

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида №5 с приоритетным осуществлением деятельности по
социально-личностному направлению развития воспитанников"

Принята:
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 27.08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ детский сад 5
Искрабегия И.П.
Приказ № 1/3 от 27.08 2022



Программа
«ЗДОРОВЬЕ»
(2022-2023)

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|--|--|
| Наименование программы | Программа «Здоровье» на 2022-2023 гг. МАДОУ детского сада № 5 |
| Дата утверждения и согласования Программы | Приказ № 113 от « 28 » августа 2022_ Педагогический совет № 1 от « 28 » августа 2022 |
| Основание для разработки Программы | Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников. |
| Исполнители Программы | Заведующий, зам.заведующего, педагоги, фельдшер, медицинская сестра |
| Цель Программы | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей МАДОУ детский сад 5. |
| Задачи Программы | <ol style="list-style-type: none"> 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 умения рационально использовать их в различных условиях. 4. Создание оптимального режима обеспечивающего комфортное самочувствие, психическое и физическое развитие ребёнка. |
| Целевые индикаторы Программы | <ol style="list-style-type: none"> 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 здоровьесбережению. 4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы. |
| Сроки реализации | Программа рассчитана на 2022-2023гг. |
| Перечень разделов программы | <ol style="list-style-type: none"> 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 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса. 2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей. 3. Стимулирование внимания 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. |

1. Пояснительная записка

Актуальность выбранного подхода в организации оздоровительной деятельности ДООУ

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

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, 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, наш педагогический коллектив пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического и психического здоровья, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми. Актуализации внимания воспитателей на главной социальной роли, вооружении родителей основами психолого-педагогических знаний.

Программа «Здоровье» разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, специалистам ДООУ 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 МАДОУ детский сад 5

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 особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Основные участники реализации программы:

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ.

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

В ДОУ созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы:

- имеются медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор.
- медсестра, также ДОУ сопровождает педиатр.
- имеется необходимый инструментарий: кварцевые лампы на группах, бактерицидный обеззараживатель, измерительные приборы (весы, ростомер, термометр, прибор для измерения артериального давления). Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.
- создана предметно-пространственная среда: музыкально-спортивный зал: шведская стенка, оборудование для игр, зарядок, оздоровительной гимнастики: скакалки, кегли, мячи, скамеечки для ходьбы, спортивные уголки в группах (корректирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, кольцебросы, кегли).

План мероприятий по снижению острой заболеваемости в ДОУ

| Мероприятия | Срок | Ответственный |
|---|----------------------|-------------------------|
| Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, | Постоянно, ежедневно | Заведующий, медицинская |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | гигиенических и закаливающих мероприятий | | сестра |
| | Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд | Постоянно, ежедневно | Заведующий Старшая м/с |
| | Осуществление преемственности в работе детской поликлиники в ДООУ по подготовке и ведению детей в период адаптации в ДООУ. Проведение мероприятий по ослаблению адаптационного синдрома. | При поступлении ребенка в ДООУ и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.) | Врач медицинская сестра |
| | Контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий | Во время инфекционных заболеваний | Заведующий Фельдшер медицинская сестра |
| | Проведение сезонных профилактик гриппа и ОРЗ | С сентября по март | медицинская сестра |
| | Составление индивидуальных планов по оздоровительным группам с оценкой эффективности оздоровления | Постоянно | медицинская сестра |
| | Осуществление преемственности между детской поликлиникой и ДООУ | Постоянно | медицинская сестра, фельдшер |
| | Составление индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья для каждой группы | 1 раз в 3 месяца | Фельдшер, медицинская сестра |
| | Работа по повышению медицинской грамотности педагогов и родителей | Постоянно | Заведующий медицинская сестра |

Выводы и предложения по контролю за физическим воспитанием и оздоровлением детей

Анализ работы по физическому воспитанию показал, что в целом в группах созданы условия для физического развития и оздоровления детей: спортивные уголки оснащены необходимыми атрибутами для коррекции осанки, плоскостопия, для физических упражнений (флажки, ленточки, мешочки, мячики, дорожки с пуговками, следами, ребристые палочки - карандаши, массажные коврики, скакалки, 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, оборудуют 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 семьей 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 вновь прибывших.
4. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
5. Совместные занятия для детей и родителей.
6. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада.
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) Родительские уголки (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

| Специалисты | Задачи работы | Направления деятельности |
|--------------------|--|---|
| Воспитатель | 1. Воспитание здорового ребёнка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма | 1. Соблюдение скорректированного режима дня 2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и др. гимнастик (пальчиковой, для глаз) 3. Проведение оздоровительного закаливания 4. Работа с родителями |
| Медицинская сестра | 1. Осуществление первичной профилактики 2. Контроль организации питания | 1. Контроль санитарно-гигиенических условий в учреждении |

| | | |
|--|--|--|
| | 3. Контроль физического воспитания 4. Иммунопрофилактика 5. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ 6. Анализ состояния здоровья | 2. Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания 3. Распределение воспитанников на медицинские группы 4. Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий |
|--|--|--|

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

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

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. Консилиум собирается 1 раз в год.

Организация полноценного питания

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

1. Разработаны технологические нормативы рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ.

2. Определены принципы рационального и здорового питания:

Оздоровительный, который предусматривает:

- Максимальное разнообразие рациона.
- Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей;
- Обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.
- Строгое соблюдение времени и интервалов между 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.

4. 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
- «Школа мяча»
- «Школа санок»
- 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
- Спортивные праздники, дни здоровья

Физическое развитие детей

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

| Задачи физического развития | | |
|--|--|--|
| Оздоровительные: <ul style="list-style-type: none"> • охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; • всестороннее физическое совершенствование функций организма; • повышение работоспособности и закаливание | Образовательные: <ul style="list-style-type: none"> • формирование двигательных умений и навыков • развитие физических качеств; • овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья | Воспитательные: <ul style="list-style-type: none"> • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; • разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое) |
| Средства физического развития | | |
| Физические упражнения | Эколого-природные факторы | Психогигиенические факторы |
| Методы физического развития | | |
| Наглядные: <ul style="list-style-type: none"> • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя) | Словесные: <ul style="list-style-type: none"> • объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция | Практические: <ul style="list-style-type: none"> • повторение упражнений без изменения и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме |

Диагностика физического развития

Обязательные показатели физического развития детей:

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

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

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

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

Система оздоровительной работы

| № | Формы и методы | Содержание |
|----|-----------------------------------|--|
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | - базовый режим дня по возрастным группам (холодный, тёплый период года) - щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости, после болезни) - индивидуальный режим дня - режим дня для частоболеющих детей - режим дня на время проведения утренников - гибкий режим дня |
| 2. | Физические упражнения | - утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения); - спортивные игры; - занятия ритмикой; - оздоровительный бег, ходьба - пешие прогулки |
| 3. | Гигиенические водные процедуры | - умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обливание ног |
| 4. | Свето-воздушные ванны | - проветривание помещений (в том числе сквозное) - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха - прогулки на свежем воздухе |
| 5. | Активный отдых | - развлечения, праздники, забавы, игры; - дни здоровья; - каникулы |
| 6. | Диетотерапия | - рациональное питание; |
| 7. | Светотерапия | - обеспечение светового режима |

| | | |
|-----|-----------------|--|
| 8. | Музыкотерапия | - муз. сопровождение режимных моментов; - муз. оформление фона занятий; |
| 9. | Психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; - коррекция поведения |
| 10. | Закаливание | - босохождение по различным дорожкам, контрастное обливание стоп - игровой массаж - обширное умывание - дыхательная гимнастика |
| 11. | Пропаганда ЗОЖ | - периодическая печать - курс лекций и бесед |

Оздоровительные мероприятия

1. Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графику)

2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегчённой одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).

3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период на свежем воздухе).

4. Строгое соблюдение режима дня.

5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.

6. Уделять особое внимание оздоровительному бегу и ходьбе для тренировки и совершенствования общей выносливости.

7. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребёнка.

8. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.

9. Строго соблюдать время, отведённое для сна

10. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук.

12. В летний период:

- хождение босиком по траве

- игры детей с водой

- воздушные ванны

- солнечные ванны

- обливание ног

13. Использование нестандартного оборудования.

14. Проведение контрольных обследований детей.

Система эффективности закаливающих процедур

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

Основные факторы закаливания:

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

2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.

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

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

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

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

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

| | | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|------------------------------------|--------------------------------|--|----------------|----------------|-------------------------|
| Утренняя гимнастика | | ***** | ***** | ***** | ***** |
| Физкультурные занятия | В помещен. | ** | ** | ** | ** |
| | На улице | * (при неблагоприятных погодных условиях занятие проводится в спортивном зале) | | | |
| Физ.минутка | | ***** | ***** | ***** | ***** |
| Динамические переменки | | | ***** | ***** | ***** |
| Физ.упражнения после сна | | ***** | ***** | ***** | ***** |
| Двигательн. активность на прогулке | Оздоровит. бег | | летом | летом | летом |
| | Подвижные игры | ***** | ***** | ***** | ***** |
| | Сезонные спортивные игры | | ***** | ***** | ***** |
| | Самостоят. двигательн. деят-ть | ***** | ***** | ***** | ***** |
| | Русские народные игры | ***** | ***** | ***** | ***** |
| Коррекция режима дня | Адаптац. | Все вновь поступающие дети | | | |
| | Сезонный | Меняется 2 раза в год | | | |
| | Щадящий | После болезни и для часто болеющих детей | | | |
| | Индивид. | По согласованию с родителями и врачом | | | |
| Спортивные праздники | | 4 раза в год | | | |
| Веселая прогулка | | * | * | * | * |
| Дни здоровья | | Один раз в месяц | | | |
| Самомассаж | | В осенний период | | | |

* - еженедельно

** - 2 раза в неделю

***** - 5 раз в неделю

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ В ДОУ

| | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
|--------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------|
| Сентябрь | 1, 2, 3 | 1, 2, 3 | 2, 3, 4 | 2, 3, 4, 6 |
| Октябрь-март | 1, 2, 3 | 1, 2, 3 | 2, 3 | 2, 3, 6 |
| Апрель | 1, 2, 3, 4 | 1, 2, 3, 4 | 2, 3, 4, 6, 7 | 2, 3, 4, 6, 7 |
| Май | 1, 2, 3, 4, 8, 9 | 1, 2, 3, 4, 8, 9 | 2, 3, 4, 6, 8, 9 | 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 |
| Июнь-август | 1, 2, 3, 4, 8, 9 | 1, 2, 3, 4, 8, 9 | 2, 3, 4, 6, 8, 9 | 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9 |

1. бытовое закаливание
2. умывание
3. воздушные ванны (летом солнечные)
4. «широкое умывание» в режимные моменты и после физкультурных занятий
5. контрастное обливание стоп
6. уход за полостью рта (полоскание рта)
7. полоскание горла после сна
8. погружение ног в воду
9. ходьба босиком (летом по траве)

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

| Температура в помещении | Одежда ребенка |
|-------------------------|---|
| + 23 С и выше | 1 - 2-слойная одежда: тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босоножки. |
| + 8-22 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 3 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 воспитанников 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.

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.

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

• Просветительская работа с родителями по направлениям программы «Здоровье»

Формы:

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

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

1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду

2. Проведение профилактических и медицинских мероприятий

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

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

- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;

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

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

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

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

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОО;

-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 ДОО.

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 ОРЗ 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 | Педагоги |
| *«Коррекция плоскостопия и осанки» *«Что такое здоровый образ жизни» *«Речь на кончиках пальцев» *«Адаптация - это серьезно» *«Что нужно сделать, чтобы снять усталость и укрепить мышцы спины» *«Как воспитать здорового малыша» *«Закаливание детского организма» *«Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста» *«Самомассаж и точечный массаж» *«Психологические минутки в жизни ребенка» *«Игровой массаж, как средство подготовки руки к письму» | Специалисты ДОУ, педагоги, мед.сестра |
| День здоровья | Педагоги |
| Малые Олимпийские игры | Педагоги |
| День защитника Отечества | Муз. руководитель Педагоги |
| Всемирный день здоровья | Педагоги |
| Здравствуй, лето | Педагоги Муз. руководитель |

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

Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение

| | |
|--|------------------------------------|
| Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим здоровьем детей | Заведующий ДОУ, зам.заведующего |
| Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам | Воспитатели групп |

| | |
|---|---|
| Упорядочение времени непосредственно организованной образовательной деятельности и активного отдыха детей | Воспитатели групп |
| Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей | Воспитатели групп |
| Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей | Воспитатели групп |
| Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОУ | Педагоги |
| Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОУ и в семье | Заведующий, воспитатели групп |
| Организация контакта с медицинскими и социальными институтами города (детская поликлиника, школа) | Заведующий ДОУ, старший воспитатель |
| Участие в конкурсах, семинарах, совещаниях по вопросам оздоровления детей | Заведующий ДОУ, зам.заведующего, педагоги |

7. Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров

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

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

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

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

8. Циклограмма контроля по сохранению и укреплению здоровья детей

| Контролируемый материал | Определяемые показатели контроля | Периодичность контроля |
|---|--|------------------------|
| 1. Помещения детского сада, связанные с пребыванием детей | | |
| Игровые, спальни | Температура воздуха. | 1 раз в неделю. |
| | Относительная влажность воздуха | 1 раз в квартал. |
| | Уровень искусственного освещения | 1 раз в год. |
| | Режим проветривания | 1 раз в месяц |
| Мебель | Маркировка и соответствие росту | 2 раза в год |
| Постельное белье, предметы ухода | Индивидуальная маркировка | 1 раз в месяц |
| Санитарное состояние | Соблюдение частоты проведения генеральных уборок и их качество | 1 раз в квартал |
| | Качество проведения текущей уборки | 1 раз в месяц |
| | Состояние обеспеченности уборочным инвентарем, моющими и | 1 раз в месяц |

| | | | |
|---|--|--|-----------------|
| | | дезсредствами. Условиями их хранения | |
| 2. Территория детского сада | | | |
| Двор | | Исправность ограждения | 2 раза в год |
| | | Исправность искусственного освещения | 1 раз в год |
| Игровые участки | | Состояние малых форм | 2 раза в год |
| | | Наличие песка для игры детей | 2 раза в год |
| | | Обработка песка | 1 раз в неделю |
| | | Санитарное содержание | Ежедневно |
| 3. Организация учебно-воспитательного процесса | | | |
| Непосредственно-образовательная деятельность с детьми | | Исследование учебной нагрузки Соблюдение максимально допустимого количества учебного времени в день и в неделю; | 2 раза в год |
| | | Использование здоровьесберегающих технологий в ходе непосредственно образовательной деятельности | 1 раз в месяц |
| | | Развлечения, праздники | 1 раз в квартал |
| | | Условия применения технических средств обучения, соблюдение правил расстановки ТСО, соблюдение длительности занятий ТСО | 1 раз в месяц |
| | | Оценка составления двигательного режима детей по возрастным группам, его соблюдение | 2 раза в год |
| | | Организация и длительность проведения прогулки с детьми | 1 раз в неделю |
| 4. Организация детского питания | | | |
| Рацион питания | | Качественный и количественный состав рациона питания, его соответствие возрастным и физиологическим потребностям; соблюдение требований и рекомендаций по формированию рациона; ассортимент продуктов, используемых в питании. | 1 раз в 10 дней |
| Режим питания | | Соответствие режима питания и условий приема пищи возрастным и гигиеническим требованиям | 1 раз в неделю |

| | | |
|---|---|--------------------|
| Технология производства пищи | Правильность оформления технологической документации. Наличие необходимой нормативно-технической документации. | 2 раза в год |
| | Соблюдение санитарно-технологических требований при производстве пищи. | 1 раз в 10 дней. |
| Реализация продуктов и готовой продукции | Сроки реализации, условия реализации. Соблюдение требований по температуре готовой пищи. Сроки хранения на пищеблоке подготовленных к кулинарной обработке продуктов и готовой пищи. | Ежедневно |
| Персонал, связанный с питанием детей | Состояние осмотра персонала на предмет наличия простудных и гнойничковых заболеваний, опрос на наличие кишечных инфекций. | 1 раз в неделю |
| | Соблюдение правил личной гигиены работников пищеблока | Постоянно |
| | Наличие и своевременность прохождения медицинских осмотров, прививок, гигиенической аттестации. | 1 раз в квартал |
| Санитарное состояние помещения | Соблюдение частоты про ведения генеральных уборок. | 1 раз в два месяца |
| 5. Персонал. | | |
| Все работники детского сада | Наличие санитарных книжек у всех работающих в учреждении с результатами медицинских осмотров, своевременность прохождения медосмотров. | 2 раза в год |
| | Своевременность прохождения гигиенического обучения | 2 раза в год |
| Педагоги и обслуживающий персонал | Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей. | 1 раз в месяц |
| 6. Организации и проведение ремонтных работ. | | |

| | | |
|--------------------------|---|-----------------------|
| Текущий ремонт помещений | Недопущение проведения работ в присутствии детей. | При проведении работы |
|--------------------------|---|-----------------------|

9. Мониторинг воспитательно-образовательной работы в ДОУ включает

| Вид работы | Содержание работы | Срок | Ответственный |
|--|---|-----------------------|--------------------------------|
| Диагностика профессиональных умений и качеств педагога | Изучение педагогического коллектива, деловых и личностных качеств педагогов | По мере необходимости | Заведующий, Зам.заведующего |
| Анкетирование педагогов | Содержание определяется по мере подготовленности, выявление уровня эмоционального выгорания и др. | | |
| Анкетирование родителей | Оценка результатов деятельности ДОУ Выявление запросов по различным темам | По мере необходимости | Заведующий, Зам.заведующего |
| Мониторинг состояния здоровья | Посещение детьми ДОУ, анализ причин пропуска, заболеваемости | Ежемесячно | Заведующий, медсестра |
| Мониторинг по разделам образовательной программы | Соответствие возрастной норме | 2 раза в год | Воспитатели |
| | Анализ внедрения и адаптации | | |

10. Заключение

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 МАДОУ детский сад 5 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Некрасова Ираида Павловна

Действителен с 17.08.2021 по 17.08.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 226532536287478012381166593962040472429943184015

Владелец Некрасова Ираида Павловна

Действителен с 25.08.2022 по 25.08.2023