

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №5 «Ивушка» Чистоозерного района Новосибирской  
области

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 31.08. 2020 г

Утверждена  
Заведующая Н.Д.Таскаева  
приказ № 38(07-04)  
от 31.08. 2020 г



**Программа «Здоровье»**

Разработчики: Заведующая Таскаева Н.Д.  
Старший воспитатель Ганихина С.М.  
Музыкальный руководитель Невтыра О.Г.  
Инструктор по физической культуре Порсина Н.В.

Чистоозерное

2020

## Программа «Здоровье»

### Пояснительная записка.

#### Актуальность выбранного подхода в организации оздоровительной деятельности ДОО.

Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников всегда признавалась актуальной и связанной с фундаментальными ценностями человеческого бытия, общества и культуры. В настоящее время на всех уровнях государственной политики существует необходимость рационального использования ресурсов здоровья человека. Компетентность в вопросах здоровья - важная составляющая культуры, которая позволяет повысить эффективность жизнедеятельности человека, его потенциального развития и самореализации. Значимым показателем качества жизни общества и государства, отражающим не только настоящую ситуацию, но и формирующим прогноз на ее развитие в будущем, является качество здоровья подрастающего поколения. Будущее государства напрямую зависит от суммарного потенциала здоровья детей, подростков, молодежи. Задача воспитания здорового ребенка сегодня является особенно актуальной на фоне современных экономических преобразований, усугубления экологических проблем, морально-нравственной дестабилизации российского общества, кризисных тенденций института семьи и ухудшающихся показателей здоровья детей .

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. По данным Министерства здравоохранения всего 13% детей 6-7-летнего возраста могут считаться здоровыми, и одна из существующих причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей ценностного отношения к собственному здоровью .

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников ДОО – основная задача дошкольных учреждений. В концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья, отводится ведущее место. Подчеркивается важность создания условий, обеспечивающих и физическое, и психическое здоровье ребенка.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при

отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70%) и хронических (до 50%) заболеваний .

Здоровье детей дошкольного возраста включает характеристики психического и физического развития, адаптационные возможности детского организма, социальную активность. Все эти характеристики вместе формируют определенный уровень физической и умственной работоспособности. Таким образом, оценивать общее состояние дошкольника нужно исходя из следующих направлений :

- эмоциональное здоровье
- развитие движений
- психическое развитие и здоровье
- уровень адаптационных возможностей
- физическое здоровье.

Все эти направления устанавливают соответствие детей дошкольного возраста необходимым нормам.

Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа. Почти у каждого ребенка в возрасте до одного года регистрируются не менее трех различных заболеваний. Растет число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и др.

Здоровый ребенок дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

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 по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми. Проанализировав Примерную основную общеобразовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, коллектив педагогов и специалистов во главе с руководителем и медицинскими работниками пришли к выводу, что в программе не реализуется потребность детей в движении. В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребенку количество движений, непосредственная образовательная деятельность по физической культуре не решает проблемы тренировки сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата, а, следовательно, не дают должностного эффекта в укреплении здоровья. Физкультурные занятия однообразны, т.к. подчиняются определенной жесткой методике их проведения, не развивают интерес к спорту, в ходе их трудно выявить способности и склонности детей, еще труднее их развить.

На основании вышеизложенных выводов мы изучили программу В.Г. Алямовской «Здоровье», опираясь на изученную литературу: «Как воспитать здорового ребенка».

Разрабатывая базовую оздоровительную программу В.Г. Алямовской «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физ. воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и самое главное нравилась детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

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 ДОО 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.

**Основание для разработки программы:** повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.

**Сроки реализации:** 2020 – 2023 г.г.

**Цель программы:** 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.

**Задачи программы:** 1. Сохранение, укрепление и охраны здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

2. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

3. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

4. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способностей к самоконтролю, самооценки при выполнении движений.

5. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.

**Этапы реализации:**

1-й этап- аналитический, ноябрь - декабрь 2020г,

2-й этап- разработка проекта программы -2020 г.

3-й этап- внедрение программы- 2020 -2023 г.г.

4-й этап – итогово - диагностический – 2020 г.

**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

**Нормативно - правовая база физкультурно – оздоровительной работы с детьми**

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

- Конвенция о правах ребёнка.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». (№124-ФЗ от 24.07.98 г.)
- Закон «Об образовании в РФ». (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.)
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (№80-ФЗ от 29.04.99 г.)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (№28564 от 29.05.2013 г.)
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав ДОУ

#### **Объекты:**

- дети муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада №5 «Ивушка»
- семьи детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение;
- педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения

#### **Система контроля:**

- ежемесячный учёт заболеваемости детей, выявление характера заболеваний и причин заболеваемости;
- ежедневный контроль качества питания, соблюдения санитарно-гигиенического режима в ДОУ;
- диагностика уровня физического развития детей 2 раза в год;
- педагогический мониторинг физического воспитания и развития детей.

#### **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

**Содержание:**

#### ***Работа с детьми в ДОО***

Осуществляется педагогическим коллективом 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

#### **Динамика здоровья и физического развития дошкольников**

Ежегодно в ДОО ведется учет и анализ хронических заболеваний детей и определения групп здоровья, что позволяет планировать медицинскую работу с детьми.

<b>Группа здоровья</b>	<b>2017-2018г.</b>	<b>2018-2019 г.</b>	<b>2019-2020 г.</b>
Первая	80	82	82
Вторая	36	40	32
Третья	2	2	3
Четвёртая	1	1	1

Ежемесячно проводится анализ заболеваемости и посещаемости.

### **Анализ заболеваемости и посещаемости**

<b>Показатели</b>	<b>2017- 2018 г.</b>	<b>2018-2019 г.</b>	<b>2019-2020г.</b>
Среднесписочный состав			
Число пропусков по болезни	1564	1199	1130
Количество заболеваний на одного ребенка	1,8	1.4	1,1
Всего зарегистрировано заболеваний	3355	2289	2578

Анализ сведений о здоровье воспитанников за период с 2017 по 2020 г. хотя и показал спад заболеваемости на одного ребенка, состояние здоровья детей, несомненно волнует педагогический коллектив. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и детский сад два важных института социализации детей, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. Воспитательные функции их различны, но для всестороннего развития личности ребёнка необходимо их взаимодействие.

ФГОС ДО гласит: «Семья и детский сад тесно связаны такой формой преемственности, которая облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительных, партнерских между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

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

В МКДОУ детского сада №5 «Ивушка» созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы и оказания первой помощи:

Медицинское обслуживание предоставляет ГБУС РСО «Чистоозерная ЦРБ»

- Имеется кабинет где находятся измерительные приборы: весы, ростомер, термометры, прибор для измерения артериального давления. Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.



- Музыкально - физкультурный зал для физкультурных и музыкальных занятий, зарядки под музыку и музыкально - ритмической деятельности с необходимым физкультурным оборудованием: шведская стенка, оборудование для игр, корригирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, кольцебросы, для оздоровительной гимнастики: скакалки, кегли, мячи, скамейки для ходьбы, спортивные уголки в группах, спортивная площадка на территории ДОО.
- создана предметно - пространственная и развивающая среда: шведская стенка, оборудование для игр, зарядок, оздоровительной гимнастики: скакалки, кегли, мячи, скамейки для ходьбы. Музыкальный зал для зарядки под музыку и музыкально-ритмической деятельности), спортивные уголки в группах (корригирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, кольцебросы, кегли).

Таким образом, мы считаем, что необходимое оборудование в ДОО имеется.

### **План мероприятий по снижению острой заболеваемости в ДОО**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1</b>	Строгий контроль за выполнением санитарно – противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий	Постоянно, ежедневно	Заведующая ДОО Дежурный по режиму
<b>2</b>	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд	Постоянно, ежедневно	Заведующая ДОО Дежурный по режиму
<b>3</b>	Осуществление преемственности в работе детской поликлиники в ДОО по подготовке и ведению детей в период адаптации у ДОО. Проводить мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома	При поступлении ребенка в ДОО и после пропусков (по болезни, отпуска и другое.)	Врач – педиатр ЦРБ Дежурный по режиму
<b>4</b>	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий в правильной организацией карантинных	Во время инфекционных заболеваний	Заведующая ДОО Дежурный по режиму

	мероприятий		
5	Выделить детей с группами риска (по анемии, по высокому инфекционному индексу, по бронхолёгочной патологии, аллергическим заболеваниям, с дефицитом массы тела)	Постоянно	Врач – педиатр ЦРБ Дежурный по режиму
6	Продолжать выделять оздоровительные группы с составлением индивидуальных планов и оценкой эффективности оздоровления	Постоянно	Дежурный по режиму
7	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОО	Постоянно	Врач – педиатр ЦРБ Дежурный по режиму
8	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка и выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья	1 раз в полгода	Дежурный по режиму
9	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности педагогов и родителей.	Постоянно	Заведующая Старший воспитатель Дежурный по режиму Инструктор по физическому воспитанию

### **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 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 культурой, 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), во время занятий проводятся физкультминутки, на прогулках оздоровительный бег, оздоровительные и динамические паузы. Проводятся пальчиковые и дыхательные гимнастики.

В ходе наблюдения педагогического процесса было отмечено, что воспитатели используют физкультминутки в занятиях и совместных видах деятельности.

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

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

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

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-

оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

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. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей.
5. Показ занятий для родителей, как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших детей.
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада: психолога, инструктора по физической культуре дежурного по режиму
8. Организация совместных дел.

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.

Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Семейные старты». Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие. Широко используется информация в родительских уголках, в папках передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и другое).

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 ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

<b>Специалисты</b>	<b>Задачи работы</b>	<b>Направления деятельности</b>
Воспитатель	1. Воспитание здорового ребёнка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.	1. Соблюдение скорректированного режима дня 2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и др.

	2.Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма	гимнастик (пальчиковой, для глаз) 3.Проведение оздоровительного закаливания 4.Работа с родителями
Дежурный по режиму	1.Осуществление первичной профилактики 2.Контроль организации питания 3.Контроль физического воспитания 4. Иммунопрофилактика 5.Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ 6. Анализ состояния здоровья. Диспансеризация	1.Контроль санитарно-гигиенических условий в учреждении 2.Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания 3.Распределение воспитанников на медицинские группы 4.Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий

### **Исследование состояния здоровья детей специалистами ДОО и детской поликлиники**

- Поэтапное обследование детей.
- Доврачебное обследование (антропометрическая оценка физического развития детей до 3-х лет ежеквартально, дошкольные группы - 2 раза в год;
- Осмотр детей медперсоналом (педиатр, дежурный по режиму), определение группы здоровья.
- Профилактические осмотры детей с 2 до 7 лет специалистами детской поликлиники.
- Диспансерное наблюдение за детьми с хроническими заболеваниями и незначительными отклонениями функционального характера.
- Выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т.д. в беседах с родителями и педагогами

### **Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОО с целью динамического наблюдения за их развитием:**

- Диагностика по усвоению общеобразовательной программы
- Диагностика физических качеств
- Диагностика адаптации ребенка к условиям ДОО

- **Общий уровень психического развития**

Итогом обследования является проведение медико-педагогического совещания, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается план индивидуальной работы с детьми. Консилиум собирается 1 раз в год.

### **Организация полноценного питания**

Организация питания в МКДОУ детского сада №% «Ивушка» 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 ДОО.

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 кормлением.
- Завтрак продолжается 15-20 минут, полдник 10-15 минут, обед 20- 25 минут, за 30 минут до еды обязательно должен быть отдых.
- Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

Эстетико-психологический:

- Сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, эстетично оформлена, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи. Питание детей приближено к домашним условиям - это использование технологии семейного стола, суть которой заключается в том, что за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников. Маленькая семейка устанавливает свои правила и следует им. Например, в одной семейке, закончив еду, можно поблагодарить, встать и уйти.

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

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

- *Утренняя гимнастика* -традиционная, на воздухе, смешанного типа, в виде подвижной игры, спортивной тренировки, оздоровительного бега;

Уделяется особое внимание проведению утренней гимнастики и физкультурных занятий на воздухе, что позволяет создать оптимальный двигательный режим. Гибкость в планировании утренней гимнастики

заключается в том, что на месяц составляются 2 комплекса, которые используются педагогом в соответствии с погодными условиями

- *Непосредственная образовательная деятельность* обычного типа, сюжетно-игровое, танцевальное, на спортивных тренажерах, занятие-прогулка, занятие-зачет, тренировка, занятие-соревнование, занятие серии «Забочусь о своем здоровье», праздники и развлечения;
- *Гимнастика после сна.*

#### **Использование оздоравливающих технологий:**

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика
- Специальные коррекционные упражнения (логоритмика)
- Хождение по дорожкам «здоровья»

#### **Комплекс психофизических мероприятий:**

- элементы музыкотерапии
- элементы сказкотерапии
- индивидуальные и подгрупповые занятия
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОО

#### **Физическое развитие детей**

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

<b>Задачи физического развития</b>		
<b>Оздоровительные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</li><li>• всестороннее физическое совершенствование функций организма;</li><li>• повышение работоспособности и закаливание</li></ul>	<b>Образовательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• формирование двигательных умений и навыков</li><li>• развитие физических качеств;</li><li>• овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья</li></ul>	<b>Воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;</li><li>• разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)</li></ul>
<b>Средства физического развития</b>		

Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психогигиенические факторы
<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<b>Словесные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>• вопросы к детям;</li> <li>• образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>• словесная инструкция</li> </ul>	<b>Практические:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>• про ведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>

### Диагностика физического развития

Обязательные показатели физического развития детей:

1. Антропометрия: длина и масса тела
2. Стопа - нормальная, уплощённая, полая.
3. Осанка - нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз.

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

Используют следующие индексы:

Ростовой индекс = рост

Весоростовой индекс = вес,

Длину тела (рост) измеряют при помощи деревянного ростометра или складного металлического антропометра. При измерении ребёнок стоит спиной к вертикальной стойке, касаясь её пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова ребёнка - в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка уха располагаются в одной горизонтальной плоскости. Планку опускают до соприкосновения с головой ребёнка (без надавливания). Ребёнок не должен прислоняться затылком к вертикальной стойке ростометра. Измерение длины тела антропометром проводится спереди.

Массу тела (вес) определяют при помощи медицинских весов.



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 МКДОУ детского сада №5 «Ивушка»**

<b>№</b>	<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Базовый режим дня по возрастным группам (холодный, тёплый период года)</li> <li>- Щадящий режим дня (в дни карантин и повышенной заболеваемости)</li> <li>- Режим дня «Каникулы»</li> <li>- Индивидуальный режим дня</li> </ul>
<b>2</b>	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>- подвижные и динамические игры</li> <li>- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия)</li> <li>- спортивные игры</li> <li>- занятия хореографией</li> <li>- оздоровительный бег, ходьба</li> <li>- пешие прогулки (турпоход)</li> </ul>
<b>3</b>	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- широкое умывание</li> <li>- мытье рук</li> <li>- игры с водой</li> <li>- обеспечение чистоты среды</li> </ul>
<b>4</b>	Световоздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное)</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> <li>- прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»)</li> </ul>
<b>5</b>	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники, забавы, игры</li> <li>- дни здоровья</li> </ul>

		- каникулы
6	Диетотерапия	- рациональное питание
7	Светотерапия	- обеспечение светового режима
8	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкальное оформление фона занятий
9	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. Строго повторять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: приём пищи, дневной и ночной сон, пребывание ребёнка на воздухе.
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.
11. В летний период:
  - Хождение босиком по траве
  - Игры детей водой
12. Использование нестандартного оборудования.
13. Проводить контрольные обследования детей.

### **Система эффективности закаливающих процедур**

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются 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 закаливания в оздоровительной группе**

<b>Время дня</b>	<b>Теплый период года</b>	<b>Холодный период года</b>
Утро	Утренняя гигиеническая гимнастика на открытом воздухе с оздоровительным бегом. В жаркие дни - босиком с последующим обмыванием ног, естественным обсыханием	Воздушные ванны и хождение босиком (в носках) во время утренней гигиенической гимнастики в зале при открытых фрамугах с оздоровительным бегом
Во время	Широкая аэрация в групповой	Непосредственная

непосредственной образовательной деятельности	комнате. Непосредственная образовательная деятельность на открытом воздухе в облегчённой одежде	образовательная деятельность на открытом воздухе в облегченной одежде или в зале в сочетании с воздушными ваннами, хождение босиком (в носках)
Прогулки	Солнечные и световоздушные ванны, подвижные игры в облегченной одежде, игры с водой, хождение босиком по горячему и холодному песку.	Подвижные игры и развлечения в адекватной погоде одежде.
Дневной сон	Воздушные ванны во время переодевания, сквозное проветривание спальни перед сном, одностороннее проветривание - во время сна.	
После дневного сна	Умывание, «дорожки здоровья»	

### **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.

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием в течение 5-7 мин, в отсутствие детей. Перепад температуры может достигать 4-5 С. Проветривание проводят:

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

Для поддержания нужной температуры воздуха в групповых помещениях используется постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (пульсирующий микроклимат). При

отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слоистости одежды детей.

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

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

Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. В зимнее время года дети должны находиться на свежем воздухе не менее 4-5 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

Виды	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительная работа</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в музыкальном зале. Длительность 7-9 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий Длительность 3-5 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобранными с учетом индивидуальных особенностей детей Длительность 25-30 мин.
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
Прогулки-походы	1 раза в месяц, во время, отведенное для непосредственной образовательной деятельности по физической культуре Длительность 30-45 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
<b>2. Непосредственная образовательная деятельность</b>	
Физическая культура	3 раза в неделю (2 раза в зале, 1 раз на улице)
<b>3. Самостоятельная деятельность</b>	
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей
<b>Праздники и развлечения</b>	
Неделя здоровья	1 раз в год

Физкультурно–спортивные праздники	2 -3 раза в год Длительность 25-40 минут
Игры - соревнования между детьми разных возрастных групп	1 раз в квартал Длительность 30 минут

#### **Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи**

Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 -2 раза в год
Участие родителей в физкультурно - оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

#### **Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни**

Основная мысль - ЗОЖ не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется *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 ДОО
- 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 пальчиковой гимнастике, 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 ребятам, а взрослым следует ее всячески поощрять.
6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, лечения, психотренингов, релаксационных и музыкальных пауз.



## Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня

№ п/п	Режимные моменты	Ответственные
1	Прием детей, осмотр, измерение температуры, индивидуальная образовательная деятельность, игры.	Дежурный по режиму Воспитатель
2	Утренняя гимнастика, игры (при открытых фрамугах);	Воспитатель
3	Подготовка к завтраку, завтрак	Воспитатель Помощник воспитателя
4	Непосредственная образовательная деятельность, физкультминутки; двигательная разминка во время перерыва	Воспитатель
5	Второй завтрак (сок или витаминный чай), игры, подготовка к прогулке	Воспитатель, Помощник воспитателя
6	Прогулка: оздоровительный бег 2 раза в неделю (по 5-7 чел, длит. 3-5 мин.); подвижные игры и физические упражнения на прогулке (длит. 20-25 мин.); походы (пешие 1-2 раза в Год длит. 40-60 мин.); возвращение с прогулки.	Воспитатель, Дежурный по режиму
7	Подготовка к обеду, обед	Воспитатель, Помощник воспитателя
8	Подготовка ко сну, сон.	Воспитатель
9	Подъем по мере пробуждения, гимнастика после сна (длит. 10 мин.)	Воспитатель, Дежурный по режиму
10	Полдник	Воспитатель
11	Организация индивидуальной образовательной деятельности, игр, развлечений	Воспитатель

12	Подготовка к прогулке, прогулка: дифференцированные игры-упражнения, уход домой	Воспитатель
----	---	-------------

### **Вариант режима дня для плохой погоды и в дни повышенной заболеваемости**

Специфика режима дня в случае неблагоприятной погоды заключается в том, что прогулки организуются в физкультурном и музыкальном зале. Сквозным проветриванием помещения предварительно остужаются до 14-16, затем открываются фрамуги. Дети, одетые соответственно температуре зала находятся в нем минут 30-40. Воспитатель приносит игрушки, мячи, организует веселые подвижные игры. В групповой в это время проводятся сквозное проветривание, влажная уборка и включаются бактерицидные светильники. Дети возвращаются в свежееубранное и проветренное помещение.

В течение дня нужно не менее двух подобных прогулок. Кроме того, предусматривается выход детей на 30-40 минут за пределы группы «в гости» (в музыкальный зал). В помещении детям создаются условия для развивающей деятельности (стол с пластилином, ватман с красками и т.д.)

В периоды повышенной заболеваемости в режиме дня увеличивается общая продолжительность пребывания детей на свежем воздухе, выделяется время для проведения специальных лечебно-профилактических процедур, уменьшается количество непосредственной образовательной деятельности с повышенными физическими и интеллектуальными нагрузками. А вот свободное передвижение по ДОО резко ограничивается, чтобы было как можно меньше контактов. В дни карантинов мы уменьшаем количество непосредственной образовательной деятельности, их эмоциональную насыщенность, увеличиваем прогулки и длительность сна, проводим активные лечебно-профилактические процедуры.

### **Вариант режима дня «Каникулы»**

Это организация жизни детей в определенные временные периоды, способствующая снятию накопившегося утомления, предупреждающая возможные эмоциональные срывы. Время проведения каникул определяется на основании изучения утомляемости ребят. Проводятся каникулы в феврале.

Технологически режим «Каникулы» представляет набор сценариев деятельности детей на 5 дней. Каждый день приносит какой-либо сюрприз (например, в детский сад привел на воспитание своих озорных мышей Кот

Леопольд и дети целый день их «воспитывают»). В каникулы увеличивается длительность прогулок.

В один из дней каникул организуется «вечеринка» с танцами, угощением, играми. Благоприятно сказывается на настроении детей деятельность, построенная по игровому или сказочному сюжету. Например, «День безобразника», «День театра», «Путешествие по сказкам», «День художника» «День здоровья» и т. п. При организации такой деятельности со стороны педагогов не должно быть никакого давления. Выбор за детьми. Взрослым нужно лишь помочь детям осуществить свои замыслы. В этом случае у них появляется уверенность в своих силах, сознание своей значимости, что, в свою очередь, способствует установлению атмосферы сотрудничества и партнерства между детьми и взрослыми. Они становятся близкими и нужными друг другу людьми.

Помимо налаженного много вариативного режима программа обеспечения психологической безопасности личности ребенка в ДОО включает:

1. Комфортную для психологического состояния детей организацию режимных моментов; сна, питания.
2. Систему профилактики психоэмоционального состояния детей средствами физического воспитания: специальные оздоровительные игры, повышающие эмоциональное состояние.
3. Работу с природным материалом: глиной, песком, водой. Обычно это увлекает детей и отвлекает от неприятных эмоций.
4. Музыкальную терапию - регулярно проводимые музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах.
5. Контроль и регулирование психоэмоциональных и физических нагрузок.
6. Предоставление ребенку максимально возможной самостоятельности и свободы.
7. Контроль самочувствия и настроения ребенка, своевременная их коррекция.
8. Развитие предметно-пространственной среды всего учреждения, расширение возможности контактов ребенка с другими детьми и взрослыми.

### **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 ДОО 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, 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 психокоррекции;
- использование во время непосредственной деятельности и в других благоприятных режимных моментах элементов психогимнастики;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОО;

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»

### **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 ДООУ.

### **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.

***В работе с родителями использовать следующие формы работы:***

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование
- Выпуск информационных листов
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- Дни открытых дверей
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей
- Показ занятий для родителей
- Совместная непосредственная деятельность для детей и родителей
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
- Родительский всеобуч
- Организация совместных дел (постройка горки, расчистка участка от снега и другое).

***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 глистных и 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 другое
- 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 на 2020 – 2023 учебный год

Мероприятия	Ответственные, Форма проведения мероприятия	Срок проведения
<b>Консультативная помощь родителям</b>		
«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» «Страховка ребенка на	Специалисты ДОО педагоги Дежурный по режиму	В течение года

<p>спортивных снарядах и тренажерах»</p> <p>«Как воспитать здорового малыша»</p> <p>«Закаливание детского организма»</p> <p>«Воспитание интереса к спорту у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Самомассаж и точечный массаж»</p> <p>«Психологические минутки в жизни ребенка»</p> <p>«Игровой массаж, как средство подготовки руки к письму»</p>		
<b>Спортивно-музыкальные праздники и развлечения</b>		
День здоровья	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Педагоги	Ноябрь, 2020г. Февраль, 2023 г.
Малые Олимпийские игры	Педагоги Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель	Январь, 2020 г.
День защитника Отечества	Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель Педагоги	Февраль, 2020 г.
Всемирный день здоровья	Педагоги Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель	Апрель, 2020г.
Здравствуй, лето	Педагоги Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель	Июнь, 2020г.
Праздник Нептуна	Педагоги Инструктор по физической культуре	Июль, 20120г.



#### **4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ, ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудован зал, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий: гимнастические скамейки, спортивные маты для обеспечения страховки и предотвращения травматизма, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли.

Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания- дуги и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе (оздоровительный бег, ходьба, пешие прогулки-походы).

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в оздоровительных группах созданы спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов, учитывая возрастные особенности детей, их интересы. В группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут «позвонить» маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется кабинет логопеда для индивидуальной и подгрупповой

коррекционной работы; медицинский кабинет, кварцевые лампы, бактерицидные лампы.

В перспективе:

- Оборудование спортивной площадки для занятий на улице необходимым инвентарём (полосой препятствий).

### **Нормативно-правовое обеспечение программы по организации оздоровительной деятельности**

Важным компонентом является изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОО по здоровьесбережению.

Для выработки концептуальной модели деятельности по здоровьесбережению нами изучено стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей, ряд нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации
2. Семейный кодекс Российской Федерации.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании»
4. Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
5. «Конвенция о правах ребёнка»
6. «Концепция дошкольного воспитания»
7. Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений, утв. приказом Минздрава России от 04.04.2003 №139
8. Письмо Минобрнауки России от 22.04.2009 № 2 03-768 "О медицинском обслуживании детей в дошкольных образовательных учреждениях"
9. Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00 N265/23 -16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
10. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
11. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении
12. Устав образовательного учреждения

Учтены локальные акты, регулирующие деятельность ДОО по вопросам физического воспитания, такие как: образовательная программа; программа здоровья ДОО; инструктажи; правила внутреннего распорядка; должностные

инструкции специалистов; приказ об утверждении графика работы специалистов.

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

<b>Организационно-педагогическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>		
<b>1</b>	Разработка программы оздоровления и осуществление, контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим здоровьем детей	Заведующий ДОО, старший воспитатель
<b>2</b>	<p>На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>* Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003</li><li>* В. Алексеенко, Я. Лоцинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.</li><li>* К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.</li><li>* Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.</li><li>* В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.</li><li>*Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2011</li><li>*Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.</li><li>* Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.</li><li>* Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова.</li></ul>	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре воспитатели групп

	<p>Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.</p> <p>* О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.</p> <p>*М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста. - Чебоксары, 1998.</p> <p>*Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.</p> <p>*П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.</p>	
<b>3</b>	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
<b>4</b>	Упорядочение времени специально организованной образовательной деятельности и активного отдыха детей (сокращение времени и количества занятий)	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
<b>5</b>	Создание здорового психологического микроклимата коллектива взрослых и детей	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
<b>6</b>	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей	Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
<b>7</b>	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды ДОО	Старший воспитатель Воспитатели групп
<b>8</b>	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОО и в семье	Заведующий ДОО Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре Воспитатели групп
	Организация контакта с медицинскими и социальными институтами поселка (детская поликлиника, школа)	Заведующий ДОО, Старший воспитатель

10	Участие в конкурсах, семинарах, совещаниях по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОО Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре Воспитатели
----	---	---

### Педагогические технологии в образовательном процессе

Личностно ориентированные технологии воспитания и обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые, проблемные ситуации</li> <li>• Индивидуальные беседы</li> <li>• Коммуникативные игры</li> </ul>
Здоровьесберегающие технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закаливание</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> <li>• Музтерапия</li> <li>• Динамические паузы</li> <li>• Подвижные и спортивные игры</li> </ul>
Технологии обеспечения социально психологического благополучия ребенка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психолого-педагогическое сопровождение развития ребенка</li> <li>• Психогимнастика</li> </ul>

### 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.

## **5. ЦИКЛОГРАММА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **1-й этап - аналитический, ноябрь-декабрь 2020 г.**

- анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы за 2012-2015гг.
- анализ материально-технической базы и кадрового обеспечения
- выявление болевых точек в работе детского сада
- выдвижение гипотез, определение целей, задач работы

### **2-й этап - разработка проекта программы - 2020г.**

- изучение методической литературы, опыта работы в разработке оздоровительных программ
- изучение современных оздоровительных технологий
- разработка диагностических карт

### **3-й этап - внедрение программы - 2020-2023 г. г.**

- отработка моделей и технологий системы оздоровительной и профилактической работы по сохранению и укреплению здоровья детей,
- методическое и организационное сопровождение,
- развитие педагогического творчества,
- сотрудничества с родителями и общественными организациями,
- группового взаимодействия.

### **4-й этап – итоговый, диагностический -2023 г.**

- проведение сравнительного анализа результативности работы по всем направлениям программ

### **Циклограмма контроля по сохранению и укреплению здоровья детей**

<b>№</b>	<b>Контролируемый материал</b>	<b>Определяемые показатели контроля</b>	<b>Периодичность контроля</b>
<b>1. Помещения детского сада, связанные с пребыванием детей</b>			
	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,	Индивидуальная маркировка	1 раз в месяц

	предметы ухода		
	Санитарное	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 дезсредствами. Условиями их хранения	1 раз в месяц
<b>2. Территория детского сада</b>			
	Двор	Исправность ограждения	2 раза в год
		Исправность искусственного освещения	1 раз в год
		Исправность и состояние мусоросборника и мусорных баков	1 раз в квартал
	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
<b>3. Организация учебно-воспитательного процесса</b>			
	Непосредственно-образовательная деятельность с детьми	Исследование учебной нагрузки	
		Соблюдение максимально допустимого количества учебного времени в день и в неделю;	2 раза в год
		Наличие здоровьесберегающих моментов в ходе занятий.	1 раз в месяц
		Наличие развлечений, праздников в плане работ педагогов	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
<b>4. Организация детского питания</b>			
	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.
	Поточность технологических процессов	Наличие (отсутствие) общих встречных, пересекающихся потоков сырой и готовой продукции, чистой и грязной посуды, инвентаря, тары и т.д.	1 раз в неделю
	Столовая посуда	Качество мытья посуды, ее маркировка	1 раз в месяц
	Продукты	Сроки и условия хранения. Исправность холодильного оборудования и правильность установки температуры в	1 раз в неделю



		холодильных шкафах. Соседство хранения продуктов.	
	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.	По графику ЦРБ
	Санитарное состояние помещения	Соблюдение частоты проведения генеральных уборок.	1 раз в месяц
<b>5. Персонал</b>			
	Все работники детского сада.	Наличие санитарных книжек у всех работающих в учреждении с результатами медицинских осмотров, своевременность прохождения медосмотров.	1 раз в год
		Своевременность прохождения гигиенического обучения	По графику
	Педагоги и обслуживающий персонал.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей.	контроль 1 раз в месяц.
<b>6. Организации и проведение ремонтных работ</b>			
	Текущий ремонт помещений	Недопущение проведения работ в присутствии детей.	При проведении работы

### Мониторинг воспитательно-образовательной работы в ДОО включает

<b>Вид работы</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
Диагностика профессиональных умений и качеств педагога	Изучение педагогического коллектива, деловых и личностных качеств педагогов	По мере необходимости	Заведующая Старший воспитатель
Анкетирование педагогов	Содержание определяется по мере подготовленности, выявление уровня эмоционального выгорания и др.)	По мере необходимости	Заведующая Старший воспитатель
Анкетирование родителей	Оценка результатов деятельности ДОО Выявление запросов по различным темам	По мере необходимости	Заведующий, Старший воспитатель
Мониторинг состояния здоровья	Посещение детьми ДОО, анализ причин пропуска, заболеваемости	Ежемесячно	Заведующий, Дежурный по режиму Педиатр поликлиники
Мониторинг по разделам образовательной программы	Соответствие возрастной норме	2 раза в год	Воспитатели
Мониторинг по состоянию развития оздоровительных групп	Анализ внедрения и адаптации		Дежурный по режиму Воспитатели

### Заключение

Мы считаем, что созданная в МКДОУ детского №5 «Ивушка» система работы по основной 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 ДОО 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.

**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 (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
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.

