

Введено в действие
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад комбинированного вида № 44
«Золушка»
«26» 08 2021г. № 209

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 44 «Золушка»

Галиуллина Л. В.
«26» 08 2021г.

Рассмотрено и утверждено на педсовете
от «26» 08 2021г.
протокол № 1

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОУ
«ВОЛШЕБНИКИ ЗДОРОВЬЯ»
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад
комбинированного вида № 44 «Золушка»
Г. Набережные Челны РТ

Г. Набережные Челны
2021г.

Оглавление

1 Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Нормативно-правовая база оздоровительной программы	4
ДОУ Характеристика программы	
1.3. Принципы здоровьесберегающих технологий	5
1.4. Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	6
Возрастные особенности детей 2-3 лет	6
Возрастные особенности детей 3- го года жизни	6
Возрастные особенности детей 4- го года жизни	6
Возрастные особенности детей 5-го года жизни	7
Возрастные особенности детей 6-го года жизни	7
Возрастные особенности детей 7-го года жизни	8
Ожидаемые результаты	8
2. Содержательный раздел	9
2.1. Направления оздоровительной программы	9
2.2. Структура физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ	12
2.3. Система оздоровительной работы в ДОУ	12
2.4. Оздоровляющие и здоровьесберегающие технологии	13
2.5. Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста	16
2.6 Взаимодействие с семьей	17
2.7. Образовательная деятельность по физической культуре	18
3. Организационный раздел	20
3.1. Предметно-пространственная развивающая образовательная среда	21
Список используемой литературы	22
Приложения	23

I. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- ✦ профессионализм педагогических кадров;
- ✦ соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- ✦ организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- ✦ мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- ✦ целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОО.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям в условиях ДОО.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- ✦ общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- ✦ стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОО;
- ✦ между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;
- ✦ между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему: Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

Цель: Цель оздоровительной работы - укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи. Содействие гармоничному физическому развитию и создание устойчивой мотивации и

потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей.
- формирование привычки и здорового образа жизни.
- создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребенка.
- улучшение физического развития детей.
- формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.
- повысить функциональные и адаптационные возможности организма детей за счет внедрения здоровьесберегающих технологий.
- объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы.

1.2 Нормативно-правовая база оздоровительной программы ДОУ

Оздоровительная программа регулируется нормативно-правовой базой:

- Конституция Российской Федерации (2010);
- Конвенцией ООН о правах ребенка (1989);
- Декларацией прав ребенка ООН (1959);
- Конституция Республики Татарстан (2009);
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 13.07.2021 года;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 21.01.2019 года № 31 (действует с 25.02.2019 года) о внесении изменения в Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 17.10.2013 года № 1155;
- Комментарии к ФГОС ДО Минобрнауки России, Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249;
- Инструктивно-методическое письмо Министерства образования РФ № 65/23-16 от 14.03.00г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 года № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 31.07.2020 года № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 01.05.2007 № 03-1213 «О методических рекомендациях по отнесению дошкольных образовательных учреждений к определенному виду»;
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 года № 68 -ЗРТ «Об образовании» с изменениями на 05.05.2021 года;
- Положением о лицензировании образовательной деятельности, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 31.03.2009 № 277;
- Устав ДОУ.

1.3 Характеристика программы

Программа рассчитана на 4 года, с момента поступления ребенка в детский сад и до его выпуска. Диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам проводится инструкторами по физической культуре. Осуществление индивидуального подхода к детям, особенно с ослабленным здоровьем, достигается путем рациональной регламентации деятельности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий, психологического комфорта.

Воспитательно - образовательная работа с такими детьми должна строиться по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок.

Детей, имеющих несущественные функциональные отклонения со стороны отдельных органов или физиологических систем, не следует без достаточных оснований и заключения врача освобождать от физкультурных занятий, а можно лишь ограничить для них на определенное время те виды нагрузок, которые для них трудны, т. е. упражнения с высокой интенсивностью движений. В дальнейшем по согласованию с врачом комплексы упражнений для этих детей могут усложняться с тем, чтобы они постепенно включались в общий двигательный режим. Такой переход должен происходить по мере улучшения состояния здоровья ребенка, повышения физиологических возможностей его организма и работоспособности. Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в ДОУ, как организованные, так и самостоятельные, благоприятно отразились и на развитии моторики, и на здоровье, способствовали повышению выносливости и иммунитета.

Щадящий режим двигательных нагрузок на начальном этапе работы по физическому воспитанию с детьми с ослабленным здоровьем и подверженным частым простудным заболеваниям состоит главным образом в том, что для них ограничиваются или исключаются упражнения, выполняющиеся в быстром темпе: интенсивные подвижные игры, игры с элементами соревнования, упражнения, связанные со статическими нагрузками.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхо- легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса.. туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы - гимнастические палки, мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

1.4 Принципы здоровьесберегающих технологий:

- ✦ **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- ✦ **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- ✦ **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- ✦ **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- ✦ **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✦ **принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- ✦ **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- ✦ **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- ✦ **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- ✦ **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

✚ **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОО создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей. ✚ **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у

ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

✚ **принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

✚ **принцип** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

✚ **принцип** взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

✚ **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей. Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

1.5 Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Возрастные особенности детей 2 - 3 лет

Ранний возраст является наиболее ответственным периодом жизни ребёнка, когда формируются фундаментальные способности, определяющие дальнейшее развитие человека. В этот период складываются такие ключевые качества как познавательная активность, доверие к миру, уверенность в себе, доброжелательное отношение к людям, творческие возможности, общая жизненная активность и многое другое. В этом возрасте актуально развитие навыков речи, умения слушать и отвечать на вопрос. Закладываются навыки эмоционального отношения к жизни. Поощряются любые попытки ребенка говорить, проявляя доброжелательность и терпение. До пяти лет все основные психические процессы ребенка – внимание, память, мышление – носят произвольный характер. Это означает, что малыш не может управлять ими по собственному желанию, он не может сосредоточиться или запомнить – он обращает внимание на то, что само привлекло его внимание, запоминает то, что само запоминается. Маленький ребенок обучается только тому, что его заинтересовало, и только от того человека, которому он доверяет. Обучение в данном возрасте происходит, кроме собственного практического опыта, на основе подражания приятному взрослому. Таким образом ребенок может обучаться начальным навыкам практического сравнения, определения количества предметов. При этом ребенок подражает всему, что делает взрослый, - и хорошему, и плохому, и правильному, и неправильному. Сверстник еще не представляет для ребенка данного возраста особого интереса и воспринимается часто как предмет. Дети играют "рядом, но не вместе". Друг для друга дети нередко становятся источниками отрицательных эмоций: другой ребенок исследует предмет, который интересует и меня; другой ребенок завладел вниманием воспитательницы, которую я люблю; другой ребенок наступил мне на ногу; он пролил компот на скатерть и т.п. Ведущим типом игры является предметно-манипулятивная игра. Ребенок активно занимается изучением качества предметов и действий, которых с ними можно осуществлять. Он меньше времени уделяет рассматриванию предметов, и в основном его энергия направлена на познание их сути. Очень важно в этом возрасте поддерживать самую мотивацию исследования и познания окружающего мира; значит, взрослый должен создать интересную развивающую среду и предоставить детям время и свободу деятельности в ней. Возраст 2-3 лет – это период развития воображения, ребенок начинает фантазировать. Поощряйте его в этот, присоединяйтесь к его игре. Считается, чем ярче разнообразнее фантазии у детей в этом возрасте, тем выше их уровень развития. Просмотр телевизионных передач и мультфильмов становится более осознанным, он уже не просто созерцает, а наблюдает и анализирует, а также может повторять наиболее понравившиеся моменты в своей жизни (поэтому в этот период имеет особое значение просмотр «правильных» мультфильмов). Дети 2-3 лет еще рассматривают окружающий мир с эгоцентричной точки зрения, они считают, что этот мир и все что в нем происходит, связано только с ними. Именно поэтому, очень трудно объяснить ребенку, что кто-то его не увидел, поэтому стукнул, а конфета не ему, а другому мальчику. Сталкиваясь с такими ситуациями, ребенок пытается максимально привлечь внимание на себя – громко и бурно плачет,

кричит, возмущается. Очень важно в этот период научить ребенка выражать свои эмоции и требования в социально разумных рамках. Терпеливо объясняйте ему, что можно, а что нельзя, что хорошо, а что плохо, но только не в минуты скандала, а когда он спокоен и слышит вас (используйте сказки - воспиталки, стихи про воспитанных детей, книг сейчас много, но часто нужна сказка для конкретно вашего случая, тогда фантазируйте сами). В возрасте 2-3 лет следует активно развивать внимательность и наблюдательность ребенка. Рассматривая с ним картинки в книжках, описывайте детали. (Например, не просто «Ой какая машина», а «Ой какие у нее колеса, руль, фары, а интересно с другой стороны тоже есть дверь»). Ребенок активно начинает что-то конструировать и строить, поэтому среди игрушек обязательно должны быть конструкторы и кубики.

Возрастные особенности детей 3- го года жизни

Третий год жизни является переломным этапом в развитии ребенка. Именно в этот период происходят качественные изменения в психике ребенка, которые обеспечивают постепенный переход малыша в активную и деятельную личность.

Темп физического развития на третьем году жизни замедляется. В среднем за год масса тела увеличивается на 2 кг, (к концу года ребенок весит 14,8-15 кг), а рост – на 7-8 см, (в три года рост малыша составит около 95-96 см). Возрастают физические возможности ребенка. Так, совершенствуется деятельность нервной системы, поэтому период активного бодрствования теперь составляет 6-6,6 часов. При этом следует помнить, что дети третьего года жизни легко возбуждаются и быстро утомляются от однообразных действий.

Значительные изменения происходят в психическом развитии детей – расширяются потребности, изменяются виды и формы деятельности, развивается волевая сфера, формируются элементы сознания и самосознания, усложняется общение с окружающими.

В этот период происходят качественные изменения в психике малыша. Возрастают его физические возможности, шире становятся потребности, изменяются виды и формы деятельности, развивается воля, элементы сознания и самосознания, усложняется общение с окружающими. Начало третьего года жизни ознаменуется окончательным формированием потребности общаться со сверстниками, которая реализуется в эмоционально окрашенном игровом взаимодействии. Наибольшее число контактов между детьми возникает из-за игрушек. Не редко они носят конфликтный характер. Задача взрослого – организовать такую общую игру, чтобы дети могли действовать одной и той же игрушкой одновременно. Такая работа проходит параллельно с формированием позитивного отношения детей друг к другу.

Возрастные особенности детей 4- го года жизни

Младший дошкольный возраст характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. Повышается активность ребенка, усиливается ее целенаправленность; более разнообразными и координированными становятся движения. С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками.

Ведущий вид деятельности в этом возрасте – предметно-действенное сотрудничество.

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер. В разных видах деятельности – игре, рисовании, конструировании, а также в повседневном поведении дети начинают *действовать в соответствии с заранее намеченной целью*, хотя в силу неустойчивости внимания, не сформированности произвольности поведения ребенок быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого. У малышей этого возраста ярко выражена *потребность в общении со взрослыми и сверстниками*. Особенно важную роль приобретает взаимодействие со взрослым, который является для ребенка гарантом психологического комфорта и защищенности. В общении с ним малыш получает интересующую его информацию, удовлетворяет свои познавательные потребности.

Дети этого возраста характеризуются большой двигательной активностью, нередко носящий хаотичный характер и связанной с функциональным удовольствием от выполнения разнообразных доступных ребенку движений и эмоционально положительным контактом со взрослым. Интенсивно развивается ходьба бег. Ввиду частого использования быстро

формируется двигательный навык. Поэтому важно, чтобы дошкольники 3-4 лет овладели правильным выполнением тех элементов двигательного действия, которые оказывают существенное влияние на состояние и функционирование различных органов и систем.

Возрастные особенности детей 5-го года жизни

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребенка. Происходят заметные качественные изменения в развитии основных движений детей. Эмоционально окрашенная двигательная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей, которых отличает довольно высокая возбудимость.

Возникает и совершенствуется умение *планировать свои действия, создавать и воплощать определенный замысел*, который, в отличие от простого намерения, включает представление не только о цели действия, но и способах ее достижения.

Особое значение приобретает *совместная сюжетно-ролевая игра*. Существенное значение имеют также дидактические и подвижные игры. В этих играх у детей формируются *познавательные процессы, развивается наблюдательность, умение подчиняться правилам*, складываются навыки поведения, совершенствуются основные движения.

Восприятие становится более расчлененным. Дети овладевают умением обследовать предметы, последовательно выделять в них отдельные части и устанавливать соотношение между ними.

Возрастные особенности детей 6-го года жизни

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Развитие личности и деятельности характеризуется появлением новых качеств и потребностей: *расширяются знания о предметах и явлениях, которые ребенок не наблюдал непосредственно*. Детей интересуют связи, существующие между предметами и явлениями. Проникновение ребенка в эти связи во многом определяет его развитие. Переход в старшую группу связан с изменением психологической позиции детей: они впервые начинают ощущать себя самыми старшими среди других детей в детском саду. Воспитатель помогает дошкольникам понять это новое положение. Он поддерживает в детях ощущение «взрослости» и на его основе вызывает у них стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности.

Опираясь на характерную для старших дошкольников потребность в самоутверждении и признании их возможностей со стороны взрослых, воспитатель обеспечивает условия для *развития детской самостоятельности, инициативы, творчества*. Он постоянно создает ситуации, побуждающие детей активно применять свои знания и умения, ставит перед ними все более сложные задачи, развивает их волю, поддерживает желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца, нацеливает на поиск новых, творческих решений. Важно предоставлять детям возможность самостоятельного решения поставленных задач, нацеливать их на поиск нескольких вариантов решения одной задачи, поддерживать детскую инициативу и творчество, показывать детям рост их достижений, вызывать у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных действий.

Развитию самостоятельности способствует освоение детьми *умений поставить цель (или принять ее от воспитателя), обдумать путь к ее достижению, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели*. Задача развития данных умений ставится воспитателем широко, создает основу для активного овладения детьми всеми видами деятельности.

Высшей формой самостоятельности детей является *творчество*. Задача преподавателя — пробудить к нему интерес. Этому способствует создание творческих ситуаций в игровой, театральной, художественно-изобразительной деятельности, в ручном труде, а также словесное творчество. Все это — обязательные элементы образа жизни старших дошкольников в детском саду. Именно в увлекательной творческой деятельности перед дошкольником возникает проблема самостоятельного определения замысла, способов и форм его воплощения.

Возрастные особенности детей 7-го года жизни

В 6 лет системы организма созрели настолько, что могут выдерживать уже даже высокие

нагрузки, необходимые для школы, как нервные, так и физические.

Интеллектуальная готовность к школе - это уровень развития различных умственных способностей ребёнка, его возможности для обучения и приобретения необходимых навыков и знаний.

К 6 годам малыш должен иметь хотя бы элементарные познания об окружающей действительности, живой и неживой природе, пространстве, времени, Вселенной.

Его мышление должно уже приблизиться к анализу и постигать загадки синтеза. Ребёнок должен научиться обобщать, классифицировать предметы и явления и выделять в них главное, второстепенное, улавливая многие закономерности и связи.

Малыш уже способен воспринять количества и множества, он вычленяет образы, пытается проделывать в уме простейшие мыслительные операции. И хочет всё познать.

Жажда к знаниям, один из важных компонентов учебной деятельности ребёнка. Ребенок должен без какого-либо принуждения охотно выполнять задания, сосредоточенно выслушивая объяснения и разъяснения их, следуя за указаниями взрослых и подражая заданному образцу.

Ожидаемые результаты

- повышения уровня здоровья;
 - повышения адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
 - сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек, навыков самооздоровления;
 - осознание своей жизни в определенном социуме, защита, эмоциональный комфорт;
- у педагогов:
- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;
- у родителей:
- необходимый запас знаний, который поможет в вопросах- что, как, когда и почему надо делать с ребенком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Объекты программы.

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Родители детей, посещающих образовательное учреждение

II. Содержательный раздел.

2.1 Направления оздоровительной программы

Первое направление:

Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- ✓ Осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- ✓ Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОО;
- ✓ Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду;
- ✓ Диагностирование общей физ. подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам.

Второе направление

Рациональная организация двигательной деятельности детей. К организационным условиям здесь относятся:

- ✓ Ежедневные циклы физкультурных занятий (основной образовательной деятельности) : в спортивном зале , на улице;
- ✓ занятия-соревнования;
- ✓ самостоятельные;
- ✓ праздники и развлечения;
- ✓ Гимнастика после сна;
- ✓ Ежедневный режим прогулок - 3—4 часа;
- ✓ Обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
- ✓ Создание необходимой развивающей среды;
- ✓ Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- ✓ Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- ✓ Музыкальные занятия;
- ✓ Занятия по формированию здорового образа жизни.

Третье направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей.

При этом используется комплекс процедур:

- Босохождение;
- Обширное умывание;
- Ходьба босиком по мокрым дорожкам, «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- Обмывание стоп ног (в летний период);
- Полоскание рта водой комнатной температуры;
- Воздушные ванны в облегченной одежде;
- Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Четвертое направление связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

- Постоянный контроль осанки;
- Контроль дыхания на занятиях по физ. воспитанию;
- Контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пиелонефрит, пороки сердца и пр.);
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- Профилактический прием иммуномодуляторов оксалиновой мази для носа;
- Сбалансированное питание;
- Вакцинация против гриппа;
- Потребление фитонцидов (чеснока и лука);

- Употребление фруктов (второй завтрак);
- Использование очистителей воздуха;
- Кварцевание групп;
- Самомассаж.

Пятым направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ;
- Дыхательная и звуковая гимнастика;
- Психогимнастика;
- Хожение по «дорожкам здоровья»;
- Использование различных массажеров;
- Игровой массаж А. Уманской;

Шестым направлением является реабилитация и коррекционная работа:

- Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (шадающий режим, расчет физических нагрузок);
- Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки;
- Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой;
- Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений;
- Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДОУ;
- Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп.

Седьмым направлением является консультативно-информационная работа:

- Оказание консультативной помощи родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;
- Оформление письменных консультаций, информационных стендов;
- Проведение занятий с детьми с использованием оздоровительных технологий. Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение. Все упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как в организованную образовательную деятельность физкультурой, утреннюю гимнастику, так и в ООД по ФИЗО при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно - закаливающих процедур, необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался - не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Во время прогулки можно провести с детьми две-три игры разной степени подвижности (10-15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их

неукоснительным выполнением.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление детей, осуществляется на основе общепринятых критериев. Главные из них:

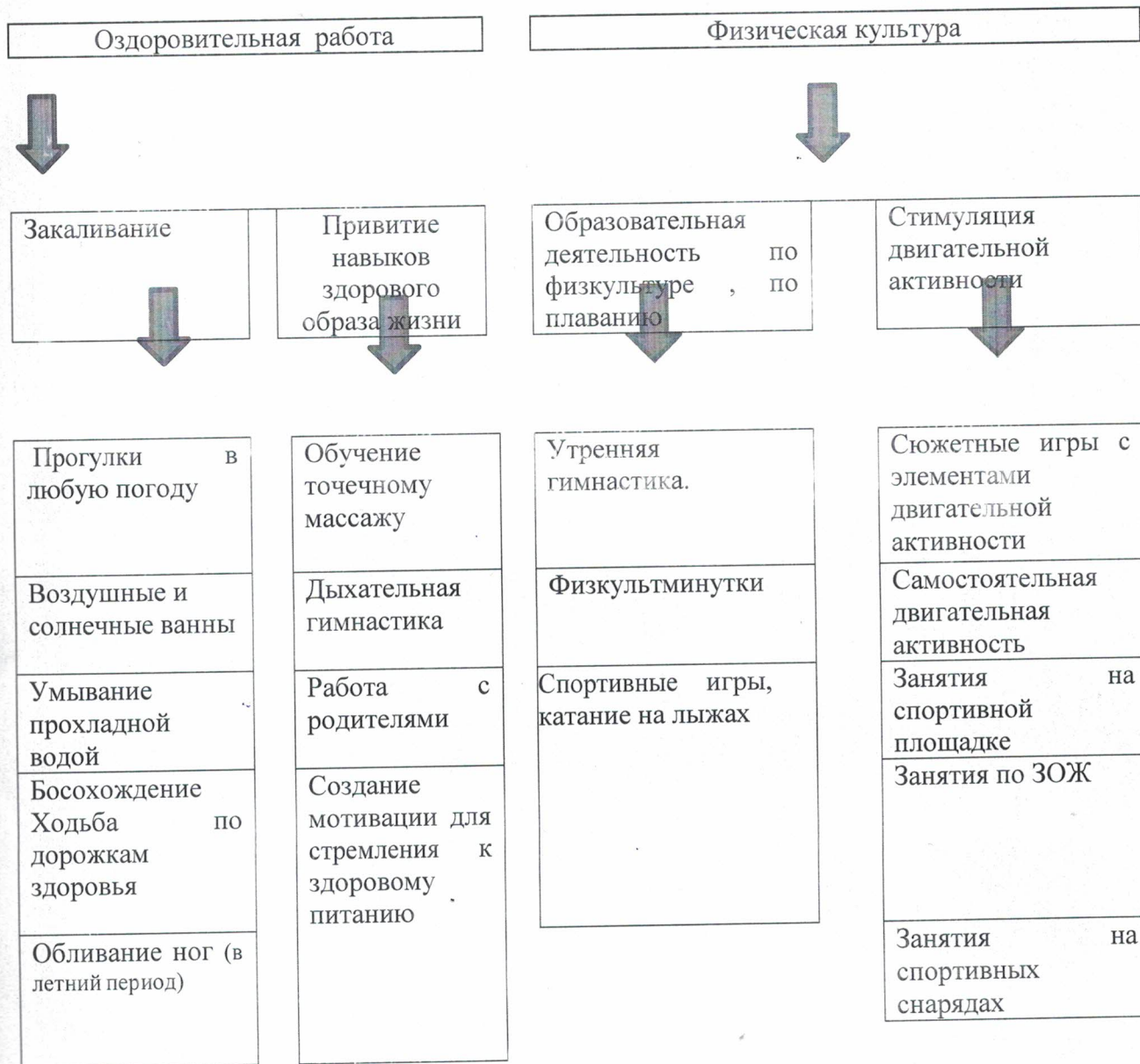
- Снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;
- Улучшение физического развития;
- Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях);
- • Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
- Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
- Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Занятия должны проводиться по подгруппам, сформированным на основании индивидуальных наблюдений за детьми и состояния их здоровья, с 10-минутным интервалом между занятиями. В каждой возрастной группе проводится не более двух занятий в день.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка, снижение заболеваемости детей на протяжении года позволит считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня будет достаточно эффективным.

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются медицинскими работниками (мед. сестра ДОО, педиатр участковой больницы) воспитателями, инструкторами по физ. воспитанию.

2.2.



2.3.

Лето	Осень	Зима	Весна
			
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	Утренняя гимнастика на свежем воздухе	Ежедневная утренняя гимнастика с элементами ЛФК, дыхательная гимнастика (все группы)	Максимальное пребывание детей на свежем воздухе

Пробежки(старшие подготовительные группы)	Вакцинация от гриппа. Кварцевание групп.	Кварцевание групп.	Ежедневная гимнастика, дыхательная, с элементами ЛФК (все группы)
---	--	--------------------	---

Обливание ног прохладной водой	Ходьба мокрому- сухому полотенцу	Ходьба мокрому- сухому полотенцу	Босохождение. Ходьба по оздоровительным дорожкам
Хождение босиком по полу, песку, скошенной траве.	Хождение босиком по ребристой доске, массажерам (все группы)	Обливание лица, шеи, рук прохладной водой	Полоскание зева кипячённой водой. Умывание прохладной водой
Игры с водой в мини бассейнах на свежем воздухе (все группы)	Полоскание зева(все группы)	Полоскание зева (все группы)	Полоскание зева кипячённой водой. Умывание прохладной водой
Закаливание солнцем воздухом и водой. (все группы)	Обливание лица, шеи, рук прохладной водой	Корригирующая гимнастика после сна (средние , старшие , подготовительные группы)	Воздушные ванны

2.4 Оздоровляющие и здоровьесберегающие технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Ритмопластика	2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
2. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
3. Подвижные спортивные игры	и Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, Инструктор по физической культуре

	Ежедневно для всех возрастных групп		
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, Инструктор по физической культуре, психолог
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
6. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели,
7. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
8. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели

10. Гимнастика корректирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
11. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
12. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
13. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
14. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
15. Самомассаж	В зависимости от поставленных целей, педагогом либо в сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, Инструктор по физической культуре

16. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, Инструктор по физической культуре
-------------------------	--	--	---

3. Коррекционные технологии

17. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия	Все педагоги
---	--	---	--------------

отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	напряжения, повышения эмоционального настроения и от пр.	
--	--	--

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

2.5 Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста

Мероприятия	младший дошкольный возраст	средний дошкольный возраст	старший дошкольный возраст
1. Элементы точечного массажа (по А. А. Уманской, шиацу)	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
2. Пальчиковая гимнастика	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
3. Дыхательная и звуковая гимнастика	Начальный комплекс	Начальный комплекс	Полный комплекс
4. Психогимнастика	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
5. «Дорожки здоровья»	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
6. Лечебные игры	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
7. Игровой массаж А. Уманской	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс
8. Антистрессовый и интеллектуальный массаж	Элементы комплекса	Полный комплекс	Полный комплекс

2.6 Взаимодействие с семьей.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское (Заведующая, воспитатели, узкие специалисты, ст. медсестра)
2. Культурно - досуговое (воспитатели, узкие специалисты)
3. Психофизическое (воспитатели, педагог- психолог, ст. медсестра)

Просветительское направление

- ✦ Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)
- ✦ Собеседование (сбор информации) ✦ Анкетирование, тесты, опросы
- ✦ Беседы
- ✦ Встречи со специалистами
- ✦ Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- ✦ Индивидуальные консультации по возникшим вопросам ✦ Круглый стол
- ✦ Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- ✦ Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление.

- ✚ Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- ✚ Спортивные соревнования.
- ✚ Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе
- ✚ Открытые занятия педагога – психолога
- ✚ Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами. Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

2.7 Образовательная деятельность по физической культуре

Физкультурное занятие как основная форма работы по физической культуре заняла прочное место в ДОУ, которая решает целый комплекс оздоровительных, образовательных задач.

Рациональное использование времени и повышение двигательной активности на занятиях во многом зависит от правильного выбора способов организации детей при разучивании, закреплении и совершенствовании основных движений. При выборе того или иного способа организации коллектива инструктор по ФК учитывают задачу занятия и его содержание, уровень двигательных навыков детей, их физическое развитие. Целью занятий по физической культуре является укрепление здоровья детей и организацию здорового образа жизни через владение знаниями о функционировании своего организма и способах его защиты, поэтому интерес к физическому развитию и совершенствованию собственных двигательных навыков является одним из условий процесса формирования определенного набора потребностей. Такие потребности наиболее благоприятны для физического развития и здоровья, а в этом процессе именно взрослый выступает в качестве побуждающего мотива деятельности: стремление ежедневно заниматься физическими упражнениями, зарядкой, закаливанием, т.е. такого вида деятельности, который благоприятен для здоровья ребенка.

Продолжительность занятий зависит от возраста ребенка:

- Младшая группа – 15 минут;
- В средней группе – 20 минут;
- В старшей группе – 25 минут;
- В подготовительной группе – 30 минут.

Структура образовательной деятельности по физической культуре состоит из 3 частей:

Вводная часть: Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части;

Содержание: строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника. Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

• Обучение детей основным видам движений. Цель: способствует развитию всех физических качеств дошкольников. Задачи и объем для каждой возрастной группы определен Программой воспитания и обучения в детском саду.

• Подвижная игра. Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия.

Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Предметно-развивающая образовательная среда

Среда является важным фактором воспитания и развития ребенка. Оборудование должно быть безопасным, здоровьесберегающим, эстетически привлекательным и развивающим. Игрушки должны обеспечивать максимальный для данного возраста развивающий эффект.

В Детском саду имеется спортивный зал, бассейн, медицинский кабинет.

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- ↓ медицинский кабинет;
- ↓ процедурный кабинет;

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально- ритмических занятий функционируют два зала: физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и музыкальный зал. В детском саду имеется бассейн соответствующий требованиям СанПин.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Список используемой литературы

1. Б.Б. Егоров, Т.В. Нестерюк. Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. Пособие для практических работников. Элиста: «Джангар», 1999, - 64 с.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 1986.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. - Под.ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 32 с.(Серия «Библиотека руководителя ДОУ».).
4. Змановский Ю.Ф. и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 1989. — № 4.
5. М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2007.
6. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии. М., 1990.
7. М.Н. Кузнецова. Оздоровление детей в детском саду. М.Айрис Пресс, 2008.
8. Т.К. Марченко, Ю.Ф.Змановский. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 1996.
9. В.И.Орел, С.Н.Агаджанова. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: Детство – Пресс, 2008.
10. М.А.Павлова, М.В.Лысогорская. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель», 2009.
11. Интернет ресурсы

План-график лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Возраст
2	3	4	
Сентябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут.	Все возрастные группы
Октябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. 2. Кварцевание групп и залов	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут.	Все возрастные группы.
Ноябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. 2. Профилактические прививки против вируса гриппа. 3. Кварцевание групп и залов. чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы»	Ежедневно после приема пищи. 10 дней По желанию родителей 5 дней по 30 минут. чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка.	Дети всех возрастных групп.
Декабрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры. 2. Кварцевание групп и залов. 3. Чесочно - луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока, детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	Ежедневно после приема пищи. 5 дней по 30 минут. По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка.	Дети всех возрастных групп.
Январь	1. Полоскание ротовой полости водой Комнатной температуры. 2. Кварцевание групп и залов. 3. Чесочно - луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука)..	Ежедневно после приема пищи. ей по 30 минут. По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка. ней.	Все возрасти. группы

Февраль	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедн. после приема пищи. 5 дней по 30 минут.	Все возрасты, группы.
Март	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 2. Кварцевание групп и залов	Ежедн. после приема пищи.	Все возрасты, группы.
Апрель	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 3. 2. Кварцевание групп и залов	Ежедн. после приема пищи 5 дней по 30 минут	Дети всех возр. групп.
Май	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры 3. 2. Кварцевание групп и залов	Ежедн. после приема пищи 5 дней по 30 минут	Дети всех возр. групп.

План физкультурно-оздоровительных мероприятий

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в	По сетке занятий	Воспитатели
2	Физкультурные занятия в спортивном зале	По сетке занятия	Инструктор по физическому развитию
3.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физическому развитию, музыкальный руководитель
4.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, инструктор по физическому развитию
5	Совместные занятия музыкального руководителя и инструктора по ФИЗО	1 раз в 3 месяца	Воспитатели, инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
6.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки - Корригирующая гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физическому развитию музыкальный руководитель,
7.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
8	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в 3 месяца	Воспитатели, инструктор по физическому развитию музыкальный руководитель
9.	Праздники здоровья	1 раз в 3 месяца	Воспитатели, инструктор по физическому развитию музыкальный руководитель.
10	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, инструктор по физическому развитию музыкальный руководитель
11.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	инструктор по физическому развитию медработник
12	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	инструктор по физическому развитию

График закаливающих процедур в летний период (июнь, июль, август)

Закаливающие процедуры	Время проведения процедуры	Дозировка	Температура воздуха	Контингент детей	Примечание
Воздушные ванны	Ежедневно на прогулке и во время гимнастики после сна	Начиная с 3-4 минут, Постепенно увеличивая дозу до 10-15 мин.	Начинать с + 22-+23 градусов, заканчивать + 20-+21	все дети	Ежедневно
Солнечные ванны	От 10 до 12 часов	В первые дни не более 3-5 минут, постепенно доводя до 8-10 минут 2-3 раза в день	Солнечные дни	все дети, кроме яслей	Одежда - светлая панамы, трусы
Ходьба босиком по песку, камушкам, траве	Ежедневно на прогулках и в группе	От 5 до 60 мин. Дозировка определяется возрастом	Начинать в теплый период года	все дети	Проводить в любое время дня
Полоскание горла	После еды 3 раза в день	1,0 г поваренной соли на стакан воды соли на стакан воды	Комнатная температура	все, кроме яслей	2 недели ежемесячно ежемесячно
Умывание водой-лицо, шею, руки до локтя	После прогулки	Начинать с +28, снижая до +18	Комнатная температура	все группы	Ежедневно
Мытьё ног	После прогулки	Начальная температура +30, конечная +18-+16	Комнатная температура	все группы	Ежедневно
Полоскание рта	После каждого приёма пищи	Кипячёная вода комнатной температуры	Комнатная температура	все группы	Ежедневно

Противоэпидемиологические мероприятия на летний оздоровительный период

№	Содержание	Сроки
I. Работа с коллективом ДОУ		
1.	Контроль за состоянием песочниц, веранд.	ежедневно
2.	Контроль за состоянием участков и малых форм.	ежедневно
3.	Поддерживать воздушный режим на всей территории ДОУ путем увлажнения песка, полив растений и дорожек, мытья веранд.	постоянно
5.	Содержать в чистоте и порядке территорию хоздвора, контейнера для мусора.	ежедневно
6.	Контролировать соблюдение личной гигиены детей и сотрудников.	ежедневно
7.	Выпустить санлисты на группах по темам: «Клещевой энцефалит» «Геморрагическая лихорадка» «Профилактика ОКЗ» «Солнечный и тепловой удар» «Бешенство» «Ядовитые растения и грибы»	июнь июль июль июль август август
II. Работа с детьми		
1.	Беседы с детьми: «Болезни грязных рук» «Ядовитые грибы и растения» «Как уберечься от солнечного удара» «Закаляйся, если хочешь быть здоров!» «Правила поведения на воде» Проведение развлечений на различные темы : ЗОЖ, ОБЖ,	все лето
2.	Пожарной безопасности, ознакомление с живой природой» и др.	еженедельно
III. Работа с родителями		
1.	Подготовка консультаций на темы : «Рациональное питание», « Двигательная активность взрослых и детей», и др.	По плану
2.	Оформление фотовыставки на тему: «Как мы отдыхаем летом» и др.	
3.	Выставка рисунков на тему : « Здоровье – наше богатство» и др.	

План по организации питания в ДОУ

1.	Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра повара
3.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	Врач-педиатр, воспитатели групп
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара

План санитарно- просветительской работы (с детьми, сотрудниками, родителями)

Работа с детьми			
1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели
2.	Организованная образовательная деятельность	По плану	Основные специалисты
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты
Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.			
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Старшая медсестра
2.	Проведение бесед с педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь- декабрь	Ст. медсестра, Старший воспитатель
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в кв-л	Воспитатели Ст. медсестра основные специалисты
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Медперсонал, Старший воспитатель
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заместитель заведующей, Основные специалисты
Санитарно-просветительская работа с родителями.			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Основные специалисты
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми	По плану	Основные специалисты
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для	Постоян но	Основные специалисты

План медико-педагогического контроля

1.	Контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Ст. медсестра, заведующая, Ст. воспитатель
2.	Контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий	2 раза в месяц	Ст. медсестра, Ст. воспитатель
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Ст. воспитатель, Ст. медсестра
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе.	Ежедневно	Ст. воспитатель, Ст. медсестра
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Ст. воспитатель, Ст. медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. воспитатель, Ст. медсестра

Пропиновано, пронумеровано
и скреплено печатью

Листа

Заведующий МАДОУ «Детский
сад №44 «Золушка»

Зав. Д.В. Галицкая

«Золушка»

