗДУШНЫХ ВАНН (мин)

t воздуха, гр С	Продолжительность 1-ой процедуры	Увеличение каждой последующий
22 - 24	5	5
25 - 27	20	10

Весь курс закаливания предусматривает 25 – 30 процедур, проводимых до 3-х раз в день. В дальнейшем их длительность уже не меняется.

Практически здоровые и хорошо закалённые люди могут принимать воздушные ванны и при более низких температурах.

В детском дошкольном учреждении воздушные ванны дети получают во время гимнастики после сна, на занятиях физкультурой (одежда должна быть максимально облегченной), летом – во время игр на открытом воздухе. В это же время нужно использовать и босохождение, которое является не только закалывающей процедурой, но служит и для профилактики плоскостопия.

## 2. Босохождение

Босохождение можно использовать для закаливания круглый год: в помещении, по земле. Хождение босиком не только закаливает, но и служит верным средством профилактики плоскостопия, потому что укрепляются мышцы стопы, поддерживающие её свод. Для тренировки этих мышц очень полезно ходить босиком по скошенной траве, песку, опавшей хвое в лесу.

Помимо чисто физического воздействия на кожу и мышцы, при этом происходит и стимулирование функциональных точек, расположенных на стопе.

## 3. Солнечные ванны

Детям, находящимся на щадящем режиме, загорать можно после 3-5 воздушных ванн, в облегченном режиме – солнечная ванна 10-15 минут, затем 15-20 минут отдых в тени.

Под постоянным контролем медицинского персонала находятся под солнцем дети с повышенной индивидуальной чувствительностью к УФО. Это дети с витилиго, с тонкой светлой кожей, белым или рыжим цветом волос, так же дети из зон радиоактивного заражения.

Солнечные ванны противопоказаны:

- Легко возбудимым детям
- При фотодерматозах
- С органическими пороками сердца
- С заболеваниями почек
- Лихорадящим больным и детям при плохом самочувствии, девочкам во время месячных
- С выраженным увеличением щитовидной железы
- Рековалесцентам после инфекционных и соматических заболеваний
- Перед походами и соревнованиями
- После утомительных нагрузок
- Натощак или в течение часа после еды

Процедуру проводят через 1.5 часа после завтрака, защищая от солнца голову панамой или зонтом. Температура воздуха должна быть не ниже 17°C в безветренную погоду. При температуре воздуха выше 28°C солнечные ванны проводить не рекомендуется во избежание перегрева.

Дозируют солнечные ванны по времени или в биологических дозах начинают с 3-5 минут (0,5 – 1 биологическая доза), постепенно доводя их до 30 – 50 мин (4-6-8 биологических доз). Вначале облучают грудь, затем спину и боковые поверхности тела. Переворачиваются через 2-4 минуты. Прием солнечных ванн проводится под наблюдением медперсонала, который устанавливает время облучения и следит за реакцией организма. При появлении отрицательных явлений процедуру прекратить.

#### **4. Контрастное обливание стоп ног**

Это очень эффективное средство закаливания. В два сосуда наливают воду, в один горячую (38 – 40гр), в другой – холодную (28 – 32гр). Сначала ноги обливают горячей водой, затем, не вытирая, - в холодной. В начале курса такую смену производят 3 – 4 раза (ослабленные дети заканчивают тёплой водой). Постепенно увеличивается число смен холодной и горячей воды в течение 1 ванны, начав с 3 – 4 раз, к концу курса доводят до 10 – 12 раз. Эффект этих ванн состоит в увеличении контраста температур и количества их смен. Их можно проводить незадолго до сна.

#### **5. Массажные дорожки**

Можно использовать для закаливания круглый год.

Хождение по массажным дорожкам босиком не только закаливает, но и служит верным средством профилактики плоскостопия, потому что укрепляются мышцы стопы, поддерживающие её свод.

Помимо чисто физического воздействия на кожу и мышцы, при этом происходит и стимулирование функциональных точек, расположенных на стопе.

Закаливающие процедуры проводят ежедневно, после обеда, незадолго до сна и после сна.

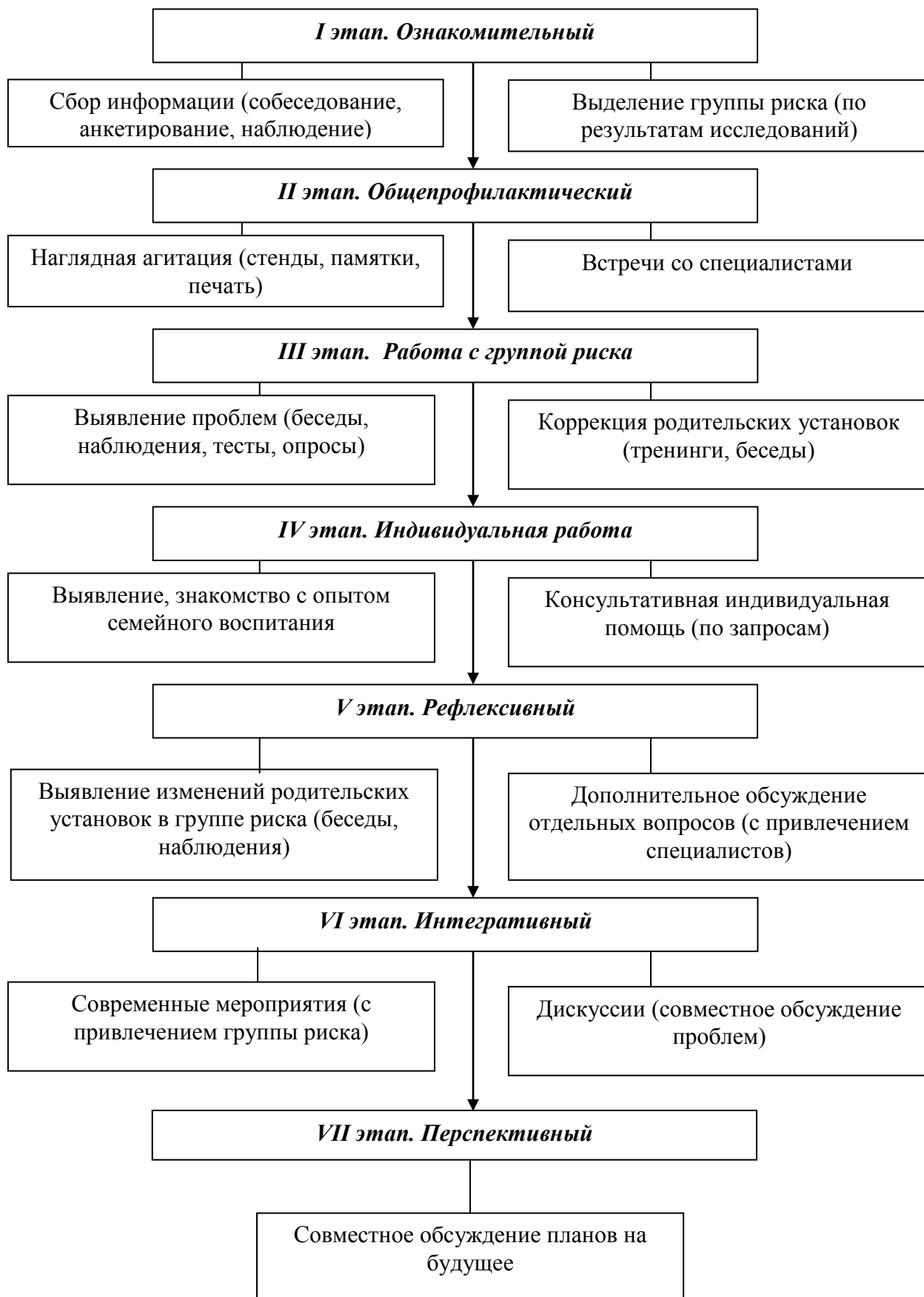
**График проведения закаливающих процедур  
МБДОУ «Детский сад №3 г Выборга»**

№	Виды закаливания	Период проведения	Наименование группы				
			1 младшая	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	<i>Контрастное обливание стоп ног</i>	январь - декабрь	ежедневно, после обеда, незадолго до сна	ежедневно, после обеда, незадолго до сна	ежедневно, после обеда, незадолго до сна	ежедневно, после обеда, незадолго до сна	ежедневно, после обеда, незадолго до сна
2	<i>Воздушные ванны</i>	январь - декабрь	ежедневно, не позже чем за час до еды и не раньше чем, через 1,5 ч после приёма пищи	ежедневно, не позже чем за час до еды и не раньше чем, через 1,5 ч после приёма пищи	ежедневно, не позже чем за час до еды и не раньше чем, через 1,5 ч после приёма пищи	ежедневно, не позже чем за час до еды и не раньше чем, через 1,5 ч после приёма пищи	ежедневно, не позже чем за час до еды и не раньше чем, через 1,5 ч после приёма пищи
3	<i>Босохождение</i>	январь - декабрь	ежедневно, во время проведения зарядки, физкультурных занятий, прогулок (в летний период), НОД и т.д.	ежедневно, во время проведения зарядки, физкультурных занятий, прогулок (в летний период), НОД и т.д.	ежедневно, во время проведения зарядки, физкультурных занятий, прогулок (в летний период), НОД и т.д.	ежедневно, во время проведения зарядки, физкультурных занятий, прогулок (в летний период), НОД и т.д.	ежедневно, во время проведения зарядки, физкультурных занятий, прогулок (в летний период), НОД и т.д.
4	<i>Массажные дорожки</i>	январь - декабрь	ежедневно, после обеда, незадолго до сна и после сна.	ежедневно, после обеда, незадолго до сна и после сна.	ежедневно, после обеда, незадолго до сна и после сна.	ежедневно, после обеда, незадолго до сна и после сна.	ежедневно, после обеда, незадолго до сна и после сна.
5	<i>Солнечные ванны</i>	июнь – август	-	при соответствующей погоде, через 1.5 часа после завтрака	при соответствующей погоде, через 1.5 часа после завтрака	при соответствующей погоде, через 1.5 часа после завтрака	при соответствующей погоде, через 1.5 часа после завтрака

## 9. Скрининг-программа обследования детей.



**10. Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями (законными представителями).**



**11. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в МБДОУ.**



## 12. Ожидаемые результаты



1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.