

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 101»



**Программа «Здоровье»
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 101»**

(на период: с сентября 2022г. по август 2025г.)

Содержание

Пояснительная записка.

1. Аналитическое обоснование программы

1.1. Анализ посещаемости ДОУ

1.2 Анализ физкультурно- оздоровительного процесса в дошкольном образовательном учреждении.

1.3. Анализ ресурсного обеспечения программы

1.4. Материально – технические условия

1.5. Организация развивающей предметно-пространственной среды

1.6. Кадровое обеспечение

2. Концептуальные подходы к построению программы

2.1. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования

3. Современные оздоровительные и здоровьесберегающие технологии

4. Система закаливания в ДОУ

5. План санитарных мероприятий

6. Комплексный план оздоровительных и профилактических Мероприятий

7. Мониторинг эффективности реализации программы « Здоровья»

Литература

Пояснительная записка

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Ловой, 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». 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 здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОО.

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей. В соответствии с целью, коллективом были определены следующие

Задачи:

- Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОО.
- Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
- Разработать концептуальную модель программы.
- Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
- Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОО.

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, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОО.
- 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. Аналитическое обоснование программы

Анализ оздоровительного процесса в ДОО:

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились **следующие особенности организации деятельности ДОО:**

Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная, зрительная, артикуляционная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, ежедневные прогулки, самомассаж, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

Создание оздоровительной предметно – пространственной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОО.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

В МБДОУ «Детский сад № 101» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (полоскание рта, применение чесночных бус, употребление свежего и репчатого лука, кислородные коктейли и др.);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд);
- меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы, лыжная подготовка);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, воздушные ванны, обширное умывание, полоскание полости рта после употребления пищи);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные

- физические упражнения и игры, ритмические упражнения, игровые стретчинг, кинезиологические упражнения на занятиях с педагогом — психологом и на занятиях физической культурой с инструктором по физической культуре и др.);

Режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- Фельдшером детского сада;
- воспитателями;
- инструктором по физической культуре.
- педагогом—психологом

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшаются.

1.1. Анализ посещаемости ДОУ

Заболеваемость за 2020г.

Общая заболеваемость детей по детскому саду								
В раннем возрасте			В дошкольных группах			Всего по учреждению		
Число случаев	Пропущено дней по болезни	Количество дней, приходящихся на ребенка	Число случаев	Пропущено дней по болезни	Количество дней, приходящихся на 1 ребенка	Число случаев	Пропущено дней по болезни	Количество дней, приходящихся на 1 ребенка
29	187	2,6	63	511	2,5	92	698	2,9

Заболеваемость за 2021г.

Общая заболеваемость детей по детскому саду								
В раннем возрасте			В дошкольных группах			Всего по учреждению		
Число случаев	Пропущено дней по болезни	Количество дней, приходящихся на ребенка	Число случаев	Пропущено дней по болезни	Количество дней, приходящихся на 1 ребенка	Число случаев	Пропущено дней по болезни	Количество дней, приходящихся на 1 ребенка
43	394	6,2	81	737	4,1	124	1131	10,3

Дети, находящиеся на диспансерном учете 2021-2022 уч.год:

Заболевания	Количество детей
тубвираж	2
кожные заболевания	
анемия	
Заболевания мочеполовой системы	2
Заболевания ЖКТ	26
Заболевания органов дыхания	
Заболевания ЦНС	
заболевания сердечно—сосудистой системы	1
ЧБД	
Хирургические заболевания	
лор. заболевания	
Заболевания глаз	31
Заболевания эндокринной системы	
Заболевания опорно-двигательного аппарата	17
Аллергические реакции	

Суммарные данные по группам здоровья по дошкольному учреждению.

Группа здоровья	2020-2021	2021-2022
	Количество детей в ДОУ	
	241	201
I	55	87
II	179	99
III	7	15
IV	0	0
V	0	0

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ является «мониторинг здоровья» ребенка, который осуществляется медицинским персоналом.

Цель мониторинга: Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- оценка адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- общее физическое развитие детей;
- уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа *фельдшера* включает в себя составление:

- индивидуальная карта здоровья ребенка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм.

1.2. Анализ физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

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: динамические паузы между образовательной деятельностью. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги и развлечения, индивидуальная работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

С этой целью оборудован музыкально-физкультурный зал необходимым оборудованием и атрибутикой. На территории детского сада оборудована спортивная площадка, в каждой группе имеются физкультурные центры. Воспитанники ДОУ активно принимают участие в спортивных мероприятиях детского сада и городских спортивных мероприятиях, таких как: «Каменская прогулка», «Зарничка», а также совместных спортивных, соревновательных мероприятиях с детскими садами.

1.3. Анализ ресурсного обеспечения программы

Программно-методическое обеспечение базируется на примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, т.с.Комаровой, М.А.Васильевой.

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется инструктором по физической культуре физического воспитания на основе программы «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы образовательная область «Физическое развитие» и внедрению здоровьесберегающих технологий «Нравовой стретчинг».

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, циклограммы календарного планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования лежит программа «От рождения до школы» Н.Е.Вераксы образовательная область «Физическое развитие» модуль «Формирование основ здорового образа жизни»

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения. Психологическая работа осуществляется педагогом – психологом.

1.4. Материально-техническое обеспечение

В дошкольном учреждении есть медицинский кабинет.

Имеется следующее медицинское оборудование:

- облучатели бактерицидные переносные - 2 шт.
- облучатели бактерицидные настенные - 2 шт. (4 шт. в группах раннего возраста)
- тонометр – 1 шт.
- стетофонендоскоп 1 шт.
- термоконтейнер – 1 шт.
- шина лестничная металлическая – 2 шт.
- бикс для стерилизации – 3 шт.
- весы электронные – 1 шт.
- динамометр – 1 шт.
- спирометр – 1 шт.
- ростометр – 1 шт.
- стол процедурный – 3 шт.
- холодильник – 1 шт.
- кушетка – 2 шт.

1.5. Организация развивающей предметно-пространственной 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 центры «здоровья», центры «Безопасности», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаляющих процедур (как традиционный фабричный, так и нетрадиционное физкультурное оборудование изготовленное педагогами и родителями).

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.

1.6. Кадровое обеспечение

В дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию комплексной общеобразовательной программы развития и воспитания ребенка в детском саду медицинская сестра;

- Фельдшер - 1
- инструктор по физической культуре - 1
- педагог – психолог - 1
- музыкальный руководитель - 2
- воспитатели – 24

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программы «Здоровья», призванной обеспечить комплексное медико-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

2. Концептуальные подходы к построению программы «Здоровье»

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

Цель программы:

Развитие в образовательном учреждении организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

Задачи:

Программа предусматривает решение следующих задач:

- Внедрение и реализация в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии;
- Способствовать формированию оптимальных комфортных условий для всех участников образовательного процесса, направленных на здоровьесбережение;
- Создать условия для материально-технического, информационного обеспечения агитационной работы по приобщению к здоровому образу жизни;
- Содействовать формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности;
- Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма дошкольников;
- Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса направленных на формирование у дошкольников основ здорового образа жизни.
- Внедрение образовательных программ, инновационных технологий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни;
- Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;
- Повысить функциональные и адаптационные возможности организма за счет внедрения здоровьесберегающих технологий.

Программа рассчитана на 2022-2025 годы.

Предполагаемый результат:

- Созданы все условия для полноценного здоровья детей.
- Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
- Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДООУ.
- Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.
- Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим лагом, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.
- Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

1. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования

Удовлетворение потребностей населения в услугах дошкольного образования

- Использование потенциальных возможностей ДООУ (вариативность форм оказания дошкольных образовательных услуг).
- Открытость системы дошкольного образования социальной среде, взаимодействие ее с другими социальными институтами детства.
- Инновационная деятельность ДООУ.
- Реализация Образовательной программы детского сада.
- Использование здоровьесберегающей, здоровьесберегающей поддержки образовательного процесса в ДООУ.
- Коэффициент посещаемости ДООУ.

Реализация мониторинга осуществления на основе документов и материалов, полученных в ходе:

- оценка деятельности ДОУ при помощи анкетирования родительской общественности;
- самоанализа деятельности ДОУ в аспекте качества образования;
- отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня

Результаты мониторинга фиксируются в таблицах, соответствующих целям и задачам конкретных исследований. На основании которых делается оценка деятельности ДОУ

Система методической работы по повышению компетентности педагогов предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- учёт физиологических особенностей и здоровья детей в физическом воспитании здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

Обновление содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ будет постоянно повышаться профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводиться мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ будет обновляться вариативная здоровьесберегающая среда, проводиться совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Походы», «Дни здоровья», «Малые Олимпийские игры», «Семейные старты», в которых использоваться нетрадиционное спортивное оборудование.

3. СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРАВЛИВАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПЕДАГОГАМИ В РАБОТЕ С ДОШКОЛЬНИКАМИ.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
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
Подвижные и спортивные игры	Как часть непрерывной образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке, в группе - малой и средней степенью 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 по физической культуре
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог

Игры с во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых центрах развития, прогулка во II половину дня включает организацию подвижных игр детей.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	все педагоги ДОО
Гимнастика пальчиковая	С раннего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время). Комплексы отражены в календарном планировании.	воспитатели, педагог-психолог, музыкальные руководители
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, использование ИКТ – презентаций «Зрительные гимнастики»	все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, муз.руководители
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам, массажным коврикам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОО. Использование нетрадиционного оборудования для процедур.	воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Включена в вводную часть утренних гимнастик во всех возрастных группах в качестве профилактики плоскостопия болезней опорно-двигательного аппарата. И в вводную часть непрерывной образовательной деятельности по физическому воспитанию со 2 младшей группы.	воспитатели, инструктор по физической культуре

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

0. Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре (ДОО «Физическая культура»)	3 раза в неделю в зале в группах младшего и среднего дошкольного возраста. В группах старшего дошкольного возраста – 2 раза в неделю в зале, 1 раз в неделю на воздухе. Ранний возраст – 2 раза в неделю в групповой комнате по 10 мин. Младший возраст – 15 мин, средний возраст – 20 мин., старшая группа – 25 мин., подготовительная группа – 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием хорошо проветривается помещение	инструктор по физической культуре (в группах дошкольного возраста), воспитатели (в группах раннего возраста)
1. Игровой стретчинг	На каждом занятии по физической культуре	С детьми старшего дошкольного возраста в конце общеразвивающих упражнений (либо комплексом ОРУ), в конце непрерывной образовательной деятельности по физической культуре	инструктор по физической культуре
2. 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 незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	воспитатели

Коммуникативные игры	Ежедневно в совместной деятельности педагога с детьми	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	воспитатели
Образовательная деятельность из серии «Формирование начальных представлений о ЗОЖ»	В течении недели в соответствии с циклограммой календарного планирования.	Включены в совместную деятельность педагога с детьми и отражены в циклограмме календарного планирования в каждой возрастной группе.	воспитатели, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, муз.руководители
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, 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, инструктор по физической культуре, педагог-психолог
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	воспитатели, инструктор по физической культуре

4. Система закаливания в ДОУ

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ

это система мероприятий, которые являются неотъемлемой частью физического воспитания.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ЗАКАЛИВАНИЯ – укрепление здоровья детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

В качестве основных средств закаливания используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет – при неуклонном соблюдении следующих условий:

1. Учет индивидуальных особенностей организма ребенка при выборе метода закаливания.
2. Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.
3. Постепенность увеличения (усиления) закаливающих воздействий.
4. Систематичность закаливания (закаливание осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды).
5. Проведение закаливающих процедур на фоне положительных эмоций.

- **Прием детей** – на воздухе в теплое время года.
- **Утренняя гимнастика** – разные формы с включением корригирующей гимнастики.
- **Организация умывания прохладной водой** – руки до локтя, лицо (температура воды 14 – 16 градусов) после сна.
- **Физкультурные занятия – 3 раза в неделю:** в группах старшего дошкольного возраста – 2 занятия в зале, 1 занятие на открытом воздухе; в группах младшего и среднего дошкольного возраста – 3 занятия в зале; в группах раннего возраста – 2 занятия в группе. Зимой занятия проводятся на улице при температуре воздуха не ниже –15 градусов. В летнее время все занятия проводятся на воздухе в виде подвижных игр (форма одежды облегченная), спортивных упражнений. После занятий – переодевание. После перенесенных заболеваний (ОРЗ) дети освобождаются от 1-2 занятий физической культурой на воздухе и допускаются к занятиям на воздухе только после разрешения врача. После перенесенных заболеваний: пневмония, бронхит, пиелонефрит, астма – физкультурные занятия на воздухе не проводятся.
- **Прогулка** – 2 раза в день общей продолжительностью не менее 4ч. в соответствующей одежде в любую погоду. **В летнее время** вся совместная и свободная деятельность организуется на открытом воздухе:
 - Хождение босиком по хорошо очищенному грунту (трава, гравий, песок). Начинаем в жаркие, солнечные дни, постепенно увеличивая время хождения босиком с 2-3 мин. до 10-12 мин.
 - Воздушные ванны:
 - Местные* – во время утренних гимнастик дети находятся в обычной одежде, физкультурных занятий в физической форме оставляющей обнаженными руки и ноги.
 - Общие* – при смене белья после дневного сна.
 - Игры с водой – вода не ниже 20 градусов, время - 5 мин.
 - Закаливание солнцем осуществляется в процессе прогулки (особенно в весенне-летнее время) при разнообразной деятельности детей. Начинаем со световоздушных ванн в тени деревьев. Затем переходим к местным солнечным ваннам (детям оголяют руки и ноги, на голове панамы). Для этого игру детей перемещают под прямые

солнечные лучи на 5-6 мин. и вновь уводят в тень. Солнечные ванны начинают с 5 мин и доводят до 10 мин. одно-временного пребывания детей на солнце, а в течение дня это может составлять суммарно 10-15 мин.

В зимний период:

Дети раннего возраста и дети с 3 до 4 лет выходят на прогулку в безветренную погоду при температуре воздуха не ниже -15 градусов.

Дети с 4 до 7 лет – при температуре воздуха не ниже -18 - -22 градусов.

При температуре воздуха ниже -15 градусов и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. При возвращении с прогулки – переодевание.

Подготовка к дневному сну:

Контрастные воздушные ванны при переходе из группы в спальню,

Ходьба босиком до кровати (в летнее время года и разные сезоны в зависимости от температурного режима группы).

Подъем после сна:

- Ленивая гимнастика

- Корректирующая гимнастика – ходьба по ребристым дорожкам, пуговицам, массажным коврикам.

Закаливающие мероприятия в летний период – Местное обливание ног проводится из ковша при температуре воздуха не ниже 20 градусов. При обливании ног смачивают нижнюю половину голени и стопы. Собственно обливание продолжается 15-20 сек.

1 группа по схеме: 38-18-38-18 градусов,

2 группа по схеме: 38-18-38 градусов. (ослабленные дети)

(ОРЗ, ОРВИ, грипп- не обливают 5-6 дней, затем 2 недели по 2 группе).

МЕД/ОТВОД: - ангина-1 месяц

- пневмония-2 недели (затем по2группе)

- пиелонефрит – не обливают

После обливания – растирание сухим полотенцем до легкого порозовения кожи.

Вечерняя прогулка.

Полоскание рта после сна кипяченой водой комнатной температуры. Для полоскания используется 1/3-1/2 стакана воды.

Сквозное проветривание: (за 20-30 мин. до прихода детей в группу)

1. Утром, перед приходом детей

2. Перед возвращением детей с прогулки

3. Во время дневного сна

4. После полдника (дети на улице)

здоровительные гимнастики в течении дня (утренняя, артикуляционная, пальчиковая, дыхательная, зрительная)

ПЛАН САНИТАРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№	Мероприятия.	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	постоянно, ежедневно	фельдшер заведующий зам.зав.по ВМП
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	постоянно ежедневно	фельдшер, заведующий
4	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	во время инфекционных заболеваний.	заведующий фельдшер
5	Качественное проведение сезонной неспецифической иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием адаптогенов растительного происхождения, витаминов.	с октября по февраль	фельдшер
6	Проведение профилактики с использованием оксолиновой мази.	в период эпидемии гриппа, ОРЗ	фельдшер
7	Кислородный коктейль	4 раза в год	фельдшер
8	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДООУ	постоянно	фельдшер
9	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья воспитанников на медико-педагогических совещаниях.	1 раз в 3 месяца.	фельдшер
10	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	постоянно.	фельдшер заведующий

**5. Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий
на основе интеграции деятельности специалистов**

№	содержание	периодичность	специалист
1	Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. Полоскание полости рта	ежедневно	инструктор по физической культуре, воспитатели, младшие воспитатели
2	Сон при температуре воздуха в спальне 17-18 градусов	ежедневно	воспитатели
3	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы. («бодрящая гимнастика»)	ежедневно	воспитатели
4	Проведение точечного массажа	сезонно	воспитатели
5	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	ежедневно	воспитатели
6	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	ежедневно	воспитатели
7	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	ежедневно	воспитатели
8	Игры с водой с целью закаливания	по плану	воспитатели
9	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели

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	Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	в течении года	фельдшер, калькулятор, повара
2	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	согласно меню и карт раскладок	фельдшер, калькулятор, повара
3	Овощные салаты, овощи	в течении года	фельдшер, калькулятор, повара
5	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	в течении года	фельдшер, калькулятор, повара

Физкультурно-оздоровительные мероприятия.

Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких бесед о культуре здоровья и пользе здорового образа жизни.	ежедневно	воспитатели, инструктор по физкультуре
2	Утренняя гимнастика	ежедневно	воспитатели
3	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	ежедневно на прогулке и в свободное время	воспитатели, инструктор по физкультуре
4	Оздоровительные паузы в процессе непрерывной образовательной деятельности и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами, су-джоками для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	ежедневно	воспитатели, педагог-психолог
5	Физкультурные досуги (в соответствии с планом привлечение родителей)	в течении года	воспитатели, инструктор по физкультуре, музыкальные руководители
8	Праздники здоровья	1 раз в год	педагоги ДОУ, мед. работник
9	Спортивные праздники	2 раза в год	воспитатели, инструктор

			по физкультуре, музыкальные руководители
10	Походы	1 раз в год	воспитатели, инструктор по физкультуре, музыкальные руководители
11	Дыхательные упражнения	во время образовательной деятельности	инструктор по физкультуре, воспитатели
13	Динамические упражнения	в течении дня	воспитатели
14	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	в течении дня	воспитатели, педагог-психолог

Коррекционно- педагогические и музыкально-оздоровительные мероприятия.

Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями

1			
2	Использование приемов релаксации: - минутки тишины, - музыкальные паузы.	в течении дня	воспитатели, музыкальный руководитель
4	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	в течении дня	воспитатели
5	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	в течении дня	воспитатели
6	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	во время занятий	воспитатели, педагог-психолог, муз. руководители, инструктор по физкультуре.
7	Дыхательная гимнастика	ежедневно	воспитатели, инструктор по физкультуре
9	Игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; игры и упражнения по развитию межполушарного взаимодействия.	по плану	воспитатели, педагог-психолог, инструктор по физкультуре.
	Кинезиологические упражнения	по плану	педагог-психолог, инструктор по физкультуре
10	Непрерывная образовательная деятельность по музыкальной деятельности	по плану	музыкальные руководители
11	Бодрящая и корригирующая гимнастика с музыкальным сопровождением	ежедневно после сна	воспитатели
13	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	воспитатели, музыкальные руководители

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	педагоги
2	Совместная образовательная деятельность педагога с детьми по формированию основ ЗОЖ.	по плану	педагоги
3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	педагоги

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: повышение компетентности сотрудников ДООУ в плане оздоровительной деятельности.

1	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	в течение года	фельдшер
2	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	фельдшер
3	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	в течении года	воспитатели фельдшер
4	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	постоянно	фельдшер
5	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог	в течение года	заведующий, зам.зав.по ВМП

6	успешной работы по снижению заболеваемости». Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	фельдшер заведующий, зам.зав.поВМР педагога
---	--	-------------	--

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 плану	педагоги
2	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	по плану	педагоги
3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	постоянно	педагоги
4	Размещение информации на сайте Детского сада.	постоянно	педагоги

Медико-педагогический контроль

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

1	Контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	ежедневно	заведующий, зам.зав.поВМР, фельдшер
2	Контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	в течении года	зам.зав.поВМР
3	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	ежедневно	заведующий, зам.зав.поВМР, фельдшер
4	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в разные сезоны.	ежедневно	заведующий, зам.зав.поВМР
5	Контроль за проведением закаливающих процедур.	ежедневно	зам.зав.поВМР, фельдшер
6	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	ежедневно	заведующий, фельдшер

6. Мониторинг эффективности реализации программы

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

Эффективность работы

В оценке эффективности проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости детей в течение года в сравнении с заболеваемостью за предшествующий год. Кроме того, эффективность оздоровления детей оценивается по следующим показателям:

1. Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
2. При уменьшении длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;
3. При снижении числа дней посещения ДОУ, пропущенных одним ребенком за год;
4. При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

Система мониторинга освоения детьми образовательной программы обеспечивает комплексный подход к освоению Программы. Мониторинг достижения планируемых результатов освоения Программы осуществляется два раза в год (1-2 неделя ноября и 3-4 неделя апреля). Мониторинг освоения Образовательной программы осуществляется с использованием диагностики результатов, заложенных в реализуемой дошкольным учреждением примерной общеобразовательной программе «От рождения до школы» под ред. Н.В.Веракса, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Образовательная область	Содержание (по образовательной программе)	Перечень диагностических средств	Периодичность	Срок	Ответственный
Физическое развитие	Физическая культура	методика определения физических качеств и навыков	2 раза в год	ноябрь, апрель	Инструктор по физкультуре
	Формирование основ здорового образа жизни	Беседа, наблюдение, игровые ситуации	2 раз в год	ноябрь, апрель	воспитатель

Литература

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.
2. «Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ» под ред. О.Н.Моргуновой
3. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» под ред. Т.Е.Харченко
4. «О здоровье дошкольников» составитель Н.В.Нищева
5. «Развитие сенсомоторики детей старшего дошкольного возраста» под ред. А.Н.Лебедевой
6. «Нейропсихологические занятия с детьми» ч.1, ч.2 под ред.
7. «Игры, которые лечат» под ред. Галанова
8. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» авторы И.К.Шилкова, А.С.Большов, Ю.Р.Силкин.
9. «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях» под ред. Т.Л.Богина.
10. «Растём здоровыми» под ред. В.А.Доскин, Л.Г.Голубева
11. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика»