

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19»
города Ярославля**

ОДОБРЕНА

на заседании педагогического совета

МДОУ «Детский сад № 19»

Протокол № 3 от 10.01.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА

заведующий

МДОУ «Детский сад № 19»

М.В. Скворцова

Приказ № 1 от 10.01.2022 г.



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

муниципального дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 19»

города Ярославля

на 2022 - 2024 годы

город Ярославль, 2022 год

Паспорт программы

Наименование программы	Программа «Здоровье» на 2022-2024 гг. муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 19» города Ярославля
Дата принятия дата утверждения программы	Педагогический совет № 3 от 10.01.2022 г.
Основание для разработки Программы	Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников
Исполнители Программы	Заведующий, педагогические и медицинские работники
Цель Программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья. Проведение оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей. Создание развивающей педагогики оздоровления
Задачи Программы	1. Сохранение и совершенствование системы оздоровительной работы, сложившейся в ДОУ, так как она обеспечивает ребенку здоровье, а значит, возможность обучения по программам любого уровня сложности 2. Укрепление здоровья детей 3. Формирование у детей сознательного отношения к своему здоровью, к своему телу, его состоянию и возможностям 4. Создание условий, которые способствуют эмоциональному благополучию детей и обеспечивают свободное и эффективное развитие способностей каждого ребёнка 5. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с

возможностями и состоянием здоровья ребенка

6. Включение родителей в оздоровительную работу с детьми как равноправных и равноответственных партнеров. Формировать у них компетентную педагогическую позицию по отношению к собственному ребёнку и повышение их медицинской активности

Важнейшие целевые
индикаторы
Программы

1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий
2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях)
3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровье сбережению
4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы

Сроки и этапы
реализации

Программа рассчитана на 2022-2024гг.

Программы

- 1-й этап – аналитический – январь-май 2022 г,
- 2-й этап – разработка проекта программы – 2022 г.
- 3-й этап – внедрение программы – 2022-2024 г.г.
- 4-й этап – итогово-диагностический – 2024 г.

Перечень разделов
программы

1. Пояснительная записка
2. Динамика здоровья и физического развития воспитанников
3. Система и содержание оздоровительной деятельности. Преемственность в работе с семьей и школой.
4. Материально-техническое, программно методическое и медицинское обеспечение программы
5. Циклограмма реализации программы

6. Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые конечные результаты	1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса
	2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей
	3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания
	4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку
Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией	Педагогический Совет ДОУ Управляющий Совет ДОУ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность выбранного подхода в организации оздоровительной деятельности ДОУ

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений - качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. По данным медицинских прогнозов, 85% этих детей потенциально больные сердечнососудистыми заболеваниями. Достаточно много детей нуждаются в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закалённостью.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед

дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Резюмируя вышесказанное, мы можем сделать выводы:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из вышесказанного, наш педагогический коллектив пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического и психического здоровья, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми. Актуализации внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль – вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Проанализировав Примерную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, педагогические работники во главе с руководителем и медицинскими работниками пришли к выводу, что в программе не реализуется потребность детей в движении. В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребенку количество движений, организованная образовательная деятельность по физической культуре не решает проблемы тренировки сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата, а, следовательно, не дают должностного эффекта в укреплении здоровья. Физкультурные занятия однообразны, т.к. подчиняются определенной жесткой методике их проведения, не развивают интерес к спорту, в ходе их трудно выявить способности и склонности детей, еще труднее их развить.

На основании вышеизложенных выводов мы изучили программу В.Г. Алямовской «Здоровье», опираясь на изученную литературу: «Как воспитать здорового ребенка».

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное вызывала интерес у детей. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Программа «Здоровье» разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребенка-

дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, специалистам ДОО содержания обучения и воспитания. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Цель и задачи программы «Здоровье»:

Цель:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья. Проведение оздоровительных мероприятий, направленных на укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей. Создание развивающей педагогики оздоровления.

Задачи:

1. Сохранение и совершенствование системы оздоровительной работы, сложившейся в ДООУ, так как она обеспечивает ребенку здоровье, а значит, возможность обучения по программам любого уровня сложности.

2. Укрепление здоровья детей.

3. Формирование у детей сознательного отношения к своему здоровью, к своему телу, его состоянию и возможностям.

4. Создание условий, которые способствуют эмоциональному благополучию детей и обеспечивают свободное и эффективное развитие способностей каждого ребенка.

5. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка

6. Включение родителей в оздоровительную работу с детьми как равноправных и равноответственных партнеров. Формировать у них компетентную педагогическую позицию по отношению к собственному ребёнку и повышение их медицинской активности

Основные принципы реализации программы «Здоровье»:

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

2. Принцип активности и сознательности — участие коллектива ДООУ и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе образовательного процесса и всех видов детской деятельности.

4. Принцип личностной ориентации и преемственности – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.

5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации – отказ от насилия, подавления личности. Создание условий, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

6. Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого- педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.

7. Принцип природосообразности определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Краткое описание содержания и структуры программы:

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, разработанная на основе ФГОС ДО и программа «Здоровье» В. Г. Алямовской. В Программе «Здоровье» раскрыто содержание работы по направлению физического развития и оздоровления детей с учетом специфики и условий МДОУ «Детский сад № 19».

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, изолятор, процедурный кабинет, которые оснащены необходимым медицинским оборудованием
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений
- в группах раннего возраста имеются спортивные уголки, где дети занимаются под наблюдением педагогов.

Основные участники реализации программы:

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Педагогический коллектив и медицинские работники.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДООУ.

Основные направления оздоровительной программы:

1. Валеологическое образование детей, сотрудников, родителей.
2. Комплексная диагностика.
3. Организация рационального питания.
4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа.
5. Комплекс психогигиенических мероприятий.
6. Консультативно-информационная работа

Концепция программы:

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

2. ДИНАМИКА ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Ежегодно в ДООУ ведется учет и анализ хронических заболеваний детей и определения групп здоровья, что позволяет планировать медицинскую работу с детьми.

Аналитические данные по состоянию здоровья детей

	2019 год		2020 год		2021 год	
	Случ.	Показ.	Случ.	Показ.	Случ.	Показ.
Количество детей в ДОО	284 человек		286 человек		290 человек	
I группа здоровья	55	19,4%	63	22%	74	25,5%
II группа здоровья	98	34,6%	106	37%	110	37,9%
III группа здоровья	129	45,3%	114	40%	104	35,9%
IV группа здоровья	---	---	---	---	---	---
Инвалиды	2	0,7%	3	1%	2	0,7%
Нормальное физическое развитие	233	82,3%	250	87,4%	247	85,1%
Дефицит массы	22	7,7%	13	4,6%	14	4,8%
Избыток массы	14	4,9%	12	4,2%	20	6,9%
Высокий рост	12	4,2%	9	3,1%	8	2,7%
Низкий рост	3	0,1%	2	0,7%	1	0,3%
Количество детей состоящих на «Д» учете/всего заболеваний	214/362		117/440		106/393	
Патология ЖКТ	6		8		6	
Патология сердечно-сосудистой системы	2		1		1	
Заболевания бронхолегочной системы	9		5		6	
Нефроурологические заболевания	19		18		14	
ЛОР патология	15		31		26	
Дефекты речи	152		180		169	
Ортопедическая патология	16		31		23	
Патология зрения	24		31		28	

Эндокринная патология	1		1		1	
Неврологические заболевания	4		6		3	
Аллергические заболевания	98		101		90	
Хирургические заболевания	13		24		22	
Заболевания крови	2		2		3	
Онкология	1		1		1	
Общая заболеваемость	663	234%	386	135%	544	187%
Соматическая заболеваемость	579	224%	384	135%	522	180%
Инфекционная заболеваемость	84	29,6%	2	0,7%	22	7,6%
Пропущено дней по болезни одним ребенком	17,5		10,1		12	
Индекс здоровья	9,32		15,7		15,02	
Посещаемость	59,35%		64,7%		81,45%	

Анализ сведений о здоровье воспитанников показал неуклонный рост процента заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребенком, как раннего так и дошкольного возраста. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы

В МДОУ детский сад № 19 созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы:

Социально-бытовые условия	Вид помещений	Назначение
Медицинское обслуживание, профилактическая работа	✓ Медицинский кабинет ✓ Процедурный кабинет ✓ Изолятор ✓ Массажный кабинет	Профилактическая, оздоровительная, консультативно-просветительская работа
Объекты физической культуры и спорта	✓ Физкультурный зал ✓ Спортивная Площадка ✓ Музыкальный зал	Укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни, развитие способностей к восприятию и передаче движений – физкультурные занятия, праздники, досуги, индивидуальная работа, коррекционно-оздоровительная гимнастика, профилактика плоскостопия и нарушения осанки

Таким образом, мы считаем, что необходимое оборудование в ДОУ имеется.

План мероприятий по снижению острой заболеваемости в ДОО

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно — противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий	Постоянно, ежедневно	Заведующий ДОО Старшая м/с
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд	Постоянно, ежедневно	Заведующий ДОО Старшая м/с
3	Осуществление преемственности в работе детской поликлиники в ДОО по подготовке и ведению детей в период адаптации у ДОО. Проводить мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома	При поступлении ребенка в ДОО и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	Врач ДОО Старшая м/с
4	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий в правильной организацией карантинных мероприятий	Во время инфекционных заболеваний	Заведующая д/с. Врач ДОО Старшая м/с
5	Качественно проводить сезонную неспецифическую иммунокорректирующую профилактику гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием дибазола, адаптогенов растительного происхождения, витаминов	С сентября по февраль	Врач ДОО Старшая м/с
6	Выделить детей с группами риска (по анемии, по высокому инфекционному индексу, по бронхо-лёгочной патологии, аллергическим	Постоянно	Врач ДОО Старшая м/с

заболеваниям, с дефицитом массы тела)

7	Продолжать выделять оздоровительные группы с составлением индивидуальных планов и оценкой эффективности оздоровления	Постоянно	Врач ДОУ Старшая м/с
8	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ	Постоянно	Врач ДОУ Старшая м/с
9	Информировать педагогический коллектива о состоянии здоровья каждого ребёнка и выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья	1 раз в 3 месяца	Врач ДОУ Старшая м/с
10	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности педагогов и родителей	Постоянно	Заведующий ДОУ Старшая м/с

Выводы и предложения по контролю за физическим воспитанием и оздоровлением детей.

Анализ работы по физическому воспитанию показал, что в целом в группах созданы условия для физического развития и оздоровления детей: спортивные уголки оснащены необходимыми атрибутами для коррекции осанки, плоскостопия, для физических упражнений (флажки, ленточки, мешочки, мячики, дорожки с пуговками, следами, ребристые палочки - карандаши, массажные коврики, скакалки, кольцобросы, дуги, массажеры и другое).

В ходе обследования двигательных навыков детей было выявлено, что дошкольники правильно выполняют большинство физических упражнений. Воспитанники заинтересованы и активны во время непосредственной образовательной деятельности по физической культурой, знают различные подвижные игры, организуют их в самостоятельной деятельности. Старшие дошкольники умеют оценить движения сверстников, хорошо справляются с ролью водящего. Воспитатели групп проводят разные виды утренних гимнастик

(гимнастика пробуждения, корригирующая гимнастика), во время занятий проводятся физкультминутки, на прогулках оздоровительный бег, оздоровительные и динамические паузы. Проводятся пальчиковые и дыхательные гимнастики.

В ходе наблюдения педагогического процесса было отмечено, что воспитатели используют физкультминутки в занятиях и совместных видах деятельности.

Анализ планирования работы по организации двигательного режима детей показал, что воспитатели планируют в течение дня различные виды оздоровительной работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, динамические, оздоровительные паузы, оздоровительную гимнастику после сна.

Воспитатели стремятся привлекать родителей к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Родители участвуют в физкультурных досугах, праздниках, изготавливают пособия, оборудование для спортивных уголков на группах, на участках. Во всех группах имеется информация для родителей о методах и способах закаливания, о питании детей, о профилактике различных заболеваний, рекомендации по организации здорового образа жизни детей, привлечению родителей к обмену опытом по семейному физическому развитию.

Степень включенности родителей в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем следующие *формы работы с родителями*:

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций

2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).
8. Организация совместных дел.

Методы, используемые педагогами в работе:

- 1) Анкета для родителей.
- 2) Беседы с родителями.
- 3) Беседы с ребенком.
- 4) Наблюдение за ребенком.
- 5) Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Семейные старты». Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие. Широко используется информация в родительских уголках, в папках передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.).

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

3. СИСТЕМА И СОДЕРЖАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Специалисты	Задачи работы	Направления деятельности
Воспитатель	1. Воспитание здорового ребёнка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.	1. Соблюдение скорректированного режима дня
	2. Привлечение родителей к	2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и др. гимнастик

	организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма	(пальчиковой, для глаз) 3. Проведение оздоровительного закаливания 4. Работа с родителями
Ст. медсестра	1. Осуществление первичной профилактики 2. Контроль организации питания 3. Контроль физического воспитания 4. Иммунопрофилактика 5. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ 6. Анализ состояния здоровья Диспансеризация	1. Контроль санитарно-гигиенических условий в учреждении 2. Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания 3. Распределение воспитанников на медицинские группы 4. Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий

Исследование состояния здоровья детей специалистами

ДОУ и детской поликлиники

- Поэтапное обследование детей.
- Доврачебное обследование (антропометрическая оценка физического развития детей до 3-х лет ежеквартально, дошкольные группы - 2 раза в год; измерение артериального давления в 6-7 лет).
- Осмотр детей медперсоналом (врач-педиатр, медицинские сестры), определение группы здоровья.
- Врачебное обследование через профилактические осмотры детей с 2 до 7 лет бригадой врачей - специалистов детской поликлиники.
- Диспансерное наблюдение за детьми с хроническими заболеваниями и незначительными отклонениями функционального характера.
- Выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д. в беседах с родителями и педагогами

Отслеживание успешности обучения воспитанников
в период их пребывания в ДООУ с целью динамического
наблюдения за их развитием:

- Диагностика по усвоению общеобразовательной программы
- Диагностика физических качеств
- Диагностика адаптации ребенка к условиям ДООУ
- Общий уровень психического развития

Итогом обследования является проведение медико - педагогического совещания, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается план индивидуальной работы с детьми. Консилиум собирается 1 раз в год.

Организация полноценного питания

Организация питания в МДООУ детский сад № 19 направлена на оздоровление и оптимизацию физического развития воспитанников. С целью восполнения энергозатрат, которые ребёнок теряет при интеллектуальных и физических нагрузках во время пребывания в детском саду, проводится следующая работа:

1. Разработаны технологические нормативы рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ.
2. Определены принципы рационального и здорового питания:

Оздоровительный, который предусматривает:

- Максимальное разнообразие рациона.
- Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей;
- Обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.
- Строгое соблюдение времени и интервалов между кормлением.
- Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

Эстетико-психологический:

- Сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, эстетично оформлена, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи. Питание детей приближено к домашним условиям - это использование технологии семейного стола, суть которой заключается в том, что за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников. Маленькая семейка устанавливает свои правила и следует им. Например, в одной семейке, закончив еду, можно поблагодарить, встать и уйти.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Организация проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- *Утренняя гимнастика* - танцевально-ритмическая, на полосе препятствий, на воздухе, смешанного типа, в виде подвижной игры, спортивной тренировки, оздоровительного бега.

Уделяется особое внимание проведению утренней гимнастики и физкультурных занятий на воздухе, что позволяет создать оптимальный двигательный режим. Гибкость в планировании утренней гимнастики заключается в том, что на месяц составляются 2 комплекса, которые используются педагогом в соответствии с погодными условиями

- *Непосредственная образовательная деятельность* обычного типа, сюжетно-игровое, танцевальное, на спортивных тренажерах, занятие-прогулка, занятие-зачет, тренировка, занятие-соревнование, занятие серии «Забочусь о своем здоровье», праздники и развлечения;

- *Гимнастика после сна* - проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.

Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

Использование оздоравливающих технологий:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика
- Психогимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз

- Специальные коррекционные упражнения (логоритмика)
- Хожение по дорожкам «здоровья»

Комплекс психофизических мероприятий:

- психодиагностика
- психогимнастика
- элементы музыкотерапии
- элементы сказкотерапии
- индивидуальные и подгрупповые занятия учителя-логопеда
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

Физическое развитие детей

Цель физического развития: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи физического развития

	Образовательные:	
Оздоровительные: • охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; • всестороннее физическое совершенствование функций организма; • повышение работоспособности и закаливание	Образовательные: • формирование двигательных умений и навыков • развитие физических качеств; • овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья	Воспитательные: • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; • разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Средства физического развития

Физические упражнения

Эколого-природные

Психогигиенические

Методы физического развития

Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция

Практические:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- про ведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

Диагностика физического развития

Обязательные показатели физического развития детей:

1. Антропометрия: длина и масса тела, обхват грудной клетки (вдох, выдох, экскурсия), динамометрия, спирометрия.
2. Форма грудной клетки - Деформация («куриная», «воронкообразная»).
 1. Форма ног - нормальные, Х -образные, 0- образные.
 2. Стопа - нормальная, уплощённая, полая.
 3. Осанка - нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

Физическое развитие изучается по общепринятой методике, по показателям антропометрии, динамометрии и физиометрии, с последующим расчётом индексов (А.Б. Ставицкая, Д.Н. Арон, Г.Н.Олонцева).

Используют следующие индексы:

Ростовой индекс= $\text{рост, см} / \text{Вс} + \text{Окр. Гр.клетки}$.

Весоростовой индекс= $\text{вес, кг} / \text{рост, см}$ силовой индекс= $\text{сила кисти, кг} / \text{вес, кг}$

Жизненный индекс= $\text{ЖГЛ, мл} / \text{индекс пропорций} = \text{рост, см} / \text{вес, кг} - \text{окр. гр., см}$.

Длину тела (рост) измеряют при помощи деревянного ростометра или складного металлического антропометра. При измерении ребёнок стоит спиной к

вертикальной стойке, касаясь её пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова ребёнка - в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха располагаются в одной горизонтальной плоскости. Планку опускают до соприкосновения с головой ребёнка (без надавливания). Ребёнок не должен прислоняться затылком к вертикальной стойке ростометра. Измерение длины тела антропометром проводится спереди.

Массу тела (вес) определяют при помощи медицинских весов.

Обхват груди (окружность грудной клетки) определяется при помощи полотняной прорезиненной ленты. Лента натягивается строго горизонтально (на уровне околососковых кружков спереди, по углам лопаток сзади), мягкие ткани следует слегка прижать.

Результаты диагностики позволяют нам выделить следующие отклонения в физическом развитии детей:

- Дефицит массы тела (такие дети подлежат наблюдению педиатром для установления причин возникновения дефицита);
- Избыток массы тела (детей необходимо направить на консультацию к эндокринологу, т.к. дети этой группы страдают ожирением);
- Низкий рост (детей необходимо т.ж. направить на консультацию к эндокринологу)

Система оздоровительной работы

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, тёплый период года) - Щадящий режим дня (в дни карантин и повышенной заболеваемости, для детей нуждающихся в длительном лечении) - Коррекция учебной нагрузки - Индивидуальный режим дня
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки,

		плоскостопия);
		- спортивные игры;
		- занятия хореографией;
		- оздоровительный бег, ходьба;
		- пешие прогулки (турпоход)
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание;
		- мытье рук;
		- игры с водой;
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное);
		- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
		- прогулки на свежем воздухе
5	Активный отдых	- развлечения, праздники, забавы, игры;
		- дни здоровья;
		- каникулы
6	Диетотерапия	- рациональное питание
7	Светотерапия	- обеспечение светового режима
8	Музыкотерапия	- муз. сопровождение режимных моментов;
		- муз. оформление фона занятий
9	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;
		- игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний;
		- коррекция поведения

- босохождение по солевым дорожкам, контрастное обливание стоп

10 Закаливание

- игровой массаж;
- обширное умывание;
- дыхательная гимнастика;

- периодическая печать;

11 Пропаганда ЗОЖ

- курс лекций и бесед;
- игры и занятия с детьми

Оздоровительные и лечебно-профилактические мероприятия

Мероприятия	Сроки проведения
Скорректированный режим дня	Постоянно
Мероприятия, направленные на снятие адаптивного синдрома ▪ у вновь поступивших детей ▪ после длительного отсутствия по болезни ▪ после отпуска родителей	Сентябрь В течение года
Прогулки и подвижные игры	Ежедневно, в соответствии календарным планом работы воспитателя
Подбор слойности одежды при различных температурах в группах, физкультурном и музыкальном залах, на улице	Ежедневно
Режим проветривания	Постоянно, в часы прогулок
Сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами. Индивидуальное питание (диетотерапия). Оздоровительное питание – «С»-витаминизация 3-го блюда.	Ежедневно
Оздоровительные работы по индивидуальным планам.	Ежедневно

Воздушное закаливание, «тропа здоровья» после сна Дыхательная гимнастика и миогимнастика. Точечный массаж	
Профилактика кариеса, санация полости рта	Постоянно
Закаливание: босохождение, сухое обтирание, умывание холодной водой, широкое умывание, обливание ног	Ежедневно, в соответствии с температурным режимом и временем года
Лечебная физкультура	Курсами
Лечебно-оздоровительная гимнастика	2 раза в неделю (по назначению врача)
Общий оздоровительный массаж	№ 10 2 раза в год
Кислородный коктейль	№ 24 2 раза в год
УФО	1 курс в год
Фитотерапия (фитосборы, фитополоскание, фитонцидотерапия)	Курсы в зимний период
Витаминотерапия	Курсами
Адаптогены («Элеутерококк», «Лимонник», «Женьшень»)	Курсами по сезонам
Специфическая и неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа	В период подъема заболеваемости
Иммунопрофилактика: «Иммунал», «Арбидол», «Анаферон», «Гриппферон»,	По назначению врача
Санация носоглотки: «Солин», «Аквамарис», «Ринофломудин»	По назначению врача
Профилактика йода дефицитного состояния	Весна
Физиотерапевтические процедуры (ингаляции, лампы «Соллюкс» и «Биоптрон»)	По назначению врача
Профилактические прививки (планирование, контроль)	По плану
Профилактические осмотры детей декретированных возрастов специалистами	Ежегодно
Осмотры детей узкими специалистами	По назначению врача
Профилактика обострения у детей хронических	2 раза в год

патологий. Диспансерное наблюдение детей	
Полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу	Ежегодно
Строгое соблюдение режима дня в образовательном учреждении и дома	Постоянно
Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований	Постоянно
Проведение санитарно-просветительской работы ▪ для педагогов, ▪ для детей, ▪ для родителей	Регулярно, в соответствии с годовым планом работы
Сотрудничество с медицинскими учреждениями	Постоянно

Мероприятия, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

I. Организационные мероприятия

- Работа городской медико-педагогической комиссии на базе ДОУ. Знакомство с ребенком. Формирование групп. Оформление документации.
- Обучение медико-педагогического персонала.
- Подготовка материальной базы.
- Работа с родителями.
- Оценка эффективности оздоровительной работы.

II. Оздоровительные и профилактические мероприятия

- Коррекция режима дня, питания.
- Противоэпидемические мероприятия.
- Проведение закаливающих мероприятий в сочетании с массажем и лечебно — оздоровительной гимнастикой, занятий по физкультуре.
- Фитотерапия. Физиотерапии.
- Профилактика рецидивов у детей с хроническими заболеваниями.
- Реабилитация после острого заболевания и обострений хронических заболеваний.

Оздоровительная работа включает профилактические мероприятия, которыми охватывается весь контингент дошкольного учреждения, и индивидуальные

оздоровительные мероприятия для каждого ребенка, которые выполняются по медицинским показаниям. Профилактические мероприятия проводятся по плану и направлены на повышение реактивности детского организма, укрепление иммунитета и включают следующие основные разделы:

- мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома,
- коррекция режима дня и питания,
- закаливающие мероприятия «Игровой час»: воздушные ванны, дыхательная гимнастика, точечный массаж, миогимнастика,
- физкультурные занятия, лечебно – оздоровительная гимнастика,
- оздоровительный массаж,
- физиотерапия,
- фитотерапия,
- кислородный коктейль,
- витаминный чай,
- бульканье, полоскание горла,
- медикаментозные курсы в форме иммуномоделирующих и витаминопрепаратов,
- противоэпидемические мероприятия,
- санитарное просвещение и гигиеническое воспитание родителей.

В оздоровительную работу включены различные формы физического развития детей. Они направлены на развитие компенсаторных функций, гармонического физического развития, гибкости, ловкости, выносливости, на повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды.

Комплексное использование и повторение всех форм физической работы (утренняя ритмическая гимнастика, физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, прогулки, организация самостоятельной двигательной деятельности детей, физкультурные досуги, спортивные праздники) обеспечивают нормальное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Система эффективности закаливающих процедур

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;

2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.

3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, других режимных моментах.

4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

- Воздушное закаливание
- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть после дневного сна)
- Утренняя гимнастика
- Сон без маечек.
- Правильная организация прогулки, ее длительность.
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
- Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком)
- Хождение по «дорожкам здоровья», «солевым дорожкам»
(закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия)
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием в течение 5-7 мин, в отсутствии детей. Перепад температуры может достигать 4-5 С. Проветривание проводят:

- Утром перед приходом детей;
- Перед непосредственной образовательной деятельностью;
- Перед возвращением детей с прогулки;
- Во время дневного сна;
- После полдника.

Для поддержания нужной температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (пульсирующий микроклимат). При отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слойности одежды детей.

Зависимость слойности одежды от температуры в помещении

Температура в Одежда ребенка

помещении

+ 23 С и выше	1 - 2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+18-22 С	2 - слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы и туфли для детей 3-4 лет, гольфы и туфли для детей 5-7 лет.

Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. В зимнее время года дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4 часов ежедневно. При этом важно одеть ребенка соответственно сезону и погоде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений (при температуре воздуха от +6 С до - 2 С - четырехслойная одежда; от - 2 С до - 8 С - четырехслойная одежда: зимнее пальто и утепленные сапожки; от - 9 С до - 14 С - пятислойная одежда). Зимой дети выходят на улицу в безветренную погоду до - 15 С, при этом длительность прогулки сокращается.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. В теплый период года все организованные формы непосредственной образовательной деятельности (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

Активизация двигательного режима детей:

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;

- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

Виды

Особенности организации

1. Физкультурно-оздоровительная работа

Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в музыкальном зале. Длительность 7-9 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий Длительность 3-5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобранными с учетом индивидуальных особенностей детей Длительность 25-30 мин
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
Прогулки-походы	1 раза в месяц, во время, отведенное для непосредственной образовательной

деятельности по физической культуре

Длительность 30-45 мин.

Гимнастика после дневного сна

Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.

Длительность не более 10 мин.

Корригирующая гимнастика

2 раза в неделю или курсами ежедневно в течение 10 дней подряд с последующим перерывом.

Длительность 12-20 мин.

2. Непосредственная образовательная деятельность

Физическая культура

3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице у детей 5-7 лет)

Самостоятельная двигательная деятельность

Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей

3. Праздники и развлечения

Неделя здоровья

1 раз в год

Физкультурно - спортивные праздники

2-3 раза в год

Длительность 25-40 минут

Игры - соревнования между детьми разных возрастных групп

1 раз в квартал

4. Совместная физкультурно - оздоровительная работа ДООУ и семьи

Совместные физкультурные занятия родителей и детей 1 -2 раза в год

Участие родителей в физкультурно - оздоровительных праздниках и развлечениях В течение года

Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни

Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется *по следующим направлениям:*

- Привитие стойких гигиенических навыков
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДООУ
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;

- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение недели здоровья, организация активного досуга в каникулярные дни.

Комплекс психогигиенических мероприятий

Это программа конкретных действий, направленных на обеспечение психологического благополучия детей во время их пребывания в детском саду. Оптимальный базовый режим дня в группах составляется воспитателем. При этом воспитатель руководствуется следующими принципами:

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.
2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации занятий.
3. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.
4. Занятий с высокой интеллектуальной и физической нагрузкой должно быть не более одного-двух в неделю.
5. Ежедневно в режиме дня указывается время игр. Причем инициатива в этих играх должна принадлежать ребятам, а взрослым следует ее всячески поощрять.
6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, лечения, психотренингов, релаксационных и музыкальных пауз.

Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня

Утренняя гимнастика:

1 часть - дыхательная гимнастика:

- Дыхательные упражнения со звуковой гимнастикой

2 часть - ритмическая гимнастика:

- Пальчиковая гимнастика;
- Общеразвивающие упражнения;

Перед непосредственной образовательной деятельностью:

- Точечный массаж

Физкультминутки:

- Пальчиковая гимнастика

Прогулка:

- Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения
- Оздоровительный бег, ходьба

Перед сном:

- Релаксация, дыхательная гимнастика

После сна

- Гимнастика пробуждения
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Ходьба с использованием нестандартного оборудования

После полдника

- Массаж для профилактики простудных заболеваний

В периоды повышенной заболеваемости в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, выделяется время для проведения специальных лечебно-профилактических процедур, уменьшается количество непосредственной образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. А вот свободное передвижение по ДОО резко ограничивается, чтобы было как можно меньше контактов. В дни карантинных мы уменьшаем количество непосредственной образовательной деятельности, их эмоциональную насыщенность, увеличиваем прогулки и длительность сна, проводим активные лечебно-профилактические процедуры.

Вариант режима дня «Каникулы»

Это организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные эмоциональные срывы. Время проведения каникул определяется на основании изучения утомляемости ребят. Проводятся каникулы в феврале.

Технологически режим «Каникулы» представляет набор сценариев деятельности детей на 5 дней. Каждый день приносит какой-либо сюрприз (например, в детский сад привел на воспитание своих озорных мышей Кот Леопольд и дети целый день их «воспитывают»). В каникулы увеличивается длительность прогулок.

В один из дней каникул организуется "вечеринка" с танцами, угощением, играми. Благоприятно сказывается на настроении детей деятельность, построенная

по игровому или сказочному сюжету. Например, "День безобразника", "День театра", "Путешествие по сказкам", "День художника", "День здоровья" и т. п. При организации такой деятельности со стороны педагогов не должно быть никакого давления. Выбор за детьми. Взрослым нужно лишь помочь детям осуществить свои замыслы. В этом случае у них появляется уверенность в своих силах, сознание своей значимости, что, в свою очередь, способствует установлению атмосферы сотрудничества и партнерства между детьми и взрослыми. Они становятся близкими и нужными друг другу людьми.

Помимо налаженного много вариативного режима программа обеспечения психологической безопасности личности ребенка в ДОУ включает:

1. Комфортную для психологического состояния детей организацию режимных моментов; сна, питания
2. Систему профилактики психоэмоционального состояния детей средствами физического воспитания: специальные оздоровительные игры, повышающие эмоциональное состояние.
3. Арома- и фитотерапию - путем подбора специальных растений и цветового решения интерьера, способствующих снятию напряжения.
4. Работу с природным материалом: глиной, песком, водой. Обычно это увлекает детей и отвлекает от неприятных эмоций.
5. Музыкальную терапию - регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах
6. Контроль и регулирование психоэмоциональных и физических нагрузок.
7. Предоставление ребенку максимально возможной самостоятельности и "свободы.
8. Контроль самочувствия и настроения ребенка, своевременная их коррекция.
9. Развитие предметно-пространственной среды всего учреждения, расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми.

Консультативно-информационная работа

Организация работы с педагогическим коллективом - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

Цель: Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

Задачи:

- Внедрение новых технологических методов коррекции в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения выпуска в школу

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ и технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев оценки состояния здоровья
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья
- Пропаганда здорового образа жизни
- Внедрение сбалансированного питания (десятидневное меню)
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед,валеологических занятий, психологических тренингов
- Максимальное обеспечение двигательной активности в детском саду, использование физминуток, релаксации, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.
- Просветительская работа с родителями по направлениям программы «Здоровье»

Формы:

- Анкетирование
- Индивидуальные беседы
- Консультации по запросу
- Педсоветы, круглый стол, семинары - практикумы
- Праздники и досуги
- Тренинги для педагогов по сохранению собственного психологического здоровья

Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду

2. Проведение профилактических и медицинских мероприятий

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
- контроль за санитарным состоянием учреждения;
- контроль за питанием;
- проведение с детьми образовательной деятельности по теме «Я и мое здоровье»

3. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- создание развивающей среды в группах;

- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на во время непосредственной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДООУ;

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»

Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, про водимым в МДОУ.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого - педагогических знаний через психологические тренинги, семинары - практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями использовать следующие *формы работы:*

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;

- Анкетирование
- Выпуск информационных листов
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- Дни открытых дверей
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших
- Показ занятий для родителей
- Совместная непосредственная деятельность для детей и родителей
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
- Родительский всеобуч
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и др.)

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство - которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с планом работы) в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

Методы, используемые педагогами в работе:

- анкетирование родителей.
- беседы с родителями
- беседы с ребенком
- наблюдения за ребенком
- изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями цикл бесед, лекций по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.

- Профилактика ОРВИ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Пропаганда ЗОЖ:

- Родительские практикумы по закаливанию
- Информационный стенд
- Родительские собрания
- Консультации о ЗОЖ в семье
- Спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту
- Совместные походы
- Организация досуга в семье
- Празднование Дня именинника на группах
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, дидактических пособий, фотовыставки.

4. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ, ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Несколько гимнастических скамеек, спортивные маты для обеспечения страховки и предотвращения травматизма, гимнастические стенки,

наклонные доски, ребристые доски, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли.

Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания- дуги и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе (оздоровительный бег, ходьба, пешие прогулки-походы).

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в оздоровительных группах созданы спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов, учитывая возрастные особенности детей, их интересы. В группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется кабинет логопеда для индивидуальной и подгрупповой коррекционной работы; медицинский кабинет, кварцевые лампы, бактерицидные лампы.

В перспективе:

Оборудование спортивной площадки для занятий на улице необходимым инвентарём (полосой препятствий)

Нормативно-правовое обеспечение программы по организации оздоровительной деятельности

Важным компонентом является изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДООУ по здоровьесбережению.

Для выработки концептуальной модели деятельности по здоровьесбережению нами изучено стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей, ряд нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации
2. Семейный кодекс Российской Федерации.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании»

4. Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения»;
5. «Конвенция о правах ребёнка»
6. «Концепция дошкольного воспитания»
7. Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений, утв. приказом Минздрава России от 04.04.2003 №139
8. Письмо Минобрнауки России от 22.04.2009 № 2 03-768 "О медицинском обслуживании детей в дошкольных образовательных учреждениях"
9. Письмо Минобразования РФ от 14.03.00 N265/23 -16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 5 ноября 2013 г. n 822н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях»
11. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20
12. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении
13. Устав образовательного учреждения

Учтены локальные акты, регулирующие деятельность ДОУ по вопросам физического воспитания, такие как: образовательная программа; программа здоровья ДОУ; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные инструкции специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов.

Методическое обеспечение (программы, технологии, методические рекомендации по организации оздоровительной деятельности)

Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение

- | | | |
|---|---|-----------------------------------|
| 1 | Разработка программы оздоровления и осуществление, контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим здоровьем детей | Заведующий ДОУ,
Ст.воспитатель |
| 2 | На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного | Ст.воспитатель, воспитатели |

образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:

* Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003

* В. Алексеенко, Я. Лощина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.

* К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

* Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.

* В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.

*Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2001

*Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.

* Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.

* Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.

* О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.

*М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.

*Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.

*П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расту здоровыми, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.

3	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам	Ст.воспитатель, воспитатели групп
4	Упорядочение времени специально организованной образовательной деятельности и активного отдыха детей (сокращение времени и количества занятий)	Ст.воспитатель, воспитатели групп
5	Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей	Воспитатели групп
6	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей	Воспитатели групп
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ	Ст.воспитатель, воспитатели групп
8	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОУ и в семье	Заведующий, воспитатели групп
9	Организация контакта с медицинскими и социальными институтами города (детская поликлиника, школа)	Заведующий ДОУ, Ст.воспитатель
10	Участие в конкурсах, семинарах, совещаниях по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ, Ст.воспитатель, воспитатели

Педагогические технологии в образовательном процессе

Личностно ориентированные технологии воспитания и обучения	• Игровые, проблемные ситуации
	• Индивидуальные беседы
	• Коммуникативные игры

Здоровьесберегающие	• Закаливание
---------------------	---------------

технологии

- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Ортопедическая гимнастика (профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки)
- Корригирующая гимнастика
- Оздоровительные процедуры на тренажерах
- Музтерапия
- Динамические паузы
- Подвижные и спортивные игры

Технологии обеспечения социально психологического благополучия ребенка

- Психолого - педагогическое сопровождение развития ребенка
- Релаксация
- Психогимнастика

Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров

Вопросы повышения педагогической культуры родителей необходимо рассматривать в тесной связи с повышением квалификации воспитателей, медицинских работников, поскольку уровень их профессионального мастерства определяет отношение семьи к детскому саду, педагогам, узким специалистам и их требованиям.

Повышение квалификации - это учебный процесс, предполагающий сохранение приобретенной квалификации, а также приведение ее в связи с изменяющейся обстановкой, доведение до уровня, который соответствует деятельности учреждения.

Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров в физкультурно-оздоровительной деятельности ставит перед собой следующие задачи:

- внедрение в практику инновационных медицинских и педагогических технологий;
- совершенствование планирования;
- совершенствование видов и форм диагностики и контроля;
- обобщение и распространение передового педагогического опыта педагогов;
- совершенствование информационного обеспечения.

5. ЦИКЛОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1-й этап – аналитический – январь-май 2022 г.

- анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы за 2019-2021 гг.
- анализ материально-технической базы и кадрового обеспечения,
- выявление болевых точек в работе детского сада.
- выдвижение гипотез, определение целей, задач работы.

2-й этап – разработка проекта программы – 2022 г.

- изучение методической литературы, опыта работы в разработке оздоровительных программ
- изучение современных оздоровительных технологий
- разработка диагностических карт

3-й этап – внедрение программы – 2022-2024 г.г.

- отработка моделей и технологий системы оздоровительной и профилактической работы по сохранению и укреплению здоровья детей,
- методическое и организационное сопровождение,
- развитие педагогического творчества,
- сотрудничества с родителями и общественными организациями,
- группового взаимодействия.

4-й этап – итогово-диагностический – 2024 г.

- проведение сравнительного анализа результативности работы по всем направлениям программ

Заключение

Мы считаем, что созданная в МДОУ «Детский сад № 19» система работы по программе «Здоровье» позволит нам достичь поставленной цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже

наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации программы «Здоровье», дети ДОО должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Медицинский персонал имеет возможность для широкого использования фитотерапевтических методов профилактики и реабилитации воспитанников. В настоящее время идет постоянный поиск методов оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения. Основная задача – снижение числа острых и хронических заболеваний у детей.

Правильно организованная жизнь в ДОО, система медицинского обследования, созданная развивающая среда, применяемые оздоровительные и образовательные технологии помогают нам обеспечить нормальное психическое и физическое развитие детей и сохранить их здоровье.

Ожидаемые конечные результаты:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

