

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому
развитию воспитанников № 113**



О.Г. Федотова

20 15 г.

**Программа по сохранению и укреплению здоровья, формированию
основ здорового образа жизни у воспитанников Муниципального
бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского
сада общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников № 113**

Екатеринбург, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. Описание социально – экономической ситуации на территории района
2. Ресурсы, которые позволяют эффективно решить поставленные задачи
3. Стратегические цели МБДОУ по оздоровлению и формированию основ здорового образа жизни у воспитанников
4. Задачи, обеспечивающие достижение поставленных целей
5. Сроки реализации программы
6. Перечень и описание программных мероприятий по формированию основ здорового образа жизни
7. Ожидаемые конечные результаты
8. Система контроля
9. Критерии оценки достижения результатов

1. Описание социально – экономической ситуации на территории района

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

- физиологически зрелыми рождаются не более 14%;
- 78 % детей, пришедших в первую младшую группу детского сада, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (II и III группы здоровья);
- только 24 % выпускников детского сада можно считать практически здоровыми.

Поэтому проблеме здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться:

1. семья, включая всех ее членов и условия проживания;
2. детский сад, где ребенок проводит большую часть своего активного времени;

т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в детском саду идет постоянный поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий. Здоровьесберегающая среда – это комплекс социально-гигиенических, психолого-педагогических, морально-этических, экологических, физкультурно-оздоровительных, образовательных системных мер, обеспечивающих ребенку психическое и физическое благополучие, комфортную моральную и бытовую среду в семье и детском саду.

Концепция программы основывается на следующих положениях:

- Фундаментальными основами всестороннего гармоничного развития ребенка и полноценной самореализации в жизни является **образование и здоровье**.
- В современных условиях необходимо полномасштабное использование международных, федеральных, региональных законов и иных нормативных актов для обеспечения особого статуса детства как социального феномена и создания необходимых условий для безопасности и полноценного развития детей.
- Только при консолидации усилий всех участников педпроцесса возможно достижения значимых результатов сохранение и укрепление здоровья детей.

- Обеспечение здоровья детей необходимо рассматривать в контексте проблем питания, физической активности, предупреждение факторов риска, с учетом экологической оставляющей. Необходимым представляется создание дружественной и здоровой среды вокруг детства.
- Вся работа по сохранению и укреплению здоровья детей в детском саду должна носить комплексный характер на основе объективной оценке и прогноза состояния здоровья и факторов.
- Поскольку здоровье человека можно охарактеризовать как совокупность его резервных возможностей, обеспечивающих оптимальную адаптацию в окружающем мире, то перспективной и конечной целью оздоровительных программ должна быть направленность на развитие и совершенствование резервных возможностей каждого ребенка, формирование умений управлять своим здоровьем.
- Педагог, реализующий здоровые сберегающие технологии, должен своим личным здоровьем утверждать преимущество здорового образа жизни, следить за состоянием своего здоровья.

Основные принципы программы:

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

2. Ресурсы, которые позволяют эффективно решить поставленные задачи

Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования: - медицинского;	Заведующий
---	--	------------

	- технологического; - спортивного; - мебели.	
2	Осуществление ремонта	Заведующий Завхоз
3	Оборудование помещений: - групп; - физкультурных центров групп; - физкультурного зала; - бассейна	Заведующий Ст. воспитатель
4	Пополнение среды нестандартными пособиями: - объемные модули; - чудо-коврики; - рефлексогенные дорожки	Заведующий Ст. воспитатель Воспитатели
5	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в МБДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Заведующий

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий методик оздоровления	Ст. воспитатель
2	Диагностика культурно-гигиенических навыков, физического развития детей по возрастным группам.	Ст. воспитатель Педиатр Старшая медсестра Воспитатели
3	Соблюдение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных видов образовательной деятельности, введение зимних каникул, гибкий график образовательной деятельности)	Ст. воспитатель
4	Соблюдение санитарно-гигиенических требований, длительность непосредственно образовательной деятельности.	Заведующий Ст. воспитатель Старшая медсестра
5	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в МБДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	Ст. воспитатель Воспитатели
6	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (консультации, семинары, собрания, родительский уголок, мини-библиотеки)	Воспитатели
7	Тесный контакт с ПМПК (МБДОУ – ЦРР «Радуга»)	Ст. воспитатель Учитель - логопед
8	Участие в конференциях, семинарах, круглых столах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Заведующий Ст. воспитатель Воспитатели

3. Стратегические цели МБДОУ по оздоровлению и формированию основ здорового образа жизни у воспитанников

Стратегические цели программы:

1. Формирование новой идеологии, утверждающей приоритетность охраны и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса в детском саду.

2. Создание оптимальных социально-педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития и функционирования личности воспитанника в условиях детского сада.
3. Обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса.

4. Задачи, обеспечивающие достижение поставленных целей

Основные задачи программы:

- обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада;
- создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;
- внедрение инновационных систем оздоровления, здоровьесберегающих технологий;
- проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;
- популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- соблюдение валеологических требований на занятиях самоподготовкой, воспитательских часах, занятиях физической культурой;
- совершенствование системы спортивно-оздоровительной работы;
- создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;
- отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.

5. Сроки реализации программы

Сроки реализации программы: 2013 – 2016 г.г.

6. Перечень и описание программных мероприятий

6.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ СРЕДЫ

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание деятельности</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
1.	Аналитическая деятельность по результатам инвентаризации имущественного состояния детского сада	ежегодно сентябрь-октябрь	Заведующий МДОУ
2	Составление перспективного плана развития макросреды	ежегодно июнь	Заведующий МДОУ
3	Приобретение необходимого медицинского, спортивного оборудования, ростовой мебели (стулья, столы)	2014 -2015	Заведующий МДОУ

4.	Проведение ремонтных работ: - прачечной; - бассейна - возрастных групп, раздевалок; - холлов, коридоров; - медицинского блока; - оснащение игровым оборудованием участков для прогулки детей; - озеленение территории; - посадка зеленых ограждений между участками; - оснащение спортивным оборудованием спортивной площадки.	2013-2016 г.г.	Заведующий МДОУ Заведующий хозяйством.
1	Обеспечение условий для предупреждения травматизма детей и взрослых в детском саду (соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования)	постоянно	Заведующий МДОУ
6	Организация гибкого комфортного режима	постоянно	Ст. воспитатель
7	Организация учебной деятельности по объему и интенсивности адекватной возможностям и особенностям детей	постоянно	Ст. воспитатель
8	Регуляция интеллектуальной и физической нагрузки в течение дня, недели, года	постоянно	Воспитатели, специалисты
9	Создание здорового микроклимата взрослых и детей	постоянно	Заведующий МДОУ
10	Осуществление личностно-ориентированного взаимодействия с детьми	постоянно	Воспитатели, специалисты
11	Рациональная организация помещений детского сада в соответствии физиологическими особенностями детского организма: подбор мебели, ее расстановка.	постоянно	Воспитатели, специалисты
12	Соблюдение санитарно-гигиенических условий в соответствии с требованиями Сан ПиН (приложение № 1)	постоянно	Коллектив МДОУ
13	Разработать и внедрить мониторинг санитарно-гигиенических условий пребывания детей в детском саду и организации образовательного процесса	до 2016 г.	Ст. воспитатель Ст.мед.сестра
14	Совершенствование предметно-развивающей среды	до 2016 г.	Педагогический коллектив
15	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	до 2016 г.	Старшая медсестра

6.2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственный
1.	Организация оптимального двигательного режима на основе принципа индивидуально-дифференцированного подхода	постоянно	Воспитатели, специалисты

2	Организация физкультурно-игровой среды для двигательной активности детей в течение дня	постоянно	Воспитатели, специалисты
3	Проведение смотров, выставок физкультурно-игрового уголка в группах	постоянно	Ст. воспитатель
4.	Диагностика уровня физической подготовленности детей	2 раза в год, в январе по мере необходимости	Инструктор по ФК
5	Формирование подгрупп для занятий плаванием, физической культурой с учетом краткосрочных и долгосрочных медицинских показаний	в течение года	Инструктор по ФК
6	Разработка и внедрение дифференцированной системы закаливания, предусматривающей разнообразные формы и методы с учетом возраста, индивидуальных особенностей здоровья детей, времени года Разработка и реализация мероприятий по обеспечению психофизического здоровья детей (приложение № 2)	сентябрь-октябрь	Ст. воспитатель
7	Проведение разных форм активного отдыха: - дни здоровья; - неделя здоровья; - спортивные праздники, развлечения; - пешие походы.	постоянно	Ст. воспитатель
8	Участие в фестивале «Здоровья»	ежегодно	Ст. воспитатель
9	Разработка и использование графика посещения спортивного зала для групповой и индивидуальной работы с детьми	постоянно	Ст. воспитатель
10	Разработка содержания реабилитационной работы на основе использования оздоровительных средств и методов	ежегодно	ст. воспитатель

6.3. СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Анализ состояния здоровья детей.	Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья. Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий. Составление экранов здоровья и подбор рекомендаций по диагнозам. Составление оздоровительных мероприятий (приложение № 3)	август, декабрь конец августа конец августа	Медсестра, Ст. воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели
2.	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде.	В течение	Инструктор по ФК Воспитатель

			года	
3.	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце в трусах и панамах, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком.	Июнь — август	Воспитатель
4.	Использование закаливания водой	Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка» Дидактическое упражнение для обливания ног прохладной водой «Ножки чисто мы помоем» Дидактическое упражнение для полоскания горла прохладной водой «Хочешь знать, как гусь гогочет»	В течение года Июнь – август Июнь — август	Воспитатель Воспитатель Воспитатель
5.	Использование босохождения	Комплекс упражнений «Топ, топ – наши ножки»	Июнь — август	Воспитатель
6.	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения «Позвони в колокольчик», «Сорви листок», «Дотянись до шарика» Использование тренажера «Пять волшебных точек»	В течение года	Инструктор по ФК Воспитатель Муз.работник
7.	Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна. Подвижные, спортивные и народные игры. Динамические паузы и физминутки.	В течение года	Инструктор по ФК Воспитатель Муз.работник Хореограф

6.4. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом.	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» Занятия по ЗОЖ Дидактическое упражнение «Научим Незнайку правильно мыть руки» Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая» Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое	Ежедневно В соответствии с календарно - тематическим планом	Воспитатель

		плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»		
2.	Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»	Ежедневно В соответствии с календарно - тематическим планом	Воспитатель
3.	Формирование навыков культурного приёма пищи	Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»	Ежедневно В течение года Ежедневно В течение года	Воспитатель
4.	Педагогический мониторинговая диагностика: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Воспитатель

6.5. ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Знакомство детей с частями тела человека.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»	В соответствии с календарно - тематическим планом	Воспитатель инструктор по ФК
2.	Воспитание потребности в соблюдении режима	Занятия по ЗОЖ. Подвижная игра	В соответствии с календарно -	Воспитатель инструктор по

	питания, употребления в пищу полезных продуктов.	«Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько Дидактическая игра «Угадай по вкусу» Дидактическая игра «Волшебный мешочек» Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько	тематическим планом	ФК Муз.работник
3.	Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.	Занятия по ЗОЖ. Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака. Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой» Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Физкультурные досуги.	В соответствии с календарно - тематическим планом	Воспитатель инструктор по ФК Муз.работник
4.	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»	Занятия по ЗОЖ. Игра по ТРИЗ «Что будет, если...» Досуг «Осторожно микробы» Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Беседа «Откуда берутся болезни» Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна.	В соответствии с календарно - тематическим планом	Воспитатель
5.	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь.	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Если ты заболел» Дидактическая игра «Лекарства под ногами» Кроссворд «Зелёная	В соответствии с календарно - тематическим планом	Воспитатель

		аптека» Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека» Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит» Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно» Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги»		
6.	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека.	Занятия по ЗОЖ Разучивание физминутки «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Чтение сказки «Зарядка и Простуда» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	В соответствии с календарно - тематическим планом	инструктор по ФК Воспитатель
7.	Педагогический мониторинг: промежуточная, итоговая.	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Воспитатель

6.6. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ГИБКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ)

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания. Кружок «Фитболл» Хореографический кружок «Фламинго»	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Физ. инструктор Хореограф.

2.	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты. Хореографический кружок «Фламинго»	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель инструктор по ФК Муз.работник Хореограф
3.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм)	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель инструктор по ФК Муз.работник
4.	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Занятия хореографического кружка «Фламинго». Занятия кружка «Фитболл» Музыкально-ритмические движения. Физминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель инструктор по ФК Муз.работник Хореограф.
5.	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	инструктор по ФК Воспитатель
6.	Формирование умения кататься на велосипеде, самокате.	Игровые упражнения. Игровые задания. Самостоятельная двигательная активность на прогулке. Спортивный досуг на воздухе.	Май — сентябрь	инструктор по ФК Воспитатель
7.	Формирование умения ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.	Занятия по физической культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.	В соответствии с перспективным планом работы	Физ. инструктор Воспитатель
8.	Формирование умений в	Занятия по физической	В соответствии с	инструктор по

	ловле и передаче мяча.	культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.	перспективным планом работы	ФК Воспитатель
9.	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.	В течение года	инструктор по ФК Воспитатель

6.7. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Спортивные досуги на воздухе.	В соответствии с перспективными планами работы (приложение № 4)	Воспитатель инструктор по ФК
2.	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель инструктор по ФК
3.	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	Хороводные и народные игры. Игры – импровизации.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель инструктор по ФК Муз.работник
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми. Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием	В течение года	Воспитатель

		физкультурного оборудования. Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.		
5.	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	Образовательная деятельность по музыкальному воспитанию. Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация.	В соответствии с перспективным планом работы	инструктор по ФК Воспитатель Муз.работник Хореограф
6.	Поддержание интереса к физической культуре и спорту	Спортивный праздник «Малые Олимпийские игры» Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» Спортивные игры на мини – стадионе и в зале.	Май — сентябрь	инструктор по ФК Воспитатель
7.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Мониторинг освоения образовательной программы (приложение № 5)	Май	Инструктор по ФК

6.8. ПРИОБЩЕНИЕ К ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОГО ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА И ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА ПОВЕДЕНИЯ

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Осуществление контроля за соблюдением правил безопасного пребывания в детском саду	НОД по Безопасности. Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе» Презентация «Опасные предметы» Анализ ситуаций.	Ежедневно	Все сотрудники ДОУ, в соответствии с должностной инструкцией
2.	Передача знаний о правилах дорожного движения.	НОД по Безопасности. Презентации «ПДД», «Когда мы пешеходы», «Безопасная дорога» Сюжетно – ролевые игры	В соответствии с перспективными планами (приложение № 6)	Воспитатель инструктор по ФК Муз.работник

		«Автобус», «Путешествие», «Шофер» Дидактические игры Конкурс рисунков и поделок. Экскурсия к дороге. Досуги. Чтение художественной литературы.		
3.	Передача знаний о правилах пожарной безопасности.	НОД по Безопасности. Беседы. Дидактические игры. Сюжетно – ролевая игра «Пожарная часть» Анализ ситуаций. Досуги. Конкурс рисунков. Презентации «Лесные пожары» и «Опасные электроприборы» Инсценировка стихотворения «Кошкин дом» Чтение художественной литературы	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель инструктор по ФК Муз.работник
4.	Формирование представлений о ядовитых ягодах, грибах и растениях.	НОД по Безопасности. Дидактические и подвижные игры. Досуги. Презентация «Грибы» Конкурс рисунков и поделок. Беседы. Чтение художественной литературы.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатель инструктор по ФК Муз.работник
5.	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Мониторинг освоения образовательной программы	Май	Воспитатель

6.9. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственный
1.	Проведение ремонта пищеблока	2015 г.	Заведующий хозяйством
2	Аналитическая деятельность по соответствию технологического оборудования, инвентаря, столовой посуды,	ежегодно	Заведующий хозяйством

	моющих и дезинфицирующих средств требованиям СанПин.		
3	Приобретение необходимого оборудования, инвентаря, столовой посуды, моющих и дезинфицирующих средств.	постоянно	Заведующий хозяйством
4.	Организация бракеражной комиссии по питанию	постоянно	Заведующий хозяйством
5	Организация питания с целью соблюдения норм питания для детей дошкольного возраста	постоянно	Старшая медсестра
6	Организация бесперебойной работы фильтра на пищеблоке для получения экологически чистой питьевой воды	2013-2016 г.г.	Заведующий хозяйством
7	Соблюдение основных принципов рационального питания при составлении меню	ежедневно	Старшая медсестра
8	Составление меню с учетом пожелания детей на основе изучения их вкусов и предпочтений и требованиями СанПиН	до 2015 г.	Старшая медсестра
9	Включение в рацион питания новых блюд, разработка технологических карт	до 2015 г.	Старшая медсестра
10	Организация «съедобных выставок» с целью дегустации новых блюд с участием родителей	2 раза в год	Старшая медсестра
11	Обеспечение санитарно–гигиенической безопасности питания	ежедневно	Старшая медсестра
12	Аналитическая деятельность организации питания в детском саду	ежемесячно	Бракеражная комиссия
14	Составление рекомендаций по составу домашних ужинов	до 2014 г.	Старшая медсестра
15	Разработка и использование мониторинга организации питания в детском саду	до 2014 г.	Врач - педиатр
16	Организация витаминного часа	ежедневно	Старшая медсестра

6.10. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственный
1.	Диагностика состояния здоровья детей	1 раза в год	Врач – педиатр Старшая медсестра
2	Осуществление углубленных медицинских осмотров детей	по графику	Врач - педиатр Старшая медсестра
3	Аналитическая деятельность по результатам диагностики	2 раза в год	Врач – педиатр Старшая медсестра
4.	Разработка и осуществление комплекса мер, направленных на улучшение здоровья детей, профилактику заболеваний.	ежегодно	Врач – педиатр Старшая медсестра
5	Динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей и сотрудников в течение рабочего дня.	ежедневно	Врач – педиатр Старшая медсестра
6	Корректировка и реализация программы	ежегодно	Врач – педиатр

	«Здоровье» с учетом индивидуально-дифференцированного подхода		Старшая медсестра
7	Деятельность ПМПк (приложение № 7)	по плану	Председатель ПМПк
8	Использование листа здоровья группы в работе педагогами	ежедневно	Педагоги
9	Осуществление медико-педагогического контроля за организацией физкультурных занятий, оздоровительных мероприятий, прогулок, питания.	постоянно	Врач – педиатр Старшая медсестра Администрация детского сада
10	Совершенствование индивидуальных карт здоровья ребенка (приложение № 8)	2015 г.	Врач – педиатр Старшая медсестра
11	Разработка программы по вопросам ознакомления родителей с детскими заболеваниями в целях предупредительной помощи	2014 г.	Врач – педиатр Старшая медсестра
12	Разработка цикла лекций и методических рекомендаций для педагогов по проблемам здоровья детей и взрослых	2014 г.	Врач – педиатр Старшая медсестра
13	Введение в целевую программу по профилактике ОРВИ и гриппа: -- ионизаторы воздуха – лампы Чижевского	2014-2015 г. г.	Врач – педиатр Старшая медсестра
14	Проведение мероприятий по улучшению адаптированного периода вновь поступивших, после болезни, отпуска детей	ежегодно	Врач – педиатр Старшая медсестра
15	Совершенствование анкетных тест-опросников для родителей по вопросам состояния здоровья детей	2014 г.	Врач – педиатр Старшая медсестра
16	Разработка индивидуальных планов оздоровления для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья	ежегодно	Врач – педиатр Старшая медсестра
17	Осуществление взаимодействия с поликлиникой № 10	постоянно	Врач – педиатр Старшая медсестра
18	Организация деятельности консультационного пункта для родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья.	ежегодно	Врач – педиатр Старшая медсестра

6.11. СОТРУДНИЧЕСТВО С СЕМЬЕЙ.

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственный
1.	Организация работы в виде семинаров, конференций для родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	ежегодно	Заведующий МДОУ
2	Разработка и выпуск информационных листов для родителей по проблеме сохранения здоровья детей: - правильное питание; - закаливание; - физкультурно-оздоровительная работа;	2013- 2016 г.	Врач – педиатр Старшая медсестра

	- создание здоровьесберегающей среды в домашних условиях; - профилактика детских инфекционных заболеваний; - активный отдых.		
3	Участие родителей в спортивных праздниках, пеших походах, экскурсиях	по плану	Инструктор по ФК
4.	Организация деятельности консультационного пункта для родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	2013-2016 г.	Врач – педиатр Старшая медсестра
5	Организация мероприятий по обмену опытом среди родителей (проведение фото, видео конкурсов на лучший спортивный уголок в семье, конкурсах, викторин)	2013-2016 г.	Заведующий МДОУ Педагогический коллектив
6	Организация родительских собраний (общих и групповых) с включением вопросов здоровья детей	ежегодно	Заведующий МДОУ

6.12. ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственный
I.	Улучшение качества медицинского обслуживания. <u>Исследование и комплексная оценка состояния здоровья детей.</u>		Врач – педиатр Старшая медсестра
1.	Медицинская диагностика:		
1.1	Доврачебное исследование	по графику	Ст.мед.сестра
1.2	Обследование детей 3-х, 5-ти, 6-ти лет по скрининг-программе	по графику	Ст.мед.сестра
1.3	Профосмотры детей врачами-специалистами	по графику	Ст.мед.сестра
1.4	Лабораторные исследования: - ОАК, ОАМ; - исследование на гельминты, энтеробиоз.	1 раз в год	Ст.мед.сестра
1.5	Комплексный план исследования состояния здоровья детей: - антропометрия, определение физического развития, групп здоровья; - оформление медицинских карт; - оформление листов здоровья детей; - организация адекватной помощи в реализации инд. оздоровительных программ (приложение № 3); - осмотр детей с целью оказания мед.помощи, выявления заболевших детей и своевременной их изоляцией; - динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей в течение дня; - разработка инд.оздоровительных программ	сентябрь, апрель в течении года сентябрь постоянно постоянно постоянно	Врач – педиатр Старшая медсестра

2.	Медико-педагогическая диагностика:		
2.1	Анкетный тест-опрос родителей	постоянно	Воспитатели
2.2	Медико-педагогический контроль за организацией физкультурно-оздоровительной работы	постоянно	Врач – педиатр Старшая медсестра
3.	Организация двигательного режима:		
3.1	Ежедневные прогулки на воздухе	постоянно	Воспитатели
3.2	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по ФК
3.3	Дни здоровья		
3.4	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	
3.5	Оздоровительный бег (старший дошкольный возраст)	ежедневно	
3.6	Пешие походы (старший дошкольный возраст)		
3.7	Физкультурные минутки, динамические паузы	ежедневно	
II.	Медицинские и профилактические мероприятия по охране здоровья в детском саду:		
1	Проведение плановой профилактической вакцинации	постоянно	Врач – педиатр Старшая медсестра
2	Мобилизация защитных сил организма путем реализации «Целевой программы по профилактике ОРВИ и гриппа» (приложение № 9)	октябрь – май, февраль - март	Врач – педиатр Старшая медсестра
3	Профилактика плоскостопия и нарушений осанки	постоянно	Воспитатели Инструктор по ФК
4	Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступивших детей, а также детей, прибывших после каникул, отпусков, длительной болезни: - назначение щадящего режима; - в течение 2-х недель сокращение пребывания ребенка в д/с; - удлинение дневного сна; строгое соблюдение температурного режима в помещениях д/с. - строгое соблюдение режима прогулок; - в целях снижения перекрестного инфицирования – организация правильного сквозного проветривания; - в целях снижения бак.загрязненности – УФО воздуха по графику; - строгое соблюдение режима дня в д/с; - соблюдение санитарно-гигиенических требований.	постоянно	Ст.мед.сестра Воспитатели
III.	Проведение санитарно-просветительной работы с сотрудниками, детьми, родителями д/с:		
1.	Проведение родительских собраний	ежегодно	Воспитатели
2.	Оформление информационных стендов	постоянно	Ст.мед.сестра
3.	Индивидуальные беседы с родителями, с сотрудниками	постоянно	Врач – педиатр Старшая медсестра

4.	Лекции, семинары	постоянно	Врач – педиатр Старшая медсестра
----	------------------	-----------	-------------------------------------

6.13. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Образовательная область	Цель	Задачи
Здоровье	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	— сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; — воспитание культурно-гигиенических навыков; — формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Физическая культура	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.	— развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация); — накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); — формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Безопасность	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности.	— формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них; — приобщение к правилам безопасного для человека поведения; — передача детям знаний о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; — формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.

6.14. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственные
1	Психологическая диагностика: — входная; — итоговая.	Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йирасека, тестовая беседа С.А. Банкова обследования	Подготовительная группа сентябрь, май	Педагог-психолог

		степени психосоциальной зрелости позволит выявить детей, вероятно имеющих какие-либо особенности развития мотивационной и познавательной сфер		
2	Анализ адаптации детей к условиям ДОУ	Наблюдение, анкетирование педагогов, родителей, составление таблицы адаптации по адаптационным листам К.Ю. Белой Разработка, внесение корректив и реализация системы мероприятий по обеспечению здоровья детей в адаптационный период (приложение № 10)	Начало учебного года и по мере поступления детей	Педагог-психолог
3	Выявление детей группы риска	Анализ диагнозов в медицинских картах ребёнка	После проведения профилактических осмотров	Педагог-психолог
4	Составление программ психолого-педагогического сопровождения	Совещание при заведующей, педсовет	Начало учебного года	Педагог-психолог
5	Занятия с детьми из группы риска по программе «Развивай-ка»	Игровые развивающие занятия с использованием авторских пособий Воскобовича	В течение учебного года	Педагог-психолог
6	Изучение психологического состояния педагогов	Анкеты, тесты	Начало учебного года	Педагог-психолог
7	Формирование навыков общения педагогов с детьми, родителями	Семинары-практикумы, тренинги, консультации	В течение учебного года	Педагог-психолог
8	Разработка рекомендаций по сохранению психологического здоровья детей и взрослых	Памятки, буклеты, стенды	В течение учебного года	Педагог-психолог

6.15. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Аутотренинг и психогимнастика	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог

2.	Аудиовизуальная релаксация	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог
3.	Занятия на фитболах	1 раза в месяц/Постоянно	Инструктор по ФК
4.	Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний».	Постоянно	Педагог-психолог
5.	Пропаганда здорового образа жизни	Постоянно	Медицинская сестра Администрация

6.16. УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДЕТСКОГО САДА

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий на открытом воздухе, оборудование спортивной площадки	2013- 2016	Администрация детского сада
2.	Оборудование медицинского кабинета в соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13	2013- 2015	Администрация детского сада
3.	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий в музыкальном и физкультурном зале.	2012- 2016	Администрация детского сада

6.17. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОПАГАНДЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

№ п/п	Направления работы	Формы организации	Сроки	Ответственные
1	Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.	Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте ДОУ.	1 раз в год	Воспитатели
2	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
3	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению	Создание библиотеки (медiateки), памяток, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели

	здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.			
4	Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников.	Информация на сайте ДОУ.	Постоянно	Ст. воспитатель
5	Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
6	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
7	Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ.	Постоянно	
8	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной	Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов,	По плану	Воспитатели

	деятельности.	тренингов, информация на сайте ДОУ.		
9	Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
10	Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности.	Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
11	Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи «01», «02», «03» и т.д.). (приложение № 6)	Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
12	Привлекать родителей к	Консультации,	По плану	Воспитатели

	активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях.	праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.		
13	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах.	Памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
14	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	Памятки, буклеты, медиотека, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
15	Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста.	Информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели

7. Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты:

1. Стабилизация показателей здоровья:

- *Уровень заболеваемости детей.*

2. Повышение качества освоения основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность».

3. Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада.

4. Применение здоровьесберегающих технологий.

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:

- Музыкально-физкультурный зал;
- Мини-стадион;
- Игровые площадки и спортивный инвентарь для занятий физкультурой на открытом воздухе и в зале;
- Наличие в каждой семье спортивного инвентаря для занятий физкультурой;
- Медицинский кабинет;
- Кабинет педагога-психолога.

8. Система организации контроля

Медико-педагогический контроль

I. Медицинское обследование состояния здоровья и физического развития ребенка и меры.

1. Контроль за методикой физического воспитания и закаливания.
2. Контроль составления врачом свободной схемы положения дел в «Журнале здоровья».
3. Контроль за индивидуальным планом оздоровления на год на каждого ЧДБ и диспансерного ребенка, включающих систему профилактических и оздоровительных мероприятий.
4. Контроль за выполнением программы «Здоровый малыш».

II. Контроль за системой закаливания по группам с изменением времени года, возраста и индивидуальных способностей

1. Четкая организация теплового и воздушного режима.
2. Рациональная одежда детей.
3. Соблюдение режима прогулок во все времена года (хронометраж, шагомер).
4. Сон при открытых фрамугах.
5. Гигиенические процедуры с целью закаливания (умывание и обливание рук до локтя, полоскание полости рта кипяченной водой с травами, питьевой режим).
6. Специальные меры закаливания:
 - воздушные ванны с физическими упражнениями,
 - контрастные воздушные ванны-циклические (с применением вентилятора),
 - бег из спальни в группу,
 - контрастное обливание ног,
 - физические упражнения после сна,
 - профилактика простудных заболеваний методом рефлексотерапии,
 - питание,
 - метод Лужбина.

III. Контроль за нервной системой ребенка:

Сон:

- игры за 30 минут исключить,
- первыми за стол ослабленные,
- проветривание,
- для быстрого засыпания (музыка, чтение сказок),

- ходьба по нагретой гальке,
- аутогенные тренировки.

IV. Контроль на физических занятиях:

М/с – распределение физической нагрузки

- хронометраж,
- пульсометрия,
- плотность занятий.

V. Контроль за занятиями на воздухе:

- с разрешением врача ребенка после болезни нагрузку меньше,
- утепление спортивной формы,
- дыхание через нос.

9. Критерии оценки достижения результатов

Критерии оценки состояния здоровья детей:

1. Показатели здоровья в детском коллективе:

- общая заболеваемость (уровень, структура);
- острая заболеваемость (уровень, структура);
- заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка;
- процент ЧБД;
- процент детей с отклонениями в состоянии здоровья;
- процент детей, отнесенных по состоянию здоровья к медицинским группам для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);
- процент детей, функционально незрелых к обучению;
- процент детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к детскому саду;
- процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- распределение детей по группам здоровья.

2. Показатели физического развития:

- антропометрические данные и масса тела;
- форма грудной клетки – деформации;
- форма ног – нормальные, Х – образные, О – образные;

- стопа – нормальная, уплощенная, плоская;
- осанка – нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

3. Показатели физической подготовленности по тестам:

- подтягивание или отжимание (сила, количество раз);
- быстрота бега (минуты);
- метание на дальность (метры);
- прыжки в длину (метры);
- бег на выносливость в течение 1,5 минут.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575781

Владелец Абзалова Инна Гаптрашитовна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022