

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
комбинированного вида № 89 «Зоренька»

Принято  
Протокол заседания  
педагогического совета № 1  
От 18.08.2020г.

Утверждаю  
Заведующий  И.Л. Архипенкова  
приказ № 127  
дата утверждения 18.08.2020



**Программа «Здоровый малыш»**

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида № 89 «Зоренька» г. Вологда  
на 2020 - 2025 гг.**

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

**Наименование программы**

Программа «Здоровый малыш» на 2020-2025гг. МДОУ № 89

**Дата утверждения и согласования Программы**

Приказ № 127 от 18 августа 2020г. Педагогический совет № 1 от 18.08.2020г.

**Основание для разработки Программы**

Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по укреплению здоровья детей и формированию здорового образа жизни дошкольников.

**Исполнители Программы**

Заведующий, старший воспитатель, специалисты (инструктор по ФИЗО, музыкальные руководители, учителя – логопеды, педагог-психолог), воспитатели.

**Сроки реализации**

Программа рассчитана на 2020-2025гг.

**Перечень разделов программы**

1. Пояснительная записка
2. Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы
3. Система и содержание оздоровительной работы
4. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы
5. Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье
6. Методическое обеспечение
7. Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
8. Циклограмма контроля по сохранению и укреплению здоровья детей
9. Мониторинг воспитательно-образовательной работы в ДОУ
10. Заключение
11. Ожидаемые конечные результаты

**Ожидаемые конечные результаты**

1. Снижение заболеваемости обучающихся в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.
2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
3. Стимулирование внимания детей к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.
4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.

### **Целевые индикаторы Программы**

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

## **1. Пояснительная записка**

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как

Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)

Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПин 2.4.1.3049-13.»

Устав МДОУ № 89

Лицензия на осуществление образовательной деятельности серия 35ЛО1 № 0000574 от 11.07.2013 № 8030 выданная Департаментом образования Вологодской области.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему требует к себе повышенного внимания. Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих различными

хроническими заболеваниями. По данным медицинских прогнозов, дети потенциально больны сердечно — сосудистыми заболеваниями. Количество простудных заболеваний приобретает всеобъемлющий пандемический характер. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закалённостью.

### **Резюмируя вышесказанное, мы можем сделать краткие выводы:**

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся, как одна из основных задач дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из вышесказанного, педагогический коллектив МДОУ № 89( далее ОО) пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического и психического здоровья, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми. Актуализации внимания воспитателей на главной социальной роли, вооружении родителей основами психолого-педагогических знаний.

Программа «Здоровый малыш» разработанная педагогическим коллективом дошкольного учреждения — это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, при участии педагогов и родителей. Программа «Здоровый малыш» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, специалистами ОО содержания обучения и воспитания. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

### **Цель и задачи программы:**

#### **Цель:**

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

#### **Задачи:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям спорта.

3. Развитие основных физических качеств и умение рационально использовать их в различных условиях.

4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

#### **Основные принципы реализации программы:**

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

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

3. Принцип комплексности и интегративности — решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

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

5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации — отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

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

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

#### **Основные участники реализации программы:**

- Обучающиеся ОО
- Педагогический коллектив ОО.
- Родители (законные представители) детей посещающих ОО.

#### **Основные направления оздоровительной программы:**

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

## **2. Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы**

Педагогическим коллективом детского сада были определены направления работы, позволяющие формировать ***потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, способствовать накоплению и обогащению двигательного опыта детей (овладение основными движениями)***:

- использование в воспитательно-образовательном процессе проектной деятельности;
- создание картотеки игр разной подвижности для использования в различные режимные моменты;
- разработка комплекса игр и упражнений, способствующие формированию двигательного опыта детей.
  - взаимодействие с социумом.

Приоритетное направление реализуется через:

Приоритетное направление реализуется через реализацию

- педагогических технологий:

- Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет - В.Н.Кудрявцева
  - «Физическая культура дошкольникам» - Л.Д.Глазырина
  - Программа «Здравствуй» - М.Л.Лазарев
  - Программа «Театр физического воспитания дошкольников» Н.Н.Ефименко
  - Программа «Здоровье» - В.Г.Алямовская
  - Серия «Я познаю мир»- Спорт Букварь здоровья «Растем здоровыми» - Б.Г.Ротенберг
  - Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» - Н.Н.Авдеева, О.Л.Князева
  - М.И.Фонарев «Справочник по детской лечебной физкультуре»
  - И.Д.Ловейко «Формирование осанки у дошкольников»
  - А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
  - Э.И.Адошкевичене «Баскетбол для дошкольников»
- реализацию методических рекомендаций, разработанных педагогами МДОУ:
- Комплексы занятий по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата.
  - Авторская методика – программа кружка «Оранжевый мяч»
  - проведение утренних гимнастик на улице;
  - проведение оздоровительного бега;
  - проведение дыхательной гимнастики;
  - организация и проведение подвижных игр на улице;
  - роль воспитателя на физкультурном занятии.

Индивидуальный маршрут обучающегося

Картотека подвижных игр разной степени подвижности.

карты уровня физического развития детей.

## Перечень педагогических условий для двигательной активности.

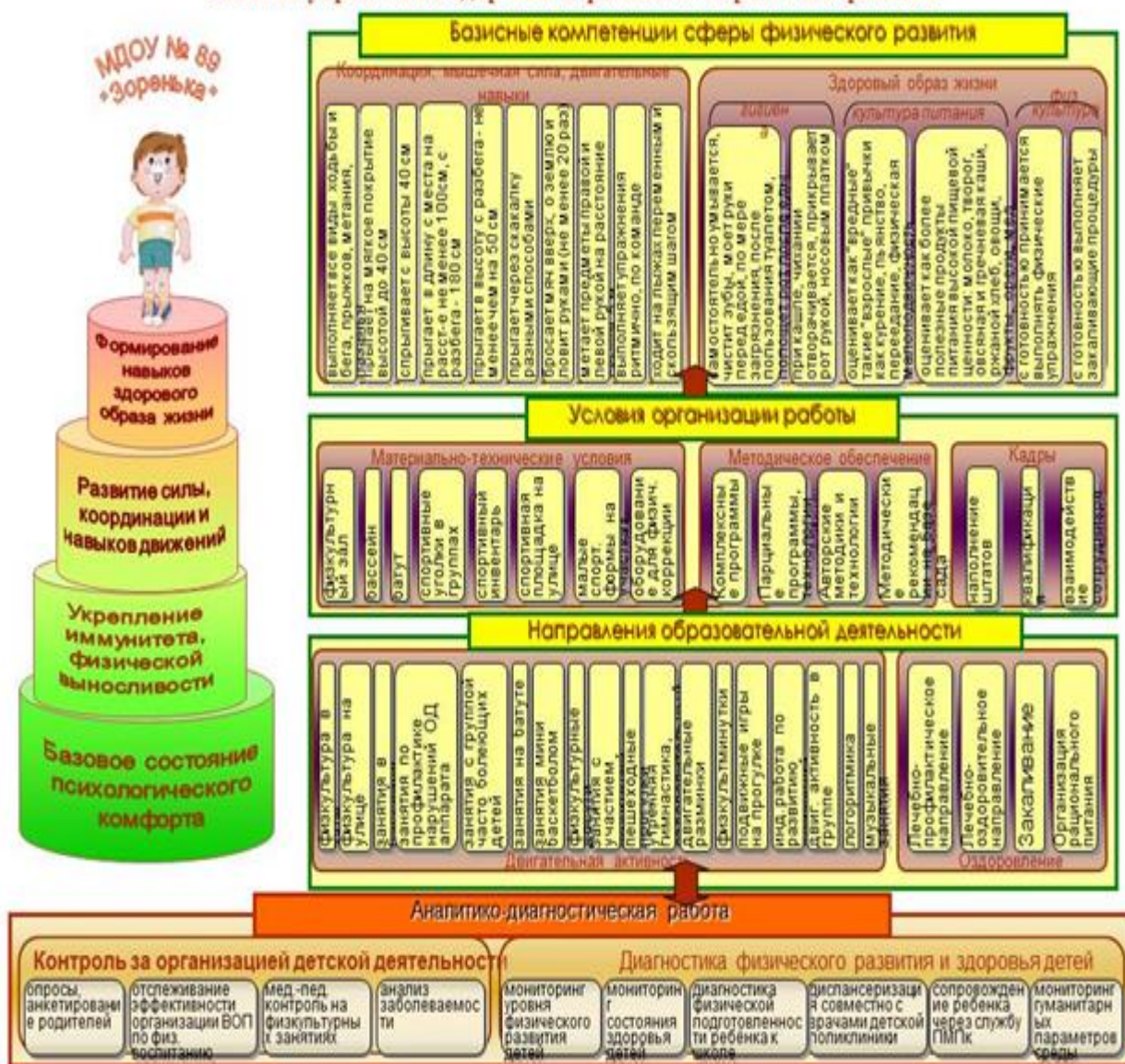
Создана предметно-пространственная среда: имеется физкультурный зал, спортивная площадка, музыкальный зал, бассейн, центры спортивных и подвижных игр в группах, оборудование для игр, зарядок, оздоровительной гимнастики: скакалки, кегли, мячи, обручи, скамеечки для ходьбы, корригирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, колебросы, кегли.

<b>Вид помещения функциональное использование</b>	<b>Оснащение</b>
<b>Физкультурный зал</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Физкультурные занятия</li><li>• Спортивные досуги</li><li>• Развлечения, праздники</li><li>• Консультативная работа с родителями и воспитателями</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания.</li><li>• Мячи разного размера (наборы по 25 шт.)</li><li>• Магнитофон</li><li>• Детские тренажеры (велотренажер, беговая дорожка, силовой тренажер и др.)</li><li>• Мячи «фитбол»</li><li>• Диск здоровья.</li><li>• Тоннели, дорожки, дуги для подлезания и др.</li></ul>
<b>Бассейн</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Оборудование для обучения детей плаванию: полиуретановые доски, нарукавники, плавательные круги.</li><li>• Ворота для детского водного поло</li><li>• Мячи разного размера, надувная игрушка «Осьминог»</li><li>• Коврики массажные</li><li>• Мини - бассейн надувной, игрушки для игр с водой.</li><li>• Фены</li><li>• Детская мебель: стулья, стол, вешалки.</li></ul>

<b>Музыкальный зал, кабинет музыкального руководителя</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Занятия по музыкальному</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Аудиосистема: музыкальный пульт управления, звуковые колонки, радио микрофоны, установка для</li></ul>
---	--

<p>воспитанию</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные занятия</li> <li>• Тематические досуги</li> <li>• Развлечения</li> <li>• Театральные представления</li> <li>• Праздники и утренники</li> <li>• Занятия по хореографии</li> <li>• Занятия по ритмике</li> <li>• Родительские собрания и прочие мероприятия для родителей</li> </ul>	<p>улавливания и усиления звуков радио микрофонов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• DVD – плеер.</li> <li>• Ноутбук.</li> <li>• Мультимедийная установка: проектор, экран с электроприводом.</li> <li>• Библиотека методической литературы, сборники нот.</li> <li>• Шкаф для используемых пособий, игрушек, атрибутов и прочего материала</li> <li>• Музыкальный центр</li> <li>• Пианино</li> <li>• Электропианино</li> <li>• Разнообразные музыкальные инструменты для детей</li> <li>• Подборка аудио кассет, дисков с музыкальными произведениями</li> <li>• Различные виды театров</li> <li>• Ширма для кукольного театра</li> <li>• Детские, взрослые костюмы</li> <li>• Детские стулья</li> </ul>
--	---

## Система укрепления здоровья и физического развития ребенка



№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>				
1.	Определение уровня физического развития.  Определение уровня физической	Все группы	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра  Инструктор по физ. культуре,
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовит	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач



<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>				
1.	Утренняя гимнастика На улице	Все группы Старшие, подготовительные группы	Ежедневно	Воспитатели групп или Инструктор по физкультуре
2.	Физическая культура - в зале - на воздухе	Все группы	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре Воспитатели групп
3.	Занятия в бассейне	Все группы I и II младшая Средняя, старшая, подготовительная	1 раз в неделю 2 раза в неделю	Инструктор по плаванию, Воспитатели групп
4.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
5.	Гимнастика после дневного сна (дыхательная)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6.	Спортивные упражнения	Все	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре Воспитатели, музыкальный
9.	Физкультурные праздники	Старшая, подготовительная	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
10	Неделя здоровья и спорта	Все группы.	3 неделя февраля	Инструктора по физкультуре, музыкальные
11.	День здоровья	Все группы, кроме I младшей группы	7 апреля	Инструктор по физкультуре, медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели
12.	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
<b>III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>				
1.	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Медсестра

2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Медсестра
<b>IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ</b>				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки на занятиях физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы
2.	Фитотерапия а) полоскания горла кипяченой водой комнатной температуры, отвар шиповника	По назначению врача	2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь)	Врач, медсестра медсестра, врач
3.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Медсестра, младшие воспитатели
<b>V. ЗАКАЛИВАНИЕ</b>				
1.	Воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физкультуре, инструктор по плаванию
2.	Обливание ног водой	Все группы, кроме I младшей	После дневного сна и дыхательной гимнастики	Воспитатели
3.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, в летний период на специально отведенном участке	Воспитатели, инструктор по физкультуре
4.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
5.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
<b>VI. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРОГО ЗАВТРАКА, ПОЛДНИК</b>				
1.	Соки натуральные или фрукты	Все группы	Ежедневно по графику	Младшие воспитатели, воспитатели

### Система закаливающих мероприятий

<i>№</i>	<i>Оздоровительные мероприятия</i>	<i>I младшая</i>	<i>II младшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная</i>
1	Утренний прием детей на воздухе в теплый период года	+	+	+	+	+
2	Контрастное воздушное закаливание	+	+	+	+	+
3.	Водное закаливание	+	+	+	+	+
4	Дыхательная гимнастика после сна	+	+	+	+	+
5	Босохождение	+	+	+	+	+
6	Массаж стоп (Ребристая доска, массажные коврики и др.)	+	+	+	+	+
7	Умывание прохладной водой	+	+	+	+	+
8	Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры	-	+	+	+	+
9	Прогулка 2 раза в день	+	+	+	+	+
10	Соблюдение воздушного режима	+	+	+	+	+
11	Проветривание помещений	+	+	+	+	+
12	Световой режим	+	+	+	+	+

## План мероприятий по снижению острой заболеваемости в ДОУ

	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно – противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий	Постоянно, ежедневно	Заведующий, медицинская сестра
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд	Постоянно, ежедневно	Заведующий, медицинская сестра
3	Осуществление преемственности в работе детской поликлиники в ОО по подготовке и ведению детей в период адаптации в ОО. Проведение мероприятий по ослаблению адаптационного синдрома	При поступлении ребенка в ДОУ и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, воспитатели групп
4	Контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний	Заведующий, медицинская сестра
5	Проведение сезонных профилактик гриппа и ОРВИ	Сентябрь - март	Медицинская сестра, врач поликлиники № 1
6	Составление индивидуальных планов по оздоровительным группам с оценкой эффективности оздоровления	Постоянно	Воспитатели групп

## Осуществление преемственности между детской поликлиникой и ОО

	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Составление индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья для детей каждой группы	1 раз в 3 месяца	Медицинская сестра, врач поликлиники № 1
2	Составление индивидуальных маршрутов развития и образования детей – инвалидов( при наличии)	Сентябрь - март	Врач поликлиники № 1, заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, воспитатели групп
3	Организация и проведение профилактических прививок	Постоянно	Медицинская сестра, врач поликлиники № 1
4	Организация и проведение профилактических осмотров врачами – специалистами.	1 раз в год	Медицинская сестра, главный врач поликлиники № 1
5	Работа по повышению медицинской грамотности педагогов и родителей	Постоянно	Заведующий, медицинская сестра

## **Выводы и направления работы по контролю за физическим воспитанием и оздоровлением детей**

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

В ходе обследования двигательных навыков детей было выявлено, что дошкольники правильно выполняют большинство физических упражнений. Воспитанники заинтересованы и активны во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, знают различные подвижные игры, организуют их в самостоятельной деятельности. Старшие дошкольники умеют оценить движения сверстников, хорошо справляются с ролью водящего. Воспитатели групп проводят разные виды утренних гимнастик (гимнастика пробуждения, корригирующая гимнастика, бодрящая), во время занятий проводятся физкультминутки, на прогулках оздоровительный бег, оздоровительные и динамические паузы. Проводятся пальчиковые и дыхательные гимнастики.

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

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

### **Степень включенности родителей в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности**

Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов.

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

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.

2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.

3. Экскурсии по детскому саду для родителей детей поступивших в ОО
4. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь поступивших).
5. Совместные занятия для детей и родителей.
6. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (медицинской сестры, врача).
7. Организация совместных прогулок, экскурсий.

*Методы, используемые педагогами в работе:*

- 1) Анкета для родителей.
- 2) Беседы с родителями.
- 3) Беседы с ребенком.
- 4) Наблюдение за ребенком.
- 5) Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- 6) Консультации.
- 7) Круглые столы.
- 8) Общие родительские собрания.
- 9) Организация конкурсов, выставок.
- 10) Досуги, праздники.
- 11) Информационное взаимодействие (сайт ДОО, стенды, папки-передвижки)

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

### **3. Система и содержание оздоровительной работы**

**В целях повышения эффективности работы по укреплению здоровья и физического развития детей вводится данная программа. Программа включает в себя следующие мероприятия (включая тот положительный опыт, который имеется в дошкольном учреждении)**

<b>Специалисты</b>	<b>Задачи работы</b>	<b>Направления деятельности</b>
Воспитатель	1. Воспитание здорового ребёнка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. (В т.ч. организации двигательной активности в течение дня)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдение санитарно – гигиенических требований к организации пребывания ребенка в ДОО.</li> <li>2. Организация двигательной активности детей в течение дня.</li> <li>3. Соблюдение скорректированного режима дня детей в период адаптации к детскому саду</li> <li>4. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и др. гимнастик (пальчиковой, для глаз)</li> <li>5. Проведение оздоровительного закаливания</li> </ol>

	2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Просветительская работа по вопросам оздоровления детей: информационные стенды в группах, взаимодействие через сайт ДООУ.</li> <li>2. Организация открытых мероприятий: занятий по формированию навыков здорового образа жизни у детей, утренней гимнастики, проведения закаливающих процедур и др.</li> <li>3. Совместные спортивные праздники, соревнования и развлечения. Совместные мероприятия на «Неделе здоровья и спорта»</li> <li>4. Родительские собрания, консультации по вопросам оздоровления детей.</li> <li>5. Участие в городских акциях спортивного и физкультурного направления.</li> </ol>
Заведующий	Осуществление первичной профилактики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль организации питания</li> <li>2. Контроль физического воспитания</li> <li>3. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДООУ</li> <li>4. Анализ состояния здоровья</li> </ol>
	Осуществление текущей, систематической профилактики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль санитарно-гигиенических условий в учреждении</li> <li>2. Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания</li> <li>3. Распределение воспитанников на медицинские группы</li> <li>4. Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий</li> <li>5. Профилактика детского травматизма</li> </ol>

**Отслеживание успешности обучения обучающихся в период их пребывания в ОО с целью динамического наблюдения за их развитием:**

- Мониторинг по усвоению общеобразовательной программы
- Мониторинг физических качеств
- Мониторинг адаптации ребенка к условиям ОО

Итогом обследования является проведение медико — педагогического совещания, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль дети «группы риска», намечается план индивидуальной работы с детьми.

## **Организация полноценного питания**

Организация питания в ОО направлена на оздоровление и оптимизацию физического развития воспитанников. С целью восполнения энергозатрат, которые ребёнок теряет при интеллектуальных и физических нагрузках во время пребывания в детском саду, проводится следующая работа:

1. Разработаны методические рекомендации по организации взаимодействия воспитателя, младшего воспитателя во время приема пищи
2. Организация питания ведется на основе утвержденного примерного двухнедельного меню от 1 до 3 и 3-7 лет
3. Предусмотрена замена блюд для детей с пищевой ллергией
3. Определены принципы рационального и здорового питания:

*Оздоровительный*, который предусматривает:

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

*Эстетико-психологический*:

- Эстетическая сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи. Питание детей приближено к домашним условиям.

### **6. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы**

**Организация проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий:**

- Утренняя гимнастика
- Совместные игры в помещении и движения в режиме дня
- *Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения, музыкальные подвижные игры на музыкальном занятии*
- Физкультурные занятия
- Двигательная разминка во время перерыва между занятиями
- Физкультурные минутки
- Спортивные игры, эстафеты на прогулке
- Подвижные игры, физ. упражнения и задания на прогулке
- Самостоятельная двигательная активность на прогулке



- Индивидуальная работа по развитию движений
- Игры – хороводы, игровые упражнения, п/и малой активности, разминки в группе.
- Комплекс мероприятий «Школа мяча»
- Все на лыжи!
- Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами, закаливающими процедурами
- Совместные игры в помещении, индивидуальная работа по развитию движений.
- Оздоровительный бег
- Подвижные игры на вечерней прогулке
- Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке.
- Физкультурный досуг.
- Музыкальный досуг.
- Неделя здоровья и спорта.
- Спортивные праздники, дни здоровья

### **Использование здоровьесберегающих технологий.**

#### **Технология организации и проведения дыхательной гимнастики.**

1. Занятия рекомендуется проводить ежедневно, после дневного сна в облегченной одежде, в хорошо проветренном помещении, при температуре не выше 19 градусов.

2. Продолжительность дыхательной гимнастики

II младшая группа - 4-5 мин

Средняя группа- 5-6 минут

Старшая группа – 6 -7 минут

Подготовительная группа – 8 -10 минут

3. в основу методики проведения занятий должно быть положено применение специальных статистических и динамических дыхательных упражнений на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений для мышц, участвующих в дыхании.

4. Количество упражнений дыхательной гимнастики

Младшая группа	2 упражнения + игра
Средняя группа	3 упражнения + игра
Старшая группа	4 упражнения
Подготовительная группа	5 упражнений

5. Дыхательные упражнения выполняются из разных исходных положений (сидя, стоя, лежа). В содержание упражнений включаются различные движения (ходьба, приседание, полуприседание, повороты и наклоны туловища) с

произношением гласных звуков (а,о,у и т.д.) и сочетанием звуков (ах,ох, ух)

6. Дыхательные упражнения желательно проводить в игровой форме с имитацией различных движений (дровосека, паровоза, насоса, мельницы).

7. Следует уделять внимание согласованию движений с фазами дыхания (вдох, выдох). При поднимании рук вверх, в стороны и при отведении их назад - глубокий вдох через нос, при сведении рук вперед и опускании их вниз - глубокий выдох через рот. При приседании наклонах и поворотах туловища- глубокий выдох через рот, а при выпрямлении - глубокий вдох через нос)

8. Со средней группы (старшей) в конце дыхательной гимнастики проводим 1 неделя - массаж

2 неделя - упражнения на профилактику плоскостопия с использованием имеющихся тренажеров в группе.

3 неделя - упражнения для опорно-двигательного аппарата  
4 неделя - по желанию детей.

9. Комплекс дыхательной гимнастики изменяется - введением в него нового дыхательного упражнения, исключением хорошо изученного.

10. Со второй половины учебного года со старшей группы в комплекс дыхательной гимнастики включаются специальные дыхательные упражнения (см. приложение)

11. В группах компенсирующей направленности исключить упражнения со звуками:

- свистящие: с, з, ц
- шипящие: ш, ж, ч, щ
- сонорные: р, л.

### **Технология организации и проведения утренней гимнастики на улице и в специальном помещении, оздоровительного бега.**

Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус. Воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и радостные ощущения, а утренняя гимнастика на улице, где движения выполняются на свежем воздухе, дает высокий оздоровительный эффект.

В нашем ОО утренняя гимнастика в старших и подготовительных группах проводится на улице, в течение всего учебного года, в средних и младших группах в физкультурном зале.

В помощь воспитателю разработаны рекомендации, где указаны продолжительность гимнастики, количество прыжков, упражнений, продолжительность бега, структура гимнастики на улице и в зале, команды при выполнении ОРУ на каждую возрастную группу.

Кроме того, разработаны комплексы ОРУ, специально для улицы. Комплексы включают разнообразные, интересные упражнения на все группы мышц, на развитие координации, внимания.

### **Требования к проведению утренней гимнастики на улице.**

1. Утренняя гимнастика на улице проводится ежедневно, до завтрака.
2. Местом проведения утренней гимнастики может быть территория группового участка. Спортивная площадка или асфальтированная дорожка вокруг детского сада.
3. Утренняя гимнастика на улице проводится при  $t -15\text{ C}$  в безветренную погоду и до  $-12\text{C}$  при сильном ветре.
4. Одежда детей должна быть удобной для выполнения упражнений и бега, должна соответствовать погодным условиям: если одежда ребенка не соответствует требованиям (например, шуба, длинное пальто), то ребенок переодевается в спортивную куртку. При  $+$  температуре дети занимаются без рукавиц.
5. Одежда воспитателя должна быть облегченной и удобной: пуховик, куртка, обувь без каблуков.
6. Утренняя гимнастика в традиционной форме проводится в те дни, когда нет физкультурного занятия. В тот день, когда в расписании стоит физкультурное занятие на улице, утренняя гимнастика проводится в игровой форме. Для проведения гимнастики в игровой форме подбираются подвижные игры с разным уровнем подвижности (средним - в начале, высоким - в середине, низким- в конце).
7. Продолжительность утренней гимнастики в старшей группе 8-10 минут, в подготовительной группе 10-12 минут.

Утренняя гимнастика на улице включает 2 здоровьесберегающие технологии, которые имеют право на самостоятельное существование:

1. Технология оздоровительного бега
2. Технология выполнения комплекса ОРУ

#### **Здоровьесберегающая технология оздоровительного бега.**

Цель: развитие общей выносливости.

Этапы проведения.

1 этап: разные виды ходьбы, комплекс ОРУ

Старшая группа: 6-7 упражнений x 6-8 раз

Подготовительная группа: 7-8 упражнений x 8-10раз

Комплекс ОРУ выполняется в течение двух недель. Можно через несколько дней усложнять упражнения, изменять темп их выполнения, увеличивать количество повторений.

2 этап: оздоровительный бег

Оздоровительный бег проводится в среднем темпе (2,2- 2,7 м/сек.)

Нагрузки при проведении оздоровительного бега должны соответствовать функциональным возможностям ребенка и необходимо осуществлять индивидуально - дифференцированный подход к детям. Дети, которые сходят с дистанции, постепенно переходят на ходьбу и спокойно идут на свой участок или на спортивную площадку (туда, откуда начинался бег).

Ограничение и освобождение от оздоровительного бега в течение года осуществляется согласно перенесенному заболеванию.

Следует вырабатывать у детей чувство скорости в беге, определенный темп, для этого воспитатель должен бегать вместе с детьми. Вначале воспитатель бежит впереди группы, задавая темп бега. Затем воспитатель бежит сбоку, а первым бежит более подготовленный ребенок. И потом уже воспитатель бежит сзади, наблюдая за темпом и самочувствием.

3 этап: постепенное замедление темпа и переход на ходьбу с выполнением упражнений на дыхание.

### **Здоровьесберегающая технология выполнения комплекса ОРУ**

Цель: оздоровление детей посредством выполнения упражнений на свежем воздухе.

Этапы проведения.

1 этап: строевые упражнения, разные виды ходьбы, разные виды бега.

Продолжительность бега:

В старшей группе 20-25сек x 2 раза в чередовании с ходьбой

В подготовительной группе 25-30сек. x 2 раза в чередовании с ходьбой

2 этап: комплекс ОРУ, бег в среднем темпе.

3 этап: ходьба с заданием (с различным положением рук, с хлопками и др.).

Эта здоровьесберегающая технология выполняется при неблагоприятных условиях, когда выполнение оздоровительного бега вокруг детского сада невозможно.

### **Технология проведения закаливающих процедур.**

#### **Ранний возраст 2-3 года**

- **водное** до обеда: умывание лица, рук до локтя водой

- **воздушное**: в 15-15.10 t воздуха 17 градусов, хождение босиком по ковру, массаж рефлексогенных зон стопы, дыхательные упражнения

#### **Младшая группа 3-4 года**

- **воздушное**: в 15-15.10, босохождение по полу и рефлексогенным дорожкам, дыхательная гимнастика

- **водное:** после дыхательной гимнастики: обливание ног  $t$  воды с 36 градусов до 23 градусов, снижение  $t$  на 2 градуса каждые 4-5 дней

В теплое время года (май, июнь, июль, август) – обливание ног водой из душа  $t$  16 – 18° С.

### **Средние, старшие, подготовительные группы 4-7 лет**

- **воздушное:** босохождение, дыхательная гимнастика.

#### **Летний период**

- **водное:** после дыхательной гимнастики: обливание ног из-под душа (стопа-колени-стопа)

#### **Холодное время года**

(Температура воздуха на улице выше 0° С)

- **водное:** после дыхательной гимнастики: обливание ног из-под душа холодной водой (стопа-колени-стопа)

#### **Холодное время года**

(Температура воздуха на улице ниже 0° С)

После дыхательной гимнастики: обливание ног (стопа-колени-стопа) водой из ведра. Вода наливается с вечера, отстаивается в ведре. Температура воды 16 - 18° С.

При  $t$  воздуха в помещении ниже 16° С - водное закаливание отменяется проводится воздушное закаливание

### **Физминутка как оздоровительная технология.**

Физкультурная минутка – это форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Цель проведения физкультурной минутки – повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т.п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий, когда значительную нагрузку испытывают органы зрения и слуха; мышцы туловища, особенно спины, находящиеся в статическом состоянии; мышцы кисти работающей руки.

Исходя из этого, для физкультурной минуты составляется комплекс, включающий в себя 3-4 простых упражнения для больших групп мышц (ног, рук, плечевого пояса, туловища), активизирующих дыхание и кровообращение. Выполняются они в течение 1,5 - 2 минут.

Физкультминутки должны проводиться на начальном этапе утомления, выполнение упражнений при сильном утомлении не дает желаемого результата. Важно обеспечить позитивный эмоциональный настрой. Предпочтение нужно отдавать упражнениям для утомленных групп мышц.

Дети дошкольного возраста, выполняя упражнения, не умеют правильно сочетать движения с ритмом дыхания, часто задерживают дыхание. Чтобы научить детей правильно дышать при выполнении упражнений, следует предложить им при

опускании рук вниз, при приседаниях, наклонах, произносить звуки или слова. Например, при наклоне вперед протяжно произнести звук «ш-ш-ш»: как шипят гуси, как сдувается лопнувший шарик и т. д.

Обычно физкультминутки проводят под стихотворный текст. Физкультминутка может сопровождаться текстом, связанным или не связанным с содержанием занятия. Первоначально текст произносится воспитателем или воспроизводится в записи, т. к. при произношении текста детьми у них может сбиваться дыхание.

Затем нужно учить детей при произнесении текста выполнять выдох при произнесении слов данной строки, а до начала следующей – делать глубокий и спокойный вдох, тогда после физкультминутки дыхание у ребенка остается спокойным и ритмичным.

Первоначально для малышей предлагаются упражнения подражательно имитационного характера – как птички пьют водичку, как капает дождик, как падают листочки, как кружатся снежинки, как едет поезд.

В конце младшей группы и в более старшем возрасте детям предлагаются упражнения обще развивающего характера.

Требования к проведению физкультминуток:

- Комплексы подбираются в зависимости от вида занятия, его содержания.
- Дети выполняют физические упражнения, стоя у столов или выходя на свободное место в групповой комнате.
- Упражнения должны быть разнообразными, так как однообразие снижает интерес к ним, следовательно, их результативность.

В подборе упражнения для физкультминутки надо руководствоваться следующим:

- упражнения должны быть знакомы детям и просты по выполнению;
- они должны в основном охватывать крупные мышечные группы. Это упражнения, связанные с потягиванием, выпрямлением позвоночника. Иногда целесообразно включать ходьбу на месте, подскоки, приседания в быстром темпе. В некоторых случаях, если дети долго держали в руках кисть или карандаш, целесообразно включить упражнение для мышц кисти рук: сгибание и разгибание, круговые движения в лучезапястном суставе, сжимание и разгибание пальцев рук.
- Еженедельно комплексы физкультминуток обновляются, обогащаются новыми движениями, либо заменяются полностью.

На эффективность проведения физкультминуток влияет качественная и глубоко продуманная предварительная работа педагога.

Можно выполнить физкультминутки, используя музыкальное сопровождение (бубна, барабана, фортепьяно, аудиозаписи), что создает положительный эмоциональный настрой у детей и будет способствовать наиболее яркому восприятию движений. Дети могут выполнить под музыку несколько видов

танцевальных шагов или прослушать один-два куплета песни, сопровождая их импровизированными движениями

Выполнение упражнений физкультминуток с пособиями или дидактическим инвентарем повышает интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, способствует формированию правильной осанки.

Виды физкультминуток:

- Упражнения для снятия общего или локального утомления;
- Упражнения для кистей рук;
- Гимнастика для глаз;
- Гимнастика для слуха;
- Упражнения, корректирующие осанку;
- Дыхательная гимнастика.

Рекомендации по выбору вида физкультминутки в зависимости от преобладающей деятельности детей на занятии. Преобладающий вид деятельности рисование, штриховка.

Мышцы ребенка, поддерживающие позу и принимающие участие в письме, рисовании, находятся в состоянии длительного статического напряжения. Поэтому рекомендуются:

- упражнения для снятия общего или локального утомления;
- упражнения для кистей рук.

Преобладающий вид деятельности на занятии – рассмотрение картинок, работа по тетради с мелкими рисунками. Нагрузка на глаза у современного ребенка огромная, а отдыхают они только во время сна, поэтому необходимо расширять зрительно-пространственную активность в режиме занятия и использовать:

- гимнастику для глаз.

Преобладающий вид деятельности на занятии – слушание и говорение. Работа над слухом благотворно воздействует на органы зрения, поэтому на данном типе занятия используют:

- гимнастику для слуха.

Дыхательные упражнения помогают повысить возбудимость коры больших полушарий мозга, активизировать детей на занятии, для этого используют дыхательную гимнастику.

№	Перечень технологий	Содержание технологий	Ответственные
1	Закаливающие процедуры	зарядка на свежем воздухе ( в теплое время года); обливание прохладной водой рук до локтей; влажное обтирание; хождение босиком; занятия в бассейне; профилактика различных заболеваний	Воспитатели

		(дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, ортопедическая гимнастика, корригирующая гимнастика, самомассаж).	
2.	Двигательная деятельность детей	ежедневная утренняя и бодрящая гимнастики; физкультурные занятия; занятия в бассейне; подвижные и спортивные игры; прогулка; физминутки; пальчиковая гимнастика; оздоровительные досуги.	Воспитатели, инструктора по ФИЗО
	Занятия по основам безопасности жизнедеятельности	Беседы, игровые образовательные ситуации; тренировочные занятия по пожарной безопасности; игровые тренинги.	Воспитатели
	Санитарно-гигиенические требования	личная гигиена детей; проветривание игровой комнаты и спальни; индивидуальные постельные принадлежности; достаточное освещение групповых помещений; содержание помещений в чистоте; проведение санитарной обработки мебели, игрушек	Воспитатель, младший воспитатель
	Витаминоизация	витаминоизация третьих блюд	МАУ «ЦСП» мед.сестра
	Профилактика заболеваний	ежедневный утренний осмотр детей; профилактические прививки; организация режима; ароматерапия чесноком и луком	Медицинская сестра, врач, воспитатели

<b>Технологии обучения здоровому образу жизни.</b>			
Физкультурное занятие	2-3 р. 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 _ 25-30.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием хорошо проветрить помещение.	<i>Пензулаева</i> <i>«Занятия физкультурой в старшей группе»</i>



Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.	незаметно для ребёнка, посредством включения Занятие может быть организовано педагога в процесс игровой деятельности.	<i>И. П. Посашкова</i> <i>«Организация творческой деятельности детей»</i>
Коммуникативные игры.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста.	Занятия строятся по определённой схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	<i>И. П. Посашкова</i> <i>«Организация творческой деятельности детей».</i>
Занятия из серии «Здоровье»	1-2 раза в неделю со старшего возраста.	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития.	<i>М. Ю. Картушина</i> <i>«Быть здоровыми хотим»</i>
Самомассаж.	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Необходимо объяснить ребёнку серьёзность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	

*Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий. Кузнецова М.Н. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.*

Точечный массаж

Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста.

*«Оздоровительная работа в ДОУ» по программе «Остров здоровья»*  
*Е.Ю.Александрова*

### **Физическое развитие детей**

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

См. Приложение 1. Рабочая программа инструктора по ФИЗО. Автор Королева Т.Б.

### **Требования, предъявляемые к одежде детей при проведении непосредственной образовательной деятельности на воздухе и в группе**

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий. Это сочетание оптимального температурно-влажностного режима в закрытых помещениях и рациональной одежды ребенка, имеющие существенное значение в адаптации к средовым факторам.

Проветривание проводят:

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

### **Зависимость слоистости одежды от температуры в помещении**

<b>Температура в помещении</b>	<b>Одежда ребенка</b>
+ 23° С и выше	1 — 2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки.
+ 18 – 22° С	2 — слойная одежда: хлопчатобумажное белье, хлопчатобумажное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы и туфли для детей 3-4 лет, гольфы и туфли для детей 5-7 лет.

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

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

### **Активизация двигательного режима детей:**

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

### **Формирование представлений у обучающихся о здоровом образе жизни.**

Представления у воспитанников о здоровом образе жизни формируется по следующим направлениям:

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

#### **Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:**

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

#### **Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ**

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

**Перечень основных мероприятий по реализации программы по воспитанию привычки к здоровому образу жизни.**

№ п/п		Учебный год				
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь
1	Вторая младшая, средняя группы	<u>Работа с детьми:</u> Антропометрическое обследование детей <u>Работа с родителями:</u> Родительское собрание «Знакомство родителей со статистикой о состоянии здоровья детей и системой физкультурно-оздоровительной работы МДОУ № 89»	<u>Работа с детьми:</u> Беседа: «Можно ли ваш образ жизни назвать здоровым?» <u>Работа с родителями:</u> «Знакомство родителей с данными антропометрического обследования детей» Оформление уголка здоровья для родителей Анкетирование: «Качество питания в детском саду»	<u>Работа с детьми:</u> Беседа: «Что нужно делать, чтоб не заболеть?» <u>Работа с родителями:</u> «За здоровьем в детский сад» - беседа об утренней гимнастике, закаливании.	<u>Работа с детьми:</u> Беседа: «Кукла Таня заболела». <u>Работа с родителями:</u> Консультация: «Детские инфекционные заболевания»	<u>Работа с детьми:</u> Занятие: «Мы моем свои расчески» - воспитывать навыки пользования своей расческой и ухода за ней <u>Работа с родителями:</u> Анкетирование: «Растём здоровыми?» - укрепление здоровья ребёнка.
		февраль	март	апрель	май	
		<u>Работа с детьми:</u> «Неделя здоровья и спорта» <u>Работа с родителями:</u> «Неделя здоровья и спорта»	<u>Работа с детьми:</u> Занятие: «Правила гигиены» <u>Работа с родителями:</u> Консультация: «Как осуществлять закаливание в семье» «Прогулки их значение для укрепления здоровья и умственного развития детей»	<u>Работа с детьми:</u> Беседа: «Микробы – где они живут?» <u>Работа с родителями:</u> Беседа: «Профилактика простудных заболеваний»	<u>Работа с детьми:</u> Беседа: «Растения бывают разными» - о пользе и вреде некоторых трав, ягод и деревьев. <u>Работа с родителями:</u> Консультация: «Шесть правил	

					здоровья» «Витамины на грядке» Оздоровление ребенка в весеннее – летний период.	
2	Старшая, подготовительная группа	<p><u>Работа с детьми:</u> Антропометрическое обследование детей</p> <p><u>Работа с родителями:</u> Родительское собрание «Знакомство родителей со статистикой о состоянии здоровья детей и системой физкультурно - оздоровительной работы в МДОУ № 89»</p>	<p><u>Работа с детьми:</u> Физкультурный праздник «Если хочешь быть здоров!»</p> <p><u>Работа с родителями:</u> Знакомство родителей с данными антропометрического обследования детей. Оформление уголка здоровья для родителей Анкетирование: «Качество питания в детском саду»</p>	<p><u>Работа с детьми:</u> Беседа: «Как одеваться в прохладную погоду?»</p> <p><u>Работа с родителями:</u> Консультация: «Залог здоровья - формирование здорового образа жизни» (роль родителей в формировании ЗОЖ)</p>	<p><u>Работа с детьми:</u> Беседа: «Я - человек» Формирование представлений о системах жизнедеятельности человеческого организма.</p> <p><u>Работа с родителями:</u> Консультация: «Организация семейных прогулок» «Детские инфекционные заболевания»</p>	<p><u>Работа с детьми:</u> Занятие: «Осторожно грипп» - забота о здоровье, признаки болезни.</p> <p><u>Работа с родителями:</u> Беседа: «Всё о детском питании» «Профилактика гриппа и ОРВИ»</p>
		<p><u>Работа с детьми:</u> «Неделя здоровья и спорта»</p> <p><u>Работа с родителями:</u> «Неделя здоровья и спорта» Консультация: «Как осуществлять закаливание в семье»</p>	<p><u>Работа с детьми:</u> Беседа: «Лекарственные растения – средство оздоровления организма» - представление о вреде и пользе лекарственных растений.</p> <p><u>Работа с родителями:</u> Консультация: «Использование лекарственных растений для оздоровления ребёнка»</p>	<p><u>Работа с детьми:</u> Викторина: «Правила гигиены»</p> <p><u>Работа с родителями:</u> Беседа: «Растём здоровыми» - выявление и распространение лучшего семейного опыта.</p>	<p><u>Работа с детьми:</u> Занятие: «Носы нужны не только для красоты» - знакомство с органами дыхания.</p> <p><u>Работа с родителями:</u> Родительское собрание «Здравствуй солнечное лето!» - оздоровление детей в летнее время</p>	

## Комплекс психогигиенических мероприятий

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

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.

2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации занятий.

3. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.

4. Занятий с высокой интеллектуальной и физической нагрузкой должно быть не более одного-двух в неделю.

5. Ежедневно в режиме дня указывается время игр. Причем инициатива в этих играх должна принадлежать детям, а взрослым следует ее всячески поощрять.

6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, релаксационных и музыкальных пауз.

Прием, осмотр детей, игры

Утренняя гимнастика

Подготовка к завтраку

Завтрак

Игры, самостоятельная деятельность

Организованная образовательная деятельность

Совместная деятельность, игры

II завтрак

Игры, подготовка к прогулке

Прогулка (игры, наблюдения, труд)

Возвращение с прогулки, игры

Подготовка к обеду, обед

Обед

Подготовка ко сну, сон

Подъем, воздушные, водные процедуры

полдник

Самостоятельная, игровая деятельность

Ужин

Подготовка к прогулке, прогулка

Возвращение с прогулки, игры

Чтение художественной литературы

## Основные направления и предполагаемые результаты реализации программы

Направления работы	Исполнители	Предполагаемые результаты
<p><b>Вторая младшая, средняя группы</b> «Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»</p>	Воспитатели, педагог-психолог	<p>создание благоприятного психо-эмоционального фона;</p> <p>-развитие адаптационных возможностей;</p> <p>- формирование у воспитанников потребности ЗОЖ.</p> <p>совершенствование физических качеств;</p> <p>- формирование приоритетного отношения к своему здоровью.</p>
<p><b>Старшая, подготовительная к школе группы</b> «Спорт и труд здоровье детям сэберегут»</p>	Воспитатели, педагог-психолог	<p>создание благоприятного психо-эмоционального фона;</p> <p>-развитие адаптационных возможностей;</p> <p>- формирование у воспитанников потребности ЗОЖ.</p> <p>совершенствование физических качеств;</p> <p>- формирование приоритетного отношения к своему здоровью.</p>

### Консультативно-информационная работа

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

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

*Задачи:*

- Внедрение новых технологических методов коррекции в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения выпуска в школу
- Знакомство и внедрение в практику работы ОО новых программ и технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев оценки состояния здоровья
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно — гигиеническим и методическим составляющим здоровья
  - Пропаганда здорового образа жизни
  - Внедрение сбалансированного питания (десятидневное меню)

- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов

- Максимальное обеспечение двигательной активности в детском саду, использование физминуток, релаксации, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.

- Просветительская работа с родителями по направлениям программы «Здоровый малыш»

*Формы:*

- Анкетирование

- Индивидуальные беседы

- Консультации по запросу

- Педсоветы, круглый стол, семинары — практикумы

- Праздники и досуги

- Тренинги для педагогов по сохранению собственного психологического здоровья

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

*1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду*

*2. Проведение профилактических и медицинских мероприятий*

-профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;

- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;

- контроль за санитарным состоянием ОО;

- контроль за питанием;

- проведение с детьми образовательной деятельности по теме «Я и мое здоровье»

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

- создание развивающей среды в группах;

- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе

- и на прогулке;

- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;

- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;

- рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов;

- использование во время непосредственной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;



-оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);

-применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

#### *4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ОО;*

-проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;

-проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»

### **5. Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье**

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

#### *Задачи работы с родителями:*

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

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

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

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

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

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

*Методы, используемые педагогами в работе:*

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

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

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

*Пропаганда ЗОЖ:*

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

### **План работы с родителями**

Мероприятия	Ответственные, форма проведения мероприятия
Консультативная помощь родителям	

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>*«Коррекция плоскостопия и осанки»</li> <li>*«Что такое здоровый образ жизни»</li> <li>*«Речь на кончиках пальцев»</li> <li>*«Адаптация — это серьезно»</li> <li>*«Что нужно сделать, чтобы снять усталость и укрепить мышцы спины»</li> <li>*«Как воспитать здорового малыша»</li> <li>*«Закаливание детского организма»</li> <li>*«Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста»</li> <li>*«Самомассаж и точечный массаж»</li> <li>*«Психологические минутки в жизни ребенка»</li> <li>*«Игровой массаж, как средство подготовки руки к письму»</li> </ul>	Специалисты ДОУ, воспитатели, медицинская сестра
2	День здоровья	Специалисты ДОУ, воспитатели, медицинская сестра
3	Неделя здоровья и спорта	Специалисты ДОУ, воспитатели, медицинская сестра
4	Малые Олимпийские игры	Инструктора по ФИЗО, воспитатели
5	Праздник Нептуна	Инструктор по ФИЗО (плавание), музыкальные руководители, воспитатели

## **6. Методическое обеспечение (программы, технологии, методические рекомендации по организации оздоровительной деятельности)**

1. Оздоровительная работа в ДОУ / под общ. Ред. Широковой Г.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

2. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы, О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

3. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья», Е.Ю.Александрова, Волгоград, Учитель, 2007

4. *Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья*, Е.Ю.Александрова, Волгоград, Учитель, 2007.

5. *Оздоровление детей в детском саду*. Система мероприятий. Кузнецова М.Н. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.

6. Е.А. Каралашвили «*Физкультурная минутка*». Серия Вместе с детьми. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. — М.: СФЕРА, 2003. — 64 с.

7. Пензулаева Л.И. *Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет*. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011. – 128 с

## 7. Повышение квалификации педагогических работников.

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

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

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

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

## 8. Циклограмма контроля по сохранению и укреплению здоровья детей

№	Контролируемый материал	Показатели контроля	Периодичность контроля
Помещения детского сада, связанные с пребыванием детей.			
1.	Игровые, спальни.	Температура воздуха	1 раз в неделю
2.	Игровые, спальни.	Относительная влажность воздуха	1 раз в квартал
3.	Игровые, спальни.	Уровень искусственного освещения	1 раз в год
4.	Игровые, спальни.	Режим проветривания	1 раз в месяц
5.	Мебель	Маркировка и соответствие росту	2 раза в год
6.	Постельное белье	Индивидуальная маркировка	1 раз в месяц
7.	Предметы ухода		
8.	Санитарное состояние	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок и их качество	Ежемесячно
9.	Санитарное состояние	Качество проведения текущей уборки	Ежемесячно
10.	Санитарное состояние	Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и дезсредствами, условиями их хранения.	Ежемесячно

## 9. Мониторинг воспитательно-образовательной работы в ОО

<b>Вид работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
Диагностика профессиональных умений и качеств педагога	Изучение педагогического коллектива, деловых и личностных качеств педагогов	По мере необходимости	Заведующий, ст. воспитатель
Анкетирование педагогов	Содержание определяется по мере подготовленности, выявления уровня эмоционального выгорания и др.	По мере необходимости	Заведующий, ст. воспитатель
Анкетирование родителей	Оценка результатов деятельности ДОУ	Выявление запросов по различным темам	Заведующий, ст. воспитатель
Мониторинг состояния здоровья	Посещение детьми ДОУ, анализ причин пропуска, заболеваемости	Ежемесячно	Заведующий, медсестра
Мониторинг по формированию личностных качеств (освоение программы)	Соответствие возрастной норме	2 раза в год	Воспитатели
Мониторинг по состоянию развития оздоровительных групп	Посещение детьми ДОУ, анализ причин пропуска, заболеваемости	Ежемесячно	медсестра, воспитатели
Результаты адаптации детей к детскому саду	Анализ индивидуальных карт адаптации детей	Август - ноябрь	Старший воспитатель, воспитатели, медицинская сестра

## **Заключение**

Мы считаем, что система работы по оздоровительной программе «Здоровье» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело — все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

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

### **11. Ожидаемые конечные результаты.**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта.

3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

