

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «КОЛОСОК» с.
ЕКАТЕРИНОВКА ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
Протокол от 31.08.2022 №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБДОУ «Детский сад
«Колосок» с. Екатериновка
от 31.08.2022г. № 54

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

2022-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД



**«ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ДРАГОЦЕННОСТЬ
И, ПРИ ТОМ, ЕДИНСТВЕННАЯ, РАДИ КОТОРОЙ НЕ СТОИТ
ЖАЛЕТЬ ВРЕМЕНИ, СИЛ, ТРУДОВ И ВЕЛИКИХ БЛАГ»**

МИШЕЛЬ ДЕ МОНТЕНЬ

с. Екатериновка

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение	
I. Раздел	
Пояснительная записка	4
Цели и задачи программы	5
Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников	5
Планируемые результаты освоения детьми программы	6
II Содержательный раздел	
Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников	7
Организация двигательного режима	8
Реализация здоровьесберегающих технологий	10
Модель физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ	11
Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий	12
Обеспечение безопасной жизнедеятельности	13
Коррекционная работа с воспитанниками	14
Использование музыкальных средств в образовательном процессе	15
План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	17
III Организационный раздел	
Создание условий по организация здоровьесберегающей среды в ДОУ	18
Кадровое обеспечение образовательного процесса	18
Режим дня	19
Программно-методическое сопровождение образовательного процесса	20
Мониторинг	21
Приложение	23
Картотека здоровьесберегающих технологий	23

Введение.

Введение.

Проблемы сохранения здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни, создание условий, направленных на укрепление здоровья, сохранение здоровья физического, психического и духовного, очень актуальны сегодня. Современная жизнь ставит перед педагогами много новых задач, среди которых на сегодняшний день является сохранение здоровья подрастающему поколению. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.



Мы за здоровое поколение

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Программа «Здоровый ребенок» разработана творческой группой МБДОУ «Детский сад «Колосок» с. Екатериновка для детей дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она базируется на основных принципах программы оздоровления ребенка Маханевой М.Д., реализуемой в детском саду. Данная программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования интегративного качества личности ребенка.

Теоретическая значимость и новизна программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала. Практическая значимость программы состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

Концептуальные положения

Концептуальные положения

- ✚ В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.
- ✚ Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приязненное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.
- ✚ Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.
- ✚ Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).
- ✚ Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.
- ✚ Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

Документ подписан электронной подписью.

Нормативно - правовое обеспечение программы:

Нормативно - правовое обеспечение программы:

- ✚ Закон РФ «Об Образовании».
- ✚ Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- ✚ «Семейный кодекс РФ».
- ✚ Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43
- ✚ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- ✚ Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы 2.4.1.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28.
- ✚ Устав ДОУ.

Цель и задачи программы:

Цель и задачи программы:

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни у воспитанников средствами инновационных здоровьесберегающих технологий, обеспечение безопасности их жизнедеятельности.

Задачи программы :

- ✚ Внедрять современные здоровьесберегающие технологии в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ;
- ✚ Формировать привычки к здоровому образу жизни.
- ✚ Повышать физкультурно-оздоровительную грамотность педагогов и родителей.

Объекты программы:

- Воспитанники МБДОУ «Детский сад «Колосок» с. Екатериновка;
- Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад «Колосок» с. Екатериновка;
- Родители (законные представители) детей, посещающих МБДОУ «Детский сад «Колосок» с. Екатериновка;

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 в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 3. Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- 4. Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня.

Прогнозируемый результат:

Для воспитанников:

- ✚ Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- ✚ Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- ✚ Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- ✚ Сформированные навыки здорового образа жизни.
- ✚ Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

Для родителей (законных представителей):

- ✚ Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому развитию ребёнка.
- ✚ Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
- ✚ Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

Для педагогов ДОУ:

- ✚ Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей, их реализация на практике.
- ✚ Повышение профессионального уровня педагогов в сфере физического и психологического здоровья воспитанников, личностный рост, моральное удовлетворение.
- ✚ Улучшение качества работы по разделу «Физическое развитие».
- ✚ Отсутствие травматизма.

Показатели результативности:

1. Укрепление и сохранение психофизического здоровья.
2. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
3. Динамика уровня физической подготовленности воспитанников.

Срок реализации:

Срок реализации:

Программа рассчитана на 4 года.
Содержание программы разработано для воспитанников от 3-х до 7 лет.
Срок реализации программы: 2022 – 2026 годы.



II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Содержание работы дошкольного учреждения по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
<i>Обеспечение качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников</i>			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психофизическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-ти разовым питанием.	Завхоз	Ежедневно	Выполнение СанПиН
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Старший воспитатель, воспитатели	ежегодно	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Старший воспитатель, воспитатели	постоянно	Повышение профессиональной компетентности педагогов в области здоровья сбережения детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Творческая группа	постоянно.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей

Документ подписан электронной подписью.

Проведение совместно-родительских спортивных праздников и развлечений	Старший воспитатель, воспитатели	По плану	Повышение интереса к здоровому образу жизни
Оформление информационных стендовых, папок-передвижек в группах для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	ежемесячно	Повышение компетентности родителей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Творческая группа	В течение года	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Сотрудничество с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Воспитатели групп, Специалисты ДОУ	По плану	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Старший воспитатель, воспитатели	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте, в газете ДОО
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития воспитанников	Старший воспитатель, воспитатели	Сентябрь, май, ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Модель режима двигательной активности детей

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> Традиционная гимнастика Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.

Документ подписан электронной подписью.

Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	<p>Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.</p>
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Релаксация до и после занятий • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	<p>Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.</p>
Корригирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	<p>Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.</p>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	<p>Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	<p>На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин.</p>
Оздоровительный бег		<p>2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.</p>
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	<p>2 раза в год (в октябре, апреле)</p>
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие 	<p>Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не</p>

Документ подписан электронной подписью.

	<ul style="list-style-type: none"> • Формирующие здоровый образ жизни 	<p>более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.</p>
<p>Самостоятельная двигательная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	<p>Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.</p>
<p>Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях</p>		<p>Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.</p>

Реализация здоровьесберегающих технологий
в образовательном процессе ДОУ.
**Реализация здоровьесберегающих технологий
в образовательном процессе ДОУ.**

<i>Название технологии</i>	<i>Программно-методическое обеспечение</i>
<i>Дыхательная гимнастика</i>	<i>А.Н. Стрельникова</i>
<i>Гимнастика для глаз</i>	
<i>Пальчиковая гимнастика</i>	О.И.Крупенчук. Ладушки. Пальчиковые игры.
<i>Уроки здоровья и безопасности</i>	Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»
<i>Гимнастика после сна</i>	В. Кармакова «Бодрящая гимнастика после сна».
<i>Пальчиковый бассейн</i>	А.С. Галанов. Психическое и физическое развитие ребенка от трех до пяти лет.
<i>Технологии музыкального воздействия</i>	<i>Н.Н.Ефименко «Театр физического воспитания дошкольников»</i>
<i>Технологии коррекции поведения</i>	<i>С.В.Крюкова, Н.П.Слободяник «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь</i>
<i>Восприятие музыки: музыкотерапия, классика, детские песни, музыка для релаксации</i>	

Пение:	
 валеологические распевки;	<i>М.Л. Лазарев, О.Н. Арсеновская</i>
 дыхательная и звуковая гимнастика	<i>А.Н. Стрельникова</i>
 артикуляционная гимнастика	<i>Лобанова</i>
 оздоровительные и фонопедические упражнения	<i>В. Емельянов «Метод развития голоса»</i>
Движение:	
 пальчиковые игры	<i>Программа Ж. Е. Фирилевой, Е.Г. Сайкина «СА-ФИ-ДАНСЕ»</i>
 игровой массаж	
 изоритмика	
 ритмопластика	
 коммуникативные танцы	
 координационно-подвижные игры	
Музичирование:	
 ритмодекламации	<i>Тютюнникова Т.Э., Боровик Т.</i>
 звучащие жесты	
 сказки-шумелки	
 артикуляционная гимнастика с использованием ТСО, муляжей, макетов;	<i>Пожиленко Е.А. «Артикуляционная гимнастика О.А.Новиковская «Речь с движениями» (массаж, самомассаж, пальчиковая гимнастика)</i>
 мимическая гимнастика	
 релаксационная гимнастика	
 тонирование	
 самомассаж лицевых мышц;	
 аурикулярный массаж;	
 зрительная гимнастика;	<i>В.Ф. Базарного</i>
 зрительная гимнастика с предметами зрительными тренажерами: «Солнышко»	
 «Султанчики», комплексы упражнений со словесными инструкциями;	
 релаксация;	<i>Пак Чже ВУ</i>
 использование природного материала (шишки, желуди);	
 Су-Джок терапия;	
 психотерапия;	
 музыкотерапия;	
 биоэнергопластика	
Технологии сохранения и стимулирования здоровья	
 динамические паузы;	<i>П. Л. Симкина, Л. В. Титаровский В.В. Цвынтарный</i>
 пальчиковая гимнастика, игры (игры со стихами, скороговорками);	
 дыхательная гимнастика;	
	<i>Солнцева А.В.(мелкая моторика) А.Н. Стрельникова, Л. С. Волкова, Бутейко К. П.,</i>

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Модель физкультурно-оздоровительной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия:	Особенности организации
1. Утренняя гимнастика	Ежедневно: младший и средний возраст в зале, старший возраст: 2 раза в неделю – на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий), 1 раз в зале
2. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
3. Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
4. Оздоровительный бег	Ежедневно в конце прогулки: средний и старший возраст.
5. Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин) по результатам мониторинга
6. Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)
ООД по физической культуре	Ежедневно, пять раз в неделю: -три занятия проводит инструктор по физической культуре -продолжительность в младших группах – 15-20 мин, в старших группах – 20-25 мин.
Релаксация	Ежедневно в старших группах 5 минут
Уроки здоровья и безопасности	Начиная со средней группы 1 раз в месяц
Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно в помещении и на прогулке
Физкультурно-массовые мероприятия	1. День здоровья (Один раз в квартал, начиная с младшей группы) 2. Физкультурный досуг (Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин) 3. Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (Один раз в год с родителями и воспитанниками старшей группы) 4. Игры-соревнования «Весёлые старты» (Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами)

Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий

Вариативность физкультурно-оздоровительных мероприятий

Утренняя гимнастика

-  Традиционная форма
-  Игровая, сюжетная
-  Оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ
-  В форме двух-трёх подвижных игр



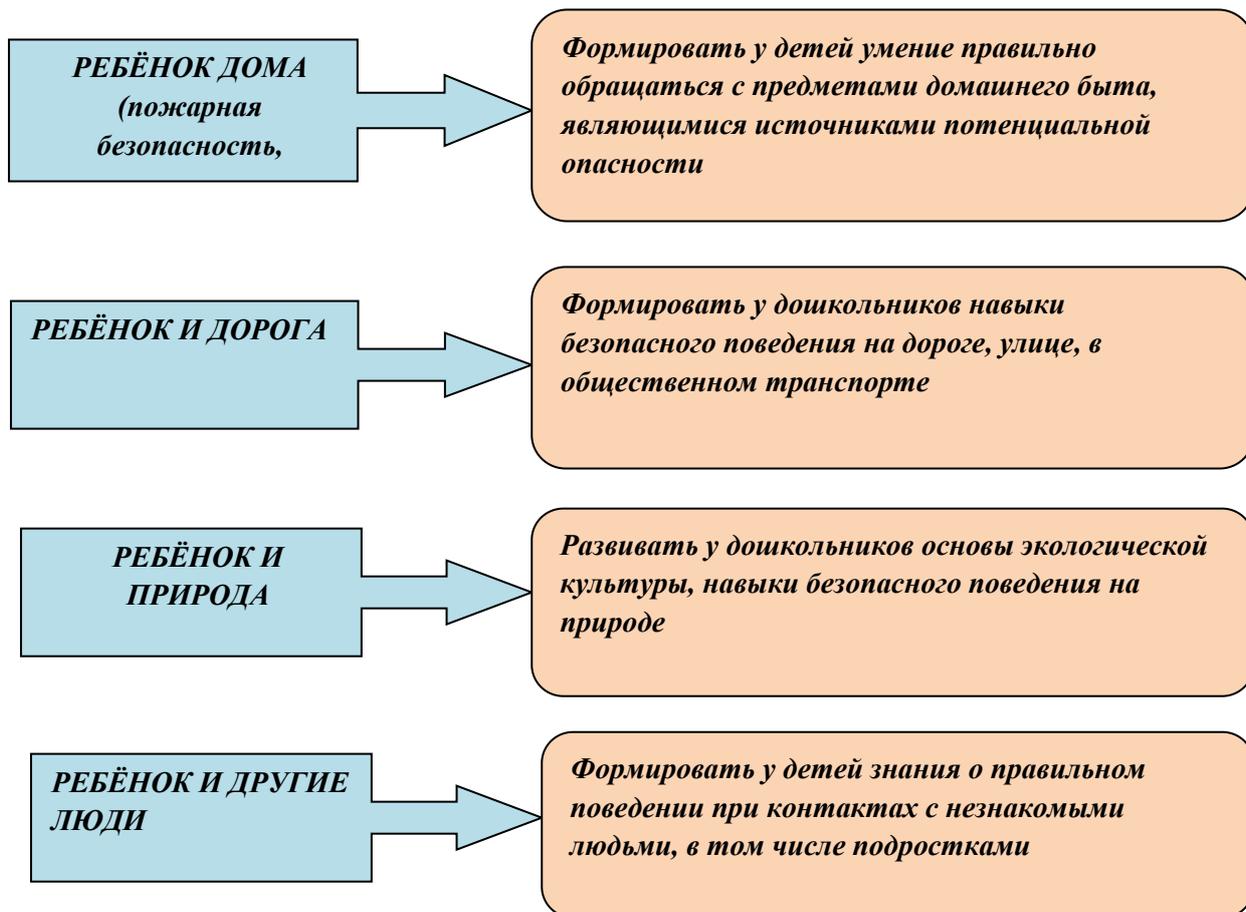
Обеспечение безопасной жизнедеятельности детей

Обеспечение безопасной жизнедеятельности детей

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания. Уроки здоровья и безопасности проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц, начиная с младшей группы.

Основные направления работы по формированию основ безопасной жизнедеятельности воспитанников





Коррекционно-развивающая деятельность

Коррекционно-развивающая деятельность

- ✚ Индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с воспитанниками (по запросам педагогов и родителей);
- ✚ Групповые коррекционно-развивающие занятия с детьми средней и старшей групп.

Структура групповых и индивидуальных коррекционно-развивающих занятий состоит из следующих блоков:

- ✚ Приветствие.
- ✚ Тема занятия.
- ✚ Основная (рабочая) часть.
- ✚ Подведение итогов занятия.
- ✚ Прощание.

Методы, используемые в коррекционно-развивающей работе:

Методы, используемые в коррекционно-развивающей работе:

- ✚ Игры;
- ✚ Психогимнастические упражнения;

Документ подписан электронной подписью.

-  Проективные техники;
-  Беседа;
-  Элементы сказкотерапии;
-  Элементы арт-терапии.

Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки

Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки

Широко известен целительный потенциал музыки. Различные формы звукового воздействия использовались людьми с давних пор.

Оздоровительно-профилактическая направленность музыкального сопровождения режимных моментов в ДОУ

Утренний приём детей – в течение получаса играть классические и современные произведения с соответствующим мажорным, солнечным звучанием. С этой целью можно использовать грампластинки, компакт-диски, аудиозаписи, скомпоновав из них специальные утренние программы.

Цель: создание оптимальных условий ежедневного приёма детей в детский сад. Методика музыкально-рефлекторного пробуждения детей после сна. Использование тихой, нежной, лёгкой музыки при пробуждении детей после дневного сна. Десятиминутная композиция должна быть относительно постоянной, чтобы у детей выработался рефлекс – пробуждение. Хорошая музыка обладает глубоким эмоциональным воздействием. Выбор музыки широк – от классической до естественных звуков природы (пение птиц, шум ветра, прибоя...). Комбинация музыки с дыханием и движением приводит к взаимному обогащению методических приёмов. Перевозбуждённым детям рекомендуется выполнять несколько упражнений на расслабление и спокойное дыхание. Детям, уставшим от занятий без активных движений, предлагается попрыгать, поскокать.

-  Музыкальная деятельность в детском саду
-  Восприятие музыки
-  Пение
-  Музыкально-ритмические движения
-  Музыкальное сопровождение занятий
-  Положительное эмоциональное воздействия
-  Эмоциональный отклик; «мышечная радость»
-  Движения выразительны, ритмичны, скоординированы
-  Музыкальное творчество
-  Самоутверждение ребенка

Пение.

Пение.

Многие дети неправильно дышат, им не хватает воздуха на фразу. Использование дыхательных упражнений помогает нормализовать дыхание, тем самым улучшая обменные процессы. Дыхание укрепляется и во время пения. При этом необходимо следить за тем, чтобы дети брали дыхание перед началом пения и между музыкальными фразами, а не в середине слова. Некоторые дети дышат прерывисто не потому, что у них короткое дыхание, а оттого, что не умеют управлять им. Во время пения детям даётся установка на то, что дышать нужно спокойно, не поднимая плеч и не делая шумных вдохов перед каждой фразой песни. Сохранять воздух в лёгких желательно до окончания фразы, экономно его расходуя.

Научиться этому можно при помощи простых упражнений на дыхание: *«Не разбуди игрушку»*. Дети двигаются спокойным шагом под музыку в четырёхдольном размере. На 1-2-ю доли – 2 коротких шага и вдох носом, на 3-4-ю доли – остановка и долгий выдох.

«Кто дольше» – сохранение дыхания и правильное его расходование:

-  чей паровоз дольше гудит;
-  чья дудочка дольше поет.

Большое значение имеет работа над распеваниями. Для достижения легкого, чистого звука распеваются заднеязычные слоги «га», «ка», «ку», «го», «гу» (укрепляются задние мышцы).

Звучащие звуки «г», «к» упражняют мягкое небо, которое в перепении должно хорошо подниматься и способствуют освобождению и укреплению глотки («Гуси, вы гуси»). Дальнейший этап обучения характеризуется использованием контрастных упражнений. Примеряются переднеязычные слоги «зи», «за», контрастные заднеязычным.

Музыкально-ритмические движения

Доказано, что движения под музыку для ослабленных и часто болеющих детей имеют особое значение, потому что тренируют мозг, подвижность нервных процессов. Это один из самых привлекательных видов деятельности, ребёнок имеет возможность выразить эмоции в приемлемой форме, реализовать свою энергию. Обучение детей движениям под музыку строится в ДОУ по парциальной программе А.И. Бурениной «Ритмическая мозаика», целью которой является развитие ребёнка, формирование средствами музыки и ритмических движений разнообразных умений, способностей, качеств личности.

Совместная деятельность воспитателя с детьми

Инновационным направлением в физкультурно-оздоровительной работе детского сада является деятельность кружка «Босоножки». Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня. Они имеют общую структуру, которая включает в себя:

-  Вводную разминочную часть;
-  Комплекс упражнений;
-  Игровые подражательные движения;

Документ подписан электронной подписью.

- ✚ Упражнение на релаксацию;
- ✚ Упражнения на профилактику плоскостопия.



Формы работы с семьей по физическому воспитанию детей в ДОУ:

- ✚ Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья.
- ✚ Дни открытых дверей, где родители имеют возможность не только присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии, а сами принять участие в мероприятии.
- ✚ Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки.

Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социальными институтами по вопросам здоровьесбережения:

- ✚ Детская поликлиника
- ✚ Детско-юношеская спортивная школа
- ✚ Средняя общеобразовательная школа
- ✚ Библиотека

Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	изучение медицинских карт; ведение адаптационных листов; анкетирование родителей; беседы с родителями; наблюдение за ребенком;	Адаптационный период Сентябрь, октябрь (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские встречи, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания»	

Документ подписан электронной подписью.

		<p>«Одежда и здоровье ребенка» 1. Анкетирование родителей. «Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» 3. Буклеты для родителей: 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Сентябрь
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	разъяснительная работа с родителями; проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<p>проведение занятий вместе с родителями; участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми</p> <p>проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)</p> <p>участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога)</p> <p>помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей</p>	По годовому плану ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<p>-диагностика физического развития детей;</p> <p>-проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;</p> <p>-анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;</p> <p>-составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий период, основываясь на результатах диагностики и анкетирования.</p>	Апрель, май

III. ОРГАНИЗАЦИОННЬ

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ I

Создание условий по организации



Документ подписан электронной подписью.

оздоровительной среды в дошкольном учреждении.

- ✚ В ДОУ имеется медицинский блок, изолятор, процедурный кабинет, оборудованный необходимым медицинским оборудованием.
- ✚ Имеется музыкально-спортивный зал.
- ✚ Имеются игры и оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей
- ✚ Спортивные центры в каждой группе.
- ✚ На участке созданы условия для физического развития: оборудована спортивная площадка, на групповых участках имеется разнообразное спортивно-игровое оборудование.

Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения. В ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

Педагогический совет ДОУ:

- ✚ утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- ✚ определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
- ✚ организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников.

Методическая служба:

- ✚ определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
- ✚ организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- ✚ создает условия для эффективности методического обеспечения;
- ✚ работе с детьми;
- ✚ осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- ✚ контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;
- ✚ анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Медицинская служба:

- ✚ проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
- ✚ внедряет нетрадиционные методы лечения;
- ✚ дыхательная гимнастика;
- ✚ осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
- ✚ осуществляет организацию рационального питания детей.

Режим дня (холодный период)

Режимные моменты	2 младшая группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Прием детей, свободная игра, утренняя гимнастика	7. 30 – 8. 20	7.30 – 8 25.	7. 30 – 8. 25

Документ подписан электронной подписью.

Подготовка к завтраку, завтрак, дежурство	8.20 - 9.00	8.25- 8.50	8.25- 8.45
Утренний круг	9.00-9.10	8.50-9.10	8.45 - 9.05
Совместная образовательная деятельность	9.10-9.25 9.35 - 9.50	9.10-9.35 9. 55- 10.20 10. 30- 10.55.	9.05 -9.35 9.45 -10.15 10.25 -10.55
Второй завтрак	9.50 - 10.00	9.45- 9.55	10.15-10.25
подготовка к прогулке, прогулка	10.00- 12.00	10.55- 12.15	10.55-12.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед, подготовка ко сну	12.00 - 12.50	12.15 - 13.00	12.20 – 13.00
Дневной сон	12.50 - 15.00	13.00 - 15.00	13.00 - 15.00
Постепенный подъем, закаливающие процедуры, самостоятельная деятельность, чтение художественной литературы	15.00 - 16.00	15.00- 16.00	15.00 – 16.00
Совместная образовательная деятельность		15.15 – 15.40	15.15 – 15.45
Полдник	16.00 - 16.15	16.00- 16.15	16.00- 16.15
Игры, самостоятельная деятельность, развлечения, прогулка, уход детей домой.	16.15 - 18.00	16.15- 18.00	16.15-18.00

Программно-методическое обеспечение

Программы, обеспечивающие целостность здоровьесберегающего процесса
МБДОУ «Детский сад «Колосок»:

№	№ Название программы
1.	«От рождения до школы»
2	М.Д. Маханева «Здоровый ребенок»
3	М.Д. Маханева «Программа оздоровления детей дошкольного возраста»

ЛИТЕРАТУРА:

1. Авдеева Н.А., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста». – СПб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002
2. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. «Здоровый дошкольник». – М: АРКТИ, 2001.

Документ подписан электронной подписью.

3. Белая К.Ю., Зимонина В.Н. «Твоя безопасность: Как себя вести дома и на улице». – Москва «Просвещение», 2000
4. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – С-Пб, 2000
5. Глазырина Л.Д. «Физическая культура дошкольникам». – Москва «Владос», 2004
6. Ефименко Н.Н. «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – М., 1999.
7. Картушина М.Ю. «Зелёный огонёк здоровья». – С-Пб «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2000
8. Кузнецова В.М. «В поиске ради здоровья». – Мурманск, 1996.
9. Л.М.Щипицина, О.В.Защиринская, А.П.Воронова, Т.А.Нилова «Азбука общения» (СПб: 2003).
10. Логвина Г.Б., Шебеко В.Н., Шишкина В.А. «Диагностика и коррекция физического состояния детей дошкольного возраста». – Минск, 1996.
11. Погосова Н.М. «Цветовой игротренинг». – С-Пб «Речь», 2005
12. Чистякова М.И. «Психогимнастика». – Москва «Просвещение», 1995

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей в МБДОУ «Детский сад «Колосок»:

-  Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.
-  Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит воспитатель с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребенка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.
-  Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОУ, старший воспитатель.

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

-  - общей заболеваемости;

Документ подписан электронной подписью.

- ✚ - острой заболеваемости;
- ✚ - заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- ✚ - распределения детей по группам здоровья.

1. Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физической культуре. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков.

Физическая подготовленность дошкольников в ДОУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

- ✚ бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- ✚ прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- ✚ прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- ✚ метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой.

Физическая подготовленность изучается в начале и конце года. Данные обследования заносятся в тетрадь. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.



ПРИЛОЖЕНИЕ
К ПРИЛОЖЕНИЮ
К ПРОГРАММЕ
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»



Картотека здоровьесберегающих технологий

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые должны находиться в картотеке воспитателя детского сада.

Физкультминутки

Одним из наиболее простых и распространенных видов здоровьесберегающих технологий в ДОУ являются физкультурные минутки. Их еще называют динамичными паузами. Это кратковременные перерывы в интеллектуальной или практической деятельности, во время которых дети выполняют несложные физические упражнения.

Цель таких физкультминуток заключается в:

- смене вида деятельности;
- предупреждении утомляемости;
- снятии мышечного, нервного и мозгового напряжения;
- активизации кровообращения;
- активизации мышления;
- повышении интереса детей к ходу занятия;
- создании положительного эмоционального фона.

Проведение динамичных пауз имеет некоторые особенности. Они предназначены для выполнения в условиях ограниченного пространства (возле парты или стола, в центре комнаты и т.п.). Большинство физкультминуток сопровождаются стихотворным текстом или же выполняются под музыку.

Длятся такие динамичные паузы 1-2 минуты. К выполнению физкультминуток привлекаются все дети. Для этого не требуется спортивная форма или инвентарь. Время для проведения выбирается произвольно в зависимости от степени утомляемости ребят. Физкультминутка может включать отдельные элементы других здоровьесберегающих технологий.

Дыхательная гимнастика

Изучение опыта работы многих воспитателей дошкольных учреждений показывает, что к самым популярным видам здоровьесберегающих технологий в ДОУ относится дыхательная гимнастика. Она представляет собой систему дыхательных упражнений, которые входят в комплекс коррекционной работы по укреплению общего здоровья ребенка.

Использование дыхательной гимнастики помогает:

- улучшить работу внутренних органов;

Документ подписан электронной подписью.

- активизировать мозговое кровообращение, повысить насыщение организма кислородом;
- тренировать дыхательный аппарата;
- осуществлять профилактику заболеваний органов дыхания;
- повысить защитные механизмы организма;
- восстановить душевное равновесие, успокоиться;
- развивать речевое дыхание.

На занятиях по дыхательной гимнастике нужно соблюдать следующие правила. Проводить ее рекомендуется в хорошо проветренной комнате и до приема пищи. Такие занятия должны быть ежедневными и длиться 3-6 минут. Для выполнения дыхательной гимнастики не требуется особая форма одежды, однако надо проследить, чтобы она не стесняла движения ребенка.

В ходе выполнения упражнений нужно особое внимание уделять характеру производимых вдохов и выдохов. Следует учить детей вдыхать через нос (вдохи должны быть короткими и легкими), а выдыхать через рот (выдох долгий). Также дыхательная гимнастика включает упражнения на задержку дыхания. Важно, чтобы у детей при выполнении упражнений на развитие речевого дыхания не напрягались мышцы тела, не двигались плечи.

Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке и письму), но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

Гимнастика для глаз

Также к здоровьесберегающим технологиям в ДОУ относится гимнастика для глаз. Она подразумевает проведение системы упражнений, направленных на коррекцию и профилактику нарушений зрения. Гимнастика для глаз необходима для:

- снятия напряжения;
- предупреждения утомления;
- тренировки глазных мышц;
- укрепления глазного аппарата.

Для выполнения такой гимнастики достаточно 2-4 минуты. Главное правило данной гимнастики состоит в том, что двигаться должны только глаза, а голова остается в неподвижном состоянии (кроме случаев, где предусмотрены наклоны головы). Все упражнения нужно делать стоя.

Обычно образец выполнения каждого действия показывает воспитатель, а дети повторяют за ним. Часто такая гимнастика имеет стихотворное сопровождение. Она может включать упражнения с предметами, специальными таблицами или ИКТ.

Психогимнастика

Психогимнастика относится к инновационным здоровьесберегающим технологиям, которые используются в детском саду для развития эмоциональной сферы ребенка, укрепления его психического здоровья. Цель психогимнастики заключается в следующем:

- проведение психофизической разрядки;
- развитие познавательных психических процессов;
- нормализация состояния у детей с неврозами или нервно-психическими расстройствами;
- коррекция отклонений в поведении или характере.

Психогимнастика представляет собой курс из 20 специальных занятий, которые проводятся в игровой форме. Они организовываются два раза в неделю и длятся от 25 до 90 минут. Каждое занятие состоит из четырех этапов, которые предполагают разыгрывание:

- этюдов с использованием мимики и пантомимы;
- этюдов на изображение эмоций или качеств характера;
- этюдов с психотерапевтической направленностью.

Оканчивается занятие психомышечной тренировкой. В ходе занятия проводится «минутка шалости», когда дети могут выполнять любые действия, которые им захочется.

Ритмопластика

Ритмопластика это инновационный метод работы с детьми, который основан на выполнении ими под музыку специальных пластичных движений, имеющих оздоровительный характер. Цель ритмопластики:

Документ подписан электронной подписью.

- восполнение «двигательного дефицита»;
- развитие двигательной сферы детей;
- укрепление мышечного корсета;
- совершенствование познавательных процессов;
- формирование эстетических понятий.

Ритмопластика организовывается в форме специальных музыкальных занятий. Физические упражнения должны выполняться в медленном темпе с широкой амплитудой. Эти занятия нужно проводить дважды в неделю по 30 минут каждое. Рекомендуется заниматься ритмопластикой не раньше, чем через полчаса после приема пищи.

Игротерапия

В ФГОС указывается, что у дошкольников ведущим видом деятельности является игра. Поэтому обязательным видом здоровьесберегающих технологий в ДОУ должна являться игротерапия. Эта технология подразумевает привлечение детей к участию в разнообразных играх, в ходе которых у них будет возможность:

- проявить эмоции, переживания, фантазию;
- самовыразиться;
- снять психоэмоциональное напряжение;
- избавиться от страхов;
- стать увереннее в себе.

Игротерапия считается отличным средством для борьбы с детскими неврозами.

Ароматерапия

Ароматерапия предполагает использование в комнате, где находятся дети специальных предметов с эфирными маслами. Ее можно назвать пассивной методикой воздействия на здоровье дошкольников, поскольку сами дети никаких действий не должны выполнять. Они могут заниматься любым видом деятельности и одновременно с этим вдыхать ароматические пары. Таким образом происходит:

- улучшение самочувствия и настроения детей;
- профилактика простудных заболеваний;
- решение проблем со сном.

Эфирные масла можно наносить на фигурки из глины или необработанного дерева (доза ароматического вещества должна быть минимальна). Также рекомендуется изготовить с родителями специальные ароматические подушки, наполнив их высушенными травами, или индивидуальные аромамедальоны.

Помимо описанных здоровьесберегающих технологий в ДОУ можно использовать и другие их виды:

- фитотерапию;
- цветотерапию;
- музыкотерапию;

Документ подписан электронной подписью.

- витаминотерапию;
- физиотерапию;
- гелиотерапию;
- песочную терапию.

Суть таких технологий понятна исходя из их названий. Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.

Методические рекомендации по проведению «Уроков здоровья и безопасности»

- ✚ Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.
- ✚ Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребенка.
- ✚ Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).
- ✚ Возможен интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).
- ✚ Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.
- ✚ Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребенку.
- ✚ Использование художественного слова внесет в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.
- ✚ С уважением относиться к любому ответу ребенка, недопустима отрицательная реакция.
- ✚ В конце Урока здоровья и безопасности должны четко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.

Документ подписан электронной подписью.

 В конечном итоге Урок здоровья и безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	008A8C760DF87ED6ADCCA1253B7BFF8FA6
Владелец:	МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" С.ЕКАТЕРИНОВКА ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, Панарина, Татьяна Борисовна, prim.buh@mail.ru, 252400886105, 2524139003, 04603655643, 1122509000701, МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД "КОЛОСОК" С.ЕКАТЕРИНОВКА ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, Заведующий, с.Екатериновка, ул. Гагарина, д. 19а, Приморский край, RU
Издатель:	Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 02.06.2022 14:23:00 UTC+10 Действителен до: 26.08.2023 14:23:00 UTC+10
Дата и время создания ЭП:	17.01.2023 10:08:17 UTC+10