

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №78
«ЕЛОЧКА»
423832, РТ, г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, БУЛЬВАР
КАСИМОВА, ДОМ19

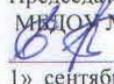


ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ЯР ЧАЛЛЫ ШӘФӘРЕ МУНИЦИПАЛЬ БЕРӘМЛЕГЕ
БАШКАРМА КОМИТЕТЫ
МӘГАРИФ ИДАРӘСЕ
78 НЧЕ «ЧЫРШЫКАЙ»
КАТНАШ ТӨРДӨГЕ БАЛАЛАР БАКЧАСЫ
МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ МӘКТӘПКӘЧӘ БЕЛЕМ БИРУ
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ
423832, ТАТАРСТАН, ЯР ЧАЛЛЫ ШӘФӘРЕ,
КАСИМОВ БУЛЬВАРЫ, 19НЧЫ ЙОРТ

8(8552)34-69-61; 34-27-29, detsad78@mail.ru, ИНН/КПП 1650086776/165001001

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной профсоюзной организации
МБДОУ № 78

 Е.Е. Бельшева

1» сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 78 «Елочка»
Ваничкова А.Г.

 «1» сентября 2022г.



ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ на 2022-2027 годы

г. Набережные Челны
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Введение	3
2. Информационная справка.	4
3. Основная цель и задачи Программы.	5
4. Принципы построения Программы.	6
5. Сроки реализации Программы.	7
6. Ожидаемые результаты Программы.	8
7. Материально-технические условия.	8
8. Алгоритм взаимодействия участников Программы	10
9. Основные направления реализации Программы.	10
10. Содержание работа по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста в МБДОУ детский сад № 78 «Ёлочка»	12
11. Система методической работы по повышению компетентности педагогов поданному направлению.	12
12. Взаимодействие с родителями ДОУ.	22
13. Мониторинг реализации Программы.	25
14. Профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия	27
15. Приложение 1	31
16. Приложение 2 Организация питания	35
17. Приложение 3 Медико- педагогический контроль	36
18. Приложение 4 Мероприятия, направленные на улучшение здоровья воспитанников	37

Введение

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим.

Современная социально – экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей.

Ежегодно в детском саду идет формирование групп. 1 сентября 2022 года поступило в детский сад 64 ребенка, они имеют следующие группы здоровья:

I группа здоровья – 15 детей

II группа здоровья детей – 49 детей

III группа здоровья детей - 0

IV группа здоровья – 0

Программа по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации в течении 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей от 1.5 – 7 лет.

Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня, поэтому сохранение, укрепление их физического, психического здоровья – цель не только семьи, но и сотрудников ДОУ. Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные занятия, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, формирование у детей базы знаний, и практических навыков здорового образа жизни – все это будет влиять на улучшение их здоровья.

Единство физического, психического 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 педагогически кадров;
- *соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- *организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- *мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- * целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- 1.Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ
- 2.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020г №61573)
- 3.Устав МБДОУ детский сад «78 «Елочка»
- 4.Локальные акты ДОУ

Цель программы: сохранение и укрепление психического и физического здоровья воспитанников и формирования привычки к здоровому образу жизни.

Задачи:

- ❖ Создавать условия для сохранения, укрепления физического и

психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

- ❖ Формировать систему интегрированного подхода в организации процессов оздоровления детей.
- ❖ Изучать и внедрять современные здоровьесберегающие технологии, организовывать образовательный процесс с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья детей.
- ❖ Создать условия для профессионального роста педагогов по вопросам сохранения и укрепления психического и физического здоровья детей и приобщение их к ЗОЖ
- ❖ Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения эмоционального благополучия и развития двигательной активности ребенка в группах.
- ❖ Укреплять физическое и психическое здоровье детей, развивать двигательную активность, воспитывать гигиеническую культуру, приобщать к ценностям здорового образа жизни.
- ❖ Осуществления тесного взаимодействия с семьей в целях формирования физически, психически здорового и эмоционального благополучия ребенка.

Основные принципы реализации программы:

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип целостности, комплектности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

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 концентричного обучения заключается в повторении тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути его совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип активного воспитания обязывает строить процесс воспитания с использованием активных форм и методов воспитания, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

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.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2022-2027 гг.

1-й этап – подготовительный этап (анализ здоровья детей, состояния заболеваемости детей и создание оздоровительной предметно-пространственной среды в ДОО, разработка планов мероприятий) - август- сентябрь 2022г.

2 этап – разработка и утверждение Программы – август 2022г.

3 этап – практический этап (введение Программы) – 2022-2027гг.

4 этап – подведение итогов – апрель-май 2027.

Основные участники реализации программы:

Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.

Коллектив ДООУ.

Родители (законные представители) детей посещающих ДООУ.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболевания.
- ✓ Повышение уровня физического развития детей.
- ✓ Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- ✓ Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
- ✓ Внедрение научно- методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье.

Аспекты отслеживания:

- ✓ заболеваемость ОРЗ, ОРВИ - статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
- ✓ общее физическое развитие детей;
- ✓ оценка уровня адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- ✓ оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- ✓ оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

Материально-технические условия:

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 ДОУ созданы условия для физического развития детей. На участке созданы условия для физического развития детей (спортивно-игровое оборудование, яма для прыжков и др.) Для обеспечения психологического комфорта в группах имеются уголки уединения:

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

В детском саду функционируют музыкальный зал и физкультурный зал для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий. Физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием - несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, тренажеры, наклонные доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

Участки для прогулок оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки.

На спортивной площадке оборудована площадка для проведения физкультурных занятий на воздухе, разнообразные лестницы. 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.

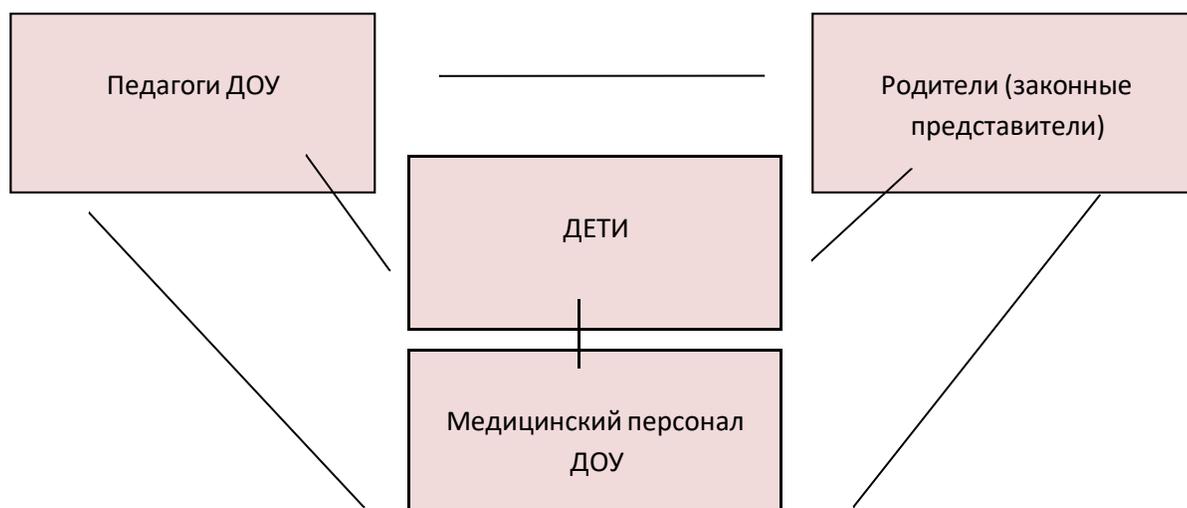
В саду имеется медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно-оздоровительной и профилактической работы с детьми, включает в себя следующие помещения: медицинский кабинет, процедурный кабинет; перевязочный и изолятор.

Медицинский блок имеет следующее медицинское оборудование:

- ❖ бактерицидные лампы;

- ❖ ионизаторы воздуха;
- ❖ ингалятор «Небулайзер»;
- ❖ тонометр;
- ❖ плантограф;
- ❖ спирометр;
- ❖ весы - ростомер и. т.д.

Алгоритм взаимодействия участников Программы



Основные направления реализации Программы

№ п/п	направление	задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей; - формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия; - стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением; - формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности; - обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях; - целенаправленно развивать физические качества; - формировать умение сохранять правильную осанку; - воспитывать чувство уверенности в себе.
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none"> - изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни; - внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей; - неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МДОУ; - повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей; - разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей; - организовывать спортивно-оздоровительную работу,

		дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.
3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, - обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье; - активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; - оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья; - изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания; - создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка; - валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

В МБДОУ детский сад № 78 «Ёлочка» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста, которая включает в себя :

- ❖ профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические и общеукрепляющие мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями); (см приложение №1)
- ❖ организацию рационального питания
- ❖ санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия;
- ❖ использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (технологии сохранения и стимулирования здоровья и технологии по формированию здорового образа жизни)
- ❖ физкультурно – оздоровительные мероприятия

- ❖ работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков
- ❖ рациональный режим дня.

Методическая работа с педагогами.

В нашем детском саду формируется система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональную адаптацию, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательнo-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Однако, главное действующее лицо в педагогическом процессе – воспитатель, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим, работа с кадрами предусматривает:

- ❖ -реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- ❖ -обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- ❖ -снижение и профилактику детской заболеваемости;
- ❖ -повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- ❖ -оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

Воспитатели ДОУ используют здоровьесберегающие педагогические технологии, которые направлены на повышение результативности 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.

**Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии,
используемые в своей работе педагогами МБДОУ детский сад № 78
«Ёлочка»**

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики; самомассаж и другие в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малоподвижные и средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, Инструктор ФЗК
Релаксация	В любом	Можно	Воспитатели,

	<p>подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп</p>	<p>использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы</p>	<p>инструктор ФЗК, психолог</p>
<p>Технологии эстетической направленности</p>	<p>Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, выставок, оформлении группы к праздникам</p>	<p>Осуществляется на занятиях по программе, по запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с родителями, привитие детям эстетического вкуса.</p>	<p>Воспитатель.</p>
<p>Технологии музыкального воздействия</p>	<p>В различных формах физкультурно - оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2 раза в месяц в зависимости от поставленных целей</p>	<p>Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.</p>	<p>Все воспитатели</p>
<p>Игровой час во</p>	<p>Для всех</p>	<p>Игры</p>	<p>Все воспитатели</p>

вторую половину дня	возрастных групп, в игровых зонах.	подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	ДОУ
Сказкотерапия	С младшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели
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)	Все воспитатели ДОУ
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. Во время интенсивной	Рекомендуется использовать наглядный	Все воспитатели

	зрительной нагрузки младшего возраста	с педагога	материал, показ	
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно - оздоровительной работы		Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все воспитатели
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
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы		Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней	Воспитатели, инструктор ФЗК

		опорного свода стопы	
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале. 1 раз на воздухе. Длительность в зависимости от возраста	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо сделать влажную уборку и хорошо проветрить помещение	Воспитатели, Инструктор ФЗК
Проблемно-игровые ситуации	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия	Воспитатели

		рисованием, лепкой и др.	
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз со ст. возраста	Включены в сетку ООД в качестве познавательного развития	Воспитатели, Инструктор ФЗК
Спортивные кружки	1 раз в неделю, начиная со средней группы	Занятия по специальной программе работы кружка или по программе круговой тренировки, формирование силовых навыков.	Руководители кружков

Физкультурно-оздоровительная работа.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности. С этой целью оборудованы функциональные помещения с необходимым оборудованием и атрибутикой.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия.

№	мероприятие	срок	ответственный
1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе)	3 раза в неделю	Воспитатели, Инструктор ФЗК
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, инструктор ФЗК музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, Инструктор ФЗК
4.	Интегрированные оздоровительные занятия	1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор ФЗК, музыкальный руководитель
5.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ФЗК музыкальный руководитель

6.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Медработник, воспитатели
7.	День здоровья, досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Воспитатели, Инструктор ФЗК музыкальный руководитель
8.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, Инструктор ФЗК музыкальный руководитель
9.	Эколого – оздоровительные походы	1 раз в год	Воспитатели, родители, Инструктор ФЗК, Медработник

Организация двигательного режима в ДОУ

<i>Формы организации</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Организованная деятельность	8 ч. в неделю	10 ч. в неделю	10 ч. В неделю	10 ч. в неделю
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин. в день	6 – 8 мин.	8 – 10 мин.	10 – 12 мин.
Гимнастика	5 – 6 мин. в день	5 – 8 мин	5 – 10 мин.	5 – 10 мин.

пробуждения				
Подвижные игры	Не менее 2 – 4 раз в день			
	6 – 10 мин.	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	15 – 20 мин.
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5 – 7 мин.	8 – 10 мин	10 мин	15 мин
Физкультурные занятия	3 раза в неделю			
	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин
Музыкальные занятия (как часть занятия)	2 раза в неделю			
	3 – 5 мин.	5 мин	7 – 10 мин.	10 мин.
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю			
	5 – 10 мин	10 – 15 мин.	15 – 20 мин.	25 мин.
Спортивные развлечения	2 раза в год			
	20 – 25 мин.	20 – 25 мин.	50 – 60 мин.	50 – 60 мин
День здоровья	1 раз в квартал			
Неделя здоровья	2 раза в год			
Самостоятельна я двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			

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 воспитатели 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
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

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
- ✓ 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.

Психофизическое направление.

- ✓ Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- ✓ Спортивные соревнования.
- ✓ Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной
- ✓ 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.

Мониторинг реализации Программы

Для оперативного слежения, анализа процессов реализации Программы, корректировки и планирования управленческих действий предлагается проводить ежегодно, следующий мониторинг:

№	Показатель	Инструментарий	Итоговый документ	Ответственный
1.	Итоги комплексной оценки состояния здоровья детей.	Осмотр врачей	Таблица	Ст.медсестра
2.	Статистические данные заболеваемости детей.	Учёт заболеваемости	Таблица	Ст.медсестра
3.	Уровень физической подготовленности. МКР.	Методика диагностирования	Таблица Отчёт	Инструктор по ФЗК
4.	Уровень сформированности у детей потребности в здоровом образе жизни.	Беседа, наблюдение	Таблица	Воспитатели
5.	Уровень развития психических процессов и эмоциональной сферы детей подготовительной к школе группы.	Методика	Таблица	Педагог-психолог
6.	Качественные и количественные	Плановый и текущий	Записи, справка,	

	показатели форм и методов работы педагогов по формированию физической культуры, гигиеническому воспитанию детей.	контроль, самоанализ, взаимооценка, анкетирование	отчёт	Заведующий Ст.воспитатель Воспитатели
7.	Количественные и качественные показатели работы ДОУ по взаимодействию с семьёй.	Планный и текущий контроль, самоанализ, взаимооценка	Записи, справка, отчёт, анализ за год	Заведующий Ст.воспитатель Воспитатели
8.	Наличие обобщённых опытов работы педагогов, семейного воспитания в данном направлении	По факту	Описанный опыт	Ст.воспитатель Воспитатели
9.	Уровень обеспеченности оборудованием и другим материалом.	По факту	Анализ за год	Зав. зам по ХЧ Ст.воспитатель
10.	Уровень оценки родителями эффективности работы ДОУ.	Беседа, анкетирование	Справка	Ст.воспитатель
11.	Уровень мотивации родителей к здоровому образу жизни.	Анкетирование	Справка	Ст.воспитатель воспитатели
12.	Участие в городских конкурсах, соревнованиях	Подготовка детей	Грамота, диплом	Ст.воспитатель Муз.рук., физинструктор

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ.**

Проведение специальных закаливающих процедур			
№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. Контрастное обливание ног в ср., ст., и подг. группах	Ежедневно	Инструктор ФЗК, воспитатели млад.воспитатели
2	Проведение гимнастики, лежа в постели после сна	Ежедневно	Воспитатели
3	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь Ноябрь, Январь, Апрель	Медперсонал
4	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
5	Босохождение по полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
6	Ходьба по доске с ребристой поверхностью или дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
7	Игры с водой с целью закаливания во 2-й младшей.и средней группах.	2 раза в неделю	Воспитатели
8	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
9	Ароматерапия	Ноябрь-март	м/с

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма

1	Лабораторное обследование часто болеющих детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл, соскоб)	В течение года, 2 раза в год (по показаниям)	м/с, врач-педиатр
2	Осмотр детей-круглолеток (3,4,5,6,7лет) узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист, логопед) для раннего выявления заболеваний.	1 раз в год	Врач-педиатр
3	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, мл.воспитатели

САНИТАРНО - ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)

Санитарно-просветительская работа с детьми.

Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

1	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели
2	Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	Основные специалисты
3	Работа по региональной программе «Основы здорового образа жизни» Н.П. Павловой–беседы, оздоровительные минутки, деловые игры.	По плану	Воспитатели и медработники
4	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.**Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.**

1	Усилить санпросвет работу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Ст. медсестра
2	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-май	Ст. медсестра Ст. воспитатель
3	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	Январь - апрель	Воспитатели Ст. медсестра Ст. воспитатель
4	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Воспитатели Ст. медсестра
5	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	сентябрь	Ст. медсестра Ст. воспитатель
6	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	ноябрь	Воспитатели Ст.медсестра Ст. воспитатель

Санитарно-просветительская работа с родителями.**Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.**

1	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По годовому плану сентябрь	Основные специалисты
2	Консультации для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	Сентябрь Май	Основные специалисты
3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Воспитатели Ст.медсестра Ст. воспитатель

Упражнения для глаз(на зрительного напряжения)	для снятия													
--	------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Издревле известно, что цвета оказывают влияние на психические функции человека, детский мозг цвета оказывают более выраженное влияние. Одной из форм психопрофилактики является воздействие различных цветовых гам, в частности этого можно добиться путем определенной окраски стен, мебели, подбором картин. Описано психологическое воздействие цвета в зависимости от его локализации.

<i>Цвет</i>	<i>Локализация</i>		
	Верх	Боковые поверхности	внизу
Красный	Возбуждает, мобилизует	Возбуждает	Воспринимается как естественный, может “обжигать”
Розовый	Ощущение легкости, счастья	Чувство нежности	Часто ассоциируется с обонятельными ощущениями
Оранжевый	Способствует концентрации внимания	Ощущение тепла, способствует релаксации	Эффект “принадлежности” и тепла, иногда воспринимается как неестественный
Желтый	Вызывает приятные ощущения разрядки, отвлечения,	Возбуждает, может вызывать неприятные ощущения	Эффект “приподнятости”, иногда парения

	способность релаксации		
Зеленый	Воспринимается как неестественный	Успокаивает	Успокаивает, ”охлаждает”, может оказывать снотворное действие
Голубой	Ощущение легкости, способствует релаксации	“Охлаждает”, вызывает отчуждение	“Охлаждает”, более выражен, чем зеленый
Синий	Вызывает тревожность, беспокойство	Отчуждение в группе, отношениях с психологом	Тревога, “холод”, ощущение бездны
Коричневый	Чувство тяжести, давления	Угнетает, усиливает ипохондрическую настроенность	Ощущение уверенности, твердости

МУЗЫКОТЕРАПИЯ

Для снижения эмоционального напряжения эффективным средством является функциональная музыка. Она может сопровождать основные режимные моменты: подготовку к утренней гимнастике, начало и окончание занятий, физкультминутки, игры. На релаксирующей физкультминутке можно использовать мелодию вальса. Хороший расслабляющий эффект может быть получен при использовании медленной, спокойной мелодии, имитирующей звуки нарастающей природы: шум моря, журчание ручья, шелест листвы, пение птиц и другие. Подъем после сна сопровождается бодрой, веселой, но не слишком громкой, постепенно нарастающей громкостью музыкой. Во время физических упражнений – выбор остановить на ритмичной музыке.

АРОМАТЕРАПИЯ

1. Индивидуальная, с использованием индивидуальных ингаляторов
2. Групповая, с использованием аромаламп, ультрозвуковых аппаратов

Арома масла:

- для торможения процессов возбуждения ЦНС: лаванда, мята, мелисса
- для стимуляции кровообращения: розмарин, герань
- для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей,
- общеукрепляющее действие: пихта, календула хвоя сосны, лимон, эвкалипт

Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

1	Соблюдение пятиразового сбалансированного питания, на основании составленного десятидневного меню	В течении года	Старшая медсестра повара
2	Фрукты или фруктовый сок регулярно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Круглый год	Старшая медсестра повара
3	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра повара
4	Ввести в рацион чесночно-луковые добавки.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара
5	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Круглый год	Старшая медсестра
6	Соблюдение питьевого режима	Ежедневно	Старшая медсестра, воспитатели, мл.воспитатели

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

1	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей	Ежедневно	Заведующий Ст. медсестра Ст. воспитатель
2	Усилить 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. медсестра Ст. воспитатель
4	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон	Ежедневно	Ст. медсестра Ст. воспитатель
5	Контроль за проведением закаливающих процедур	Ежедневно	Ст. медсестра Ст. воспитатель
6	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Ст. медсестра Ст. воспитатель

План мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников.

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	ст. медсестра
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	ст.медсестра заведующий ДОУ
3	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний.	ст.медсестра заведующий ДОУ
4	Выделить детей с группами риска (по бронхо-лёгочной патологии, ЛОР патологии, с дефицитом и избытком массы тела, ЧБД), проводить их динамическое наблюдение с выполнением индивидуального плана оздоровительных мероприятий и оценкой динамики процессов улучшения.	Постоянно	ст. медсестра
5	Продолжить выделять группу ЧБД с составлением индивидуальных планов наблюдения для этих детей и оценкой эффективности оздоровления.	Постоянно	ст. медсестра

6	<p>Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДООУ в реабилитации детей из групп риска, из группы ЧБД, с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний (острая пневмония, кишечная инфекция, ангина).</p>	Постоянно	Врач-педиатр, ст. медсестра
7	<p>Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях .</p>	1 раз в 3 месяца.	ст. медсестра
8	<p>Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.</p>	Постоянно.	Ст.медсестра

Прошнуровано,
проуфорвано и скреплено
по заказу «СБ» листов
Ваничкова А.Г.

