

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
« Детский сад № 41»  
Н.Г. Васильева  
Приказ № 100 от 28.08 2020 г.

Принято  
На Педагогическом совете  
МДОУ «Детский сад № 41»  
Протокол 1  
От 28.08 2020 г.

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
« Детский сад № 41»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области**

г. Энгельс

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребёнка. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё более высокие требования к здоровью человека. На фоне экологической и социальной напряжённости в стране, чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном образовательном учреждении. По данным статистики 25-35% детей, пришедших в первый класс, имеют отклонения в состоянии здоровья. В силу этих проблем сохранение здоровья детей становится особенно важным в дошкольном возрасте. Оно зависит от таких факторов как здоровье родителей – наследственность, от экологии, условий жизни и воспитания ребёнка в семье и в ДОО. Данный план предусматривает реализацию новых подходов и технологий, направленных на улучшение качества образования и состояния здоровья детей, на решение профилактико-оздоровительных и образовательных задач.

В МДОУ «Детский сад № 41» функционирует 7 групп для детей дошкольного возраста, всего – 211 воспитанников.

Совместно с педагогическими коллективами обозначены поэтапно цели работы учреждения в режиме оздоровления:

1. Научно-методическая – разработка и внедрение комплексной системы оздоровления часто болеющих детей с учётом регламентации воспитательно-образовательной и профилактико-оздоровительной работы.
2. Практическая – повышение функциональных возможностей детей, их социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.

Только при наличии надлежащих условий для проведения профилактико-оздоровительной работы можно выполнить поставленную цель - оздоровление детей. Для этого создаются следующие условия:

- расширение площадей в группах для двигательной деятельности детей;
- оснащение спортивного зала разнообразным спортивным оборудованием с учётом возрастных особенностей детей;
- оснащение медицинского кабинета ДОО оборудованием для проведения лечебно-профилактических мероприятий.

Педагогическая диагностика физического развития и физической подготовленности детей помогает выявить способности детей, определить зоны ближайшего развития каждого. Был проанализирован режим дня и организация всей жизни учреждения, чтобы в дальнейшем включить комплексную систему оздоровления в режим воспитательно-образовательной работы.

На основе диагностических данных был составлен план, вобравший в себя все необходимые компоненты деятельности ДОО в режиме оздоровления, в том числе:

- организацию рационального режима дня;
- организацию двигательного режима в ДОО;
- организацию системы закаливания в ДОО;
- организацию системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО;
- организацию полноценного сбалансированного питания.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1. ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ:

Постановление главы администрации Энгельсского муниципального района от 31.05.2007 года № 3039 "О мерах по развитию дошкольного воспитания в Энгельсском муниципальном районе"

### 2. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:

2020 – 2024 г.г.

### 3. ЦЕЛЬ:

Создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### 4. ЗАДАЧИ:

- Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
- Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.
- Воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Способствование усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.
- Помощь педагогам и родителям в организации с детьми оздоровительной работы, направленной на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

### 5. УСЛОВИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ:

- Наличие нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность ДОУ;
- поэтапное выполнение мероприятий, связанных с финансированием;
- Соответствие помещений и режима дня СанПиН;
- Соблюдение ТБ и противопожарной безопасности;
- Мониторинг деятельности;
- Санитарно-гигиеническое просвещение сотрудников;
- Интеграция медицинского, педагогического и психологического направлений деятельности;
- Взаимодействие с МУЗ «Детская городская поликлиника № 1», ТО Управления Роспотребнадзора по Саратовской области в Энгельсском районе, пожарной службой.

### 6. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми должна быть регламентирована следующими документами:

**Программа разработана на основании нормативно – правовых документов, действующих в сфере образования, локальных актов Учреждения:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Письмо Минобразования РФ от 14 марта 2000 г. № 65/23-16 «О направлении инструктивно-методического письма "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;
- Приказа Минздрава РФ от 03.07.2000 № 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»;
- Указ президента РФ от 20 апреля 1993 года № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»;
- Приказ Минздрава России от 30.06.92 № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;
- Приказ Минздрава России от № 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов»;
- Устав МДОУ «Детский сад №41»;
- Положение об организации питания воспитанников МДОУ «Детский сад №41»;
- Положение о летней оздоровительной работе МДОУ «Детский сад №41».

**7. ОБЪЕКТЫ:**

- дети муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №41»;
- семьи детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение;
- педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения

**8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ:**

- ежемесячный учёт заболеваемости детей, выявление характера заболеваний и причин заболеваемости;
- ежедневный контроль качества питания, соблюдения санитарно-гигиенического режима в ДОУ;
- ежеквартальная диагностика уровня физического развития детей;
- педагогический мониторинг физического воспитания и развития детей.

**9. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:**

**Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

**Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

**Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности

**Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными

категориями, учёт разноуровневого развития и состояния развития

**Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, на выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения

**Принцип социальной компенсации** - обеспечение социальной и правовой защищённости детей, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки

## **10. СОДЕРЖАНИЕ:**

### ***Работа с детьми в ДОУ***

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, физкультурным и музыкальным руководителями и включает в себя:

- Диагностику;
- Полноценное питание;
- Систему эффективного закаливания;
- Организацию рациональной двигательной активности;
- Создание условий организации оздоровительных режимов для детей;
- Формирование представлений о здоровом образе жизни
- Профилактическую работу;
- Летние оздоровительные мероприятия.

### **Диагностика**

Диагностика – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка “во всех отношениях”, определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья.

Медицинские работники: врач-педиатр и медсестра, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями. Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинских работников поликлинике № 2 позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни. Педагог- психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенности поведения и эмоционально-волевой сферы.

Итогом обследования является проведение малого педагогического совещания, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Диагностика проводится 3 раза в год. Первая - в конце сентября месяца на начало учебного года, вторая в январе, третья – в мае по итогам учебного года.

При организации оздоровительной, профилактической работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

### **Питание**

В организации питания необходимо придерживаться естественных потребностей ребёнка,

исключить насилие. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых по договорённости. В работе по организации питания используем рекомендации Н.Амосова, В.Леви, Г.Шаталовой. Объяснять детям, что пищу, которую взял, выбрасывать аморально.

**Требования к организации питания:**

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;

**Система эффективного закаливания**

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

**Требования к организации закаливания:**

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности в зависимости от здоровья каждого ребёнка
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях других режимных моментах
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей

**Комплекс закаливающих мероприятий, проводимых в ДОУ:**

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2 – 3 года	3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5	5 - 7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные,	Сочетание	до 15	до 15	до 20	до 25	до

спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	световоздушной ванны с физическими упражнениями					30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 1 ч. 30 мин - 2 часа			2 раза в день по 1ч 50 мин - 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин - 2 часа
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры (умывание рук до локтя),	5 - 15				

### **Методы оздоровления:**

- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- Хождение босиком летом;
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре;

### **Организация рациональной двигательной активности**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

### **Задачи укрепления здоровья средствами физического воспитания:**

- Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;

- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- Повышение физической работоспособности;
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Образовательная деятельность в ДОУ должна быть выстроена в соответствии со следующими **принципами**:

1. **Принцип оздоровительной направленности.** Педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье каждого ребёнка. Поэтому целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребёнка.
2. **Принцип разностороннего развития личности.** На любом физкультурном мероприятии необходимо:
  - стремиться активизировать мыслительную деятельность ребёнка, создать условия, в которых ребёнок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения;
  - упражняться в трудовых действиях;
  - фиксировать внимание на красоте, изяществе движений, эмоционально воспринимать ритм, музыку;
  - развивать нравственные качества детей, умение сопереживать радость победы и горесть поражения товарищей.
3. **Принцип гуманизации и демократизации педагогического процесса.** В основе любого педагогического процесса лежит психическое, физическое, социальное благополучие детей. Авторитарный стиль отношений с детьми не допустим. Кроме того, на физкультурных занятиях необходимо отводить время для самостоятельной двигательной деятельности детей.
4. **Принцип комфортности.** На физкультурных мероприятиях ребёнок должен получать приятные эмоции от общения со сверстниками, от понимания, что делает что-то очень важное для своего здоровья, от удовольствия победы над своим неумением, от чувства «мышечной радости» при выполнении физических упражнений.
5. **Принцип индивидуализации.** Вся физическая деятельность строится с учётом здоровья, двигательных потребностей, способностей, двигательных предпочтений, двигательной подготовленности, половых различий детей.
6. **Принцип единства с семьёй.**
7. **Принцип фасцинации (очарования).** На физкультурных мероприятиях ребёнок должен очаровываться окружающей средой, личностью педагога, достижениями своих товарищей, красотой и изяществом выполненных упражнений и, конечно, своими собственными достижениями.

8. **Принцип синкретичности (соединение, объединение).** Объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребёнку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.
9. **Принцип творческой направленности.** На физкультурных мероприятиях развивать творческое воображение детей.

#### **Основные требования к организации физического воспитания в ДОУ:**

- Режим дня с учетом гигиенических требований (нормирование режимных моментов в соответствии с возрастом детей)
- Правильное соотношение динамического и статического компонентов на занятиях и в свободное время (на активную двигательную деятельность детей отводится 3,5 – 4 часа)
- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс различных форм двигательной нагрузки
- Использование максимальных площадей для движений, разнообразие предметной среды, достаточное обеспечение соответствующими гимнастическими оборудованием и пособиями
- Соблюдение воздушно-теплового режима
- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости
- Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые)
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
- Включение в гимнастику и занятия элементов коррегирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

#### **Формы организации физического воспитания:**

- Физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- Дозированная ходьба;
- Оздоровительный бег;
- Физкультминутки;
- Физкультурные досуги, праздники, “дни здоровья”;
- Утренняя гимнастика;
- Индивидуальная работа с детьми.

#### **Создание условий организации оздоровительных режимов для детей**

1. Организация режима дня ребёнка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмического профиля.

2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима – динамические.
3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
4. Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.
5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
6. Санитарно-просветительная работа с сотрудниками и родителями.

### Система физкультурно-оздоровительной работы.

Создание условий двигательной активности детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гибкий режим</li> <li>- занятия по подгруппам</li> <li>- создание условий</li> <li>- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна</li> </ul>
Система двигательной деятельности + система психологической помощи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- приём детей на улице в тёплый период</li> <li>- физкультурные занятия</li> <li>- музыкальные занятия</li> <li>- двигательная активность на прогулке</li> <li>- физкультура на прогулке</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- физминутки на занятиях</li> <li>- гимнастика после дневного сна</li> <li>- физкультурные досуги</li> <li>- игры, хороводы, игровые упражнения</li> </ul>
Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний приём на воздухе в тёплый период</li> <li>- облегчённая форма одежды</li> <li>- ходьба босиком в спальне до и после сна</li> <li>- одностороннее проветривание по время сна ( + 17, +19)</li> </ul>
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация второго завтрака</li> <li>- введение овощей и фруктов в обед и полдник</li> <li>- соблюдение питьевого режима</li> <li>- гигиена приёма пищи</li> <li>- индивидуальный подход к детям во время приёма пищи</li> <li>- правильная расстановка мебели</li> </ul>

Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья	- диагностика уровня физического развития - диагностика физической подготовки к обучению в школе
---	---

### **Создание представлений о здоровом образе жизни**

Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

### **Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов**

*Создание условий для обеспечения психологического и социального благополучия ребёнка.*

**Психологическое и социальное благополучие** ребёнка – основные условия сохранения их здоровья. Отрицательное воздействие на психологическое и социальное здоровье детей оказывает ряд педагогических факторов:

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям организма ребёнка, его функциональным и адаптационным возможностям;
- нерациональная организация учебной деятельности;
- недостаточная грамотность педагога в вопросах роста и развития, охраны и укрепления его здоровья;
- недостаточное использование возможностей физического развития в целях охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системы работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

### **Профилактическая работа**

Раздел плана направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в д/сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно- профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинскими работниками и педагогами.

#### ***Формы профилактической работы***

- Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки
- Иммуномодуляторы: дибазол, элеутерококк
- Оксолиновая мазь, глюконат кальция
- Физкультурные занятия босиком
- Подвижные игры и физические упражнения на улице
- Утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями
- Хожение на лыжах
- Дыхательная гимнастика после сна
- Спортивные игры и соревнования
- Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

#### **Летние оздоровительные мероприятия.**

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.

#### ***Формы организации оздоровительной работы:***

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (в парках, на экологической тропе, спортивной площадке);
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты

#### **Работа с педагогами**

Работа с сотрудниками - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. Она включает:

- просветительную работу;
- консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- консультации для воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

### ***Организационные методические мероприятия:***

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты). Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламной-информационной литературы).
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

### **Работа с родителями**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

### ***Задачи работы с родителями:***

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
4. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

### ***Формы работы с родителями:***

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

5. Открытые просмотры разных форм работы с детьми для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Организация совместных дел

**Для успешной работы с родителями рекомендуется использовать план изучения семьи:**

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).
2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т. п.).
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.
4. Социальный статус отца, матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

***Методы рекомендуемые педагогам в работе:***

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему: “Наша семья” и их обсуждение с детьми.
6. Посещение семьи ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
5. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
6. О питании дошкольников.
7. Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.
8. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
9. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
10. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
11. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

**11. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Создание благоприятных условий для формирования здоровой личности
- Улучшение качества дошкольного образования за счёт использования здоровьесберегающих технологий
- Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам укрепления здоровья детей
- Осознание взрослыми и детьми понятия ЗОЖ и его влияния на состояние здоровья, овладение навыками самооздоровления
- Снижение показателя заболеваемости
- Улучшение психо-моторного состояния детей
- Положительная динамика показателей физического развития детей
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию

## Обеспечение реализации основных направлений плана

### 1. Педагогическое направление

<i>Задачи</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
<b>Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей</b>			
<p>1. Создание образовательной среды благоприятно воздействующей на здоровье детей и взрослых.</p> <p>2. Создание системы физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p>3. Определение содержания педагогического процесса в ДОУ, обеспечивающего физическое развитие и здоровье детей.</p> <p>4. Определение эффективных форм подготовки педагогов к работе по здоровьесберегающим технологиям.</p> <p>5. Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в ДОУ, соответствующего личностно-ориентированным требованиям дидактики.</p>	<p>1. Развивать и пополнять материальную базу для проведения физкультурно-оздоровительной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оснастить спортивные залы (приобретение спорт модулей, мячей, тренажёров и др.);</li> <li>- спортивные площадки;</li> </ul>	2020-2024	Заведующий
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать мебель согласно ростовым показателям;</li> </ul>	начало уч. года	Воспитатели групп
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить физкультурные занятия по подгруппам в соответствии с группой здоровья;</li> </ul>	постоянно	Воспитатели групп
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать экологически благоприятные условия в помещениях для игр и занятий детей;</li> <li>- соблюдать санитарно-гигиенические требования, сквозное проветривание (3-5 раз в отсутствии детей);</li> </ul>		Сотрудники ДОУ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поддерживать температуру воздуха в групповых комнатах 20°C, а в спальнях 16-18°C.</li> </ul>	постоянно	Воспитатели групп
	2. Соблюдать правила техники безопасности и охраны труда участниками образовательного процесса в соответствии с нормативными документами	постоянно	Сотрудники ДОУ
	3. Разработать комплекс инструкций по охране жизни и здоровья детей	начало уч. года	Заведующий
	4. Разработать мероприятия по профилактике травматизма и сохранности жизни и здоровья воспитанников:	начало уч. года	Заведующий
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучить правила дорожного движения;</li> <li>- изучить правила противопожарной безопасности;</li> <li>- организовывать экскурсии</li> </ul>		Воспитатели групп Воспитатели
	5. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к содержанию и организации режима дня в ДОУ в соответствии с СанПиН	постоянно	Сотрудники ДОУ
6. Внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс	постоянно	Воспитатели групп	
7. Разработать систему педагогических диагностик, отслеживающих результативность использования здоровьесберегающих технологий	начало уч. года	Заведующий	
<b>Физкультурно-оздоровительная работа средствами физической культуры и спорта</b>			
<p>1. Укрепление здоровья воспитанников.</p> <p>2. Обеспечение физического развития.</p> <p>3. Создание оздоровительного микроклимата, стимулирующего двигательную активность ребёнка.</p> <p>4. Развитие интереса</p>	1. Физические упражнения:		Педагоги ДОУ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижные и динамичные игры</li> <li>- профилактическая гимнастика</li> <li>- спортивные игры</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятия в спортивных секциях</li> <li>- дозированная ходьба</li> <li>- длительный бег</li> <li>- пешие прогулки (турпоход)</li> <li>- физминутки</li> </ul>		
	2. Активный отдых		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры-забавы</li> <li>- дни здоровья</li> </ul>		

к детскому спорту 5. Формирование элементарных знаний о своём организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности.	- каникулы		
	3. Общеукрепляющие и закаливающие мероприятия:		
	- ежедневные оздоровительные прогулки;		
	- умывание холодной водой;		
	- полоскание рта и горла после еды;		
	- воздушные ванны и ходьба босиком до и после сна, на физкультурных занятиях		
<b>Работа по адаптации и интеграции детей в социуме</b>			
1. Формирование социального здоровья детей. 2. Обеспечение взаимосвязи физического, духовного, нравственного, эстетического развития. 3. Формирование повышенной самооценки	1. Организовывать безболезненную адаптацию к детскому саду;	при поступлении и ребенка в ДОУ	Заведующая психолог
	2. Оказывать индивидуальную педагогическую поддержку детям в решении их проблем;	постоянно	Педагоги ДОУ
	3. Обучать детей правилам культурного поведения и навыкам самообслуживания;	постоянно	
	4. Создавать здоровый микроклимат в детском коллективе	постоянно	
	5. Выявлять личностные особенности каждого ребёнка	постоянно	
	6. Развивать личностную сферу ребёнка, положительные свойства психики, положительные самоощущения.	постоянно	

## 2. Медицинское направление

Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Профилактическая и общегигиеническая работа</b>			
<p>1. Формирование здоровья детей и реабилитация детей с наиболее часто встречающимися детскими заболеваниями</p> <p>2. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам среды.</p> <p>3. Предупреждение хронических заболеваний.</p> <p>4. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.</p>	1. Оснащать медицинский кабинет необходимым медицинским оборудованием	2020-2024	зав. ДОУ
	2. Скрининг-тестирование детей для определения функционального состояния и его физического развития:	2 раза в год	мед. работники МУЗ № 1
	- оценка физического развития, гармоничности развития;	2 раза в год	
	- исследование опорно-двигательного аппарата;	1 раз в год	
	- оценка остроты зрения;	1 раз в год	
	- выявление остроты слуха с помощью шёпотной речи;	1 раз в год	
	- измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений и частоты дыхания;	2 раза в год	
	- анкетный тест-опрос родителей на выявление аллергических заболеваний;	1 раз в год	
	- оценка физической подготовленности	2 раза в год	
	3. Осмотр детей врачом-педиатром:		мед. работники МУЗ № 1
	- комплексная оценка состояния здоровья детей;	1 раз в год	
	- выявление детей с хронической патологией.	1 раз в год	
	4. Углублённые осмотры узкими специалистами. Составление плана наблюдений и лечения детей, находящихся на диспансерном учёте	1 раз в год	мед. работники МУЗ № 1
	5. Распределение детей по группам здоровья и группам физического развития	начало уч. года	мед. работники МУЗ № 1
	6. Витаминотерапия	постоянно	Ст. медсестра
	7. Профилактика сезонных обострений хронических заболеваний: дети, часто болеющие хроническими заболеваниями носоглотки:	по назначению врача	мед. работники МУЗ № 1
	- медикаментозная терапия		
	- физиотерапия		
- витаминотерапия			
- массаж			
8. Организация питания и контроль работы пищеблока:		Ст. медсестра	
- соблюдение санитарно-эпидемиологического режима;	постоянно		

- ведение медицинской документации на пищеблоке;	в соотв. с требов.
- контроль прохождения медосмотра работниками пищеблока;	1 раз в год
- осмотр персонала пищеблока на гнойничковые заболевания;	ежедневно
- контроль рациональности питания, расчёт калорийности пищи;	1 раз в декаду
- С – витаминизация пищи;	ежедневно
- включение в рацион йодированной соли;	ежедневно
9. Контроль за организацией воспитательно-образовательного процесса:	
- соблюдение режима занятий;	постоянно
- контроль за санитарным состоянием групповых комнат;	постоянно
- контроль за режимом проветривания, температурным режимом и освещением групповых комнат;	постоянно
- контроль питьевого режима.	постоянно
10. Создание материальной базы для организации оздоровительных мероприятий детей:	

#### Санитарно-просветительная работа с семьёй

Привлечение родителей к участию в педагогическом процессе.	1. Пропаганда здорового образа жизни	постоянно	Педагоги ДОУ
	- проведение бесед и лекций на темы ЗОЖ	4 раза в год (род. собр.)	
Повышение валеологической культуры семьи.	- оформление стендов, уголков здоровья	1 раз в месяц	
	- проведение спортивных праздников «Папа, мама, я – дружная семья», дней здоровья, спортивных досугов	2 раза в год	
Приобщение семьи к ЗОЖ	2. Профилактика травматизма		
	- проведение бесед о профилактике травматизма	1 раз в год	
	- обучение детей правилам оказания первой медицинской помощи	На занятиях по ОЗОЖ	

### 3. Психологическое направление

<i>Задачи</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки</i>	<i>Ответственный</i>
<p>Обеспечение психического здоровья детей.</p> <p>Развитие эмоциональной сферы ребёнка.</p> <p>Формирование положительных свойств психики: уравновешенность, подвижность нервной системы, контроль над возбуждением и торможением нервных процессов.</p>	1. Развитие эмоционально-волевой сферы:	2020-2024г	Завед. ДОУ, педагоги
	- изучение особенностей эмоционально-волевой сферы на основе диагностики;	2 раза в год	
	- проведение групповых коррекционных занятий на основе игротерапии;		
	- проведение индивидуальных коррекционных занятий для гармонизации психики;		
	2. Коррекция поведения методами игротерапии:		
	- выявление причин неадекватного поведения на основе диагностики;		
	- коррекция поведения методами игрового психотренинга.		
	3. Коррекция общения:		
	- проведение коммуникативных игр;		
	- проведение тренингов общения со взрослыми		
	4. Развитие личности		
	- проведение диагностических работ по изучению личности детей		
	- проведение занятий «Познаю себя»		
	5. Развитие познавательных процессов		
- исследование познавательных процессов на основе диагностики			
- составление коррекционных программ по развитию познавательных процессов			
- проведение семинаров с педагогами по методам коррекции познавательных процессов			
<b><i>Психопрофилактическая работа</i></b>			
<p>Оказание психологически целостной помощи детям с поведенческим риском.</p>	1. Организация работы с детьми группы риска:	2020-2024	Завед. ДОУ, педагоги, психолог
	- выявление детей группы риска с помощью скрининга;		
	- проведение групповых и индивидуальных занятий, направленных на коррекцию поведения детей группы риска;		
	- решение конкретных внутриличностных проблем.		
	2. Работа по формированию положительного психологического климата детского коллектива:		
	- диагностика психологического климата;		
	- комплектование подгрупп с учётом психологической совместимости детей		
	3. Проведение комплексных лечебно-профилактических и коррекционных мероприятий с детьми группы риска.		
	4. Подготовка и проведение психолого-медико-педагогических консилиумов.		
	5. Составление карт психологического здоровья детей.		
6. Отслеживание уровня тревожности и психической напряжённости диагностическими методами.			
7. Контроль за равномерным распределением психофизической нагрузки на занятиях и вне их.			
8. Организация просветительной работы:			

	- проведение психологических семинаров по проблемам психического здоровья для педагогов;		
	- проведение социологических опросов по проблемам жизни ДОУ		
	9. Проведение релаксационных занятий в комнате психологической разгрузки.		
<b><i>Психологическое сопровождение педагогической деятельности</i></b>			
<p>Определение динамики возрастного развития.</p> <p>Психолого-педагогическое сопровождение развития детей.</p>	1. Индивидуальное и групповое консультирование членов педагогического коллектива:	2020-2024	<i>Завед. ДОУ, педагоги, психолог</i>
	- индивидуальное консультирование членов педагогического коллектива по вопросам психологического здоровья;		
	- индивидуальное и групповое консультирование по вопросам психического состояния детей;		
	- групповое консультирование по результатам психодиагностики;		
	- проведение тематических консультаций		
	2. Осуществление психологического сопровождения детей:		
	- регулярное проведение диагностических работ и на этой основе составление рекомендаций по организации воспитательно-образовательного		
- участие в мониторинге здоровья детей			