

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 47 «Чудо-остров» г. Йошкар-Ола



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 47 «Чудо-остров»
Еремина Е.Б.
2020 г.



ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕ

Йошкар-Ола

2020

Краткая аннотация

Предлагаемая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с детьми, посещающими дошкольное учреждение. Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно-профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий.

Программа адресована работникам ДОУ, может быть использована родителями в домашнем воспитании и оздоровлении детей.

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	4
1	Аналитическое обоснование программы	7
	1.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОУ	7
	1.2. Анализ коррекционно-развивающей работы с детьми в условиях логопункта	12
	1.3. Анализ ресурсного обеспечения программы	15
	1.4. Материально-технические условия	16
	1.5. Кадровое обеспечение	17
2	Концептуальный подход к построению программы «Здоровья»	17
	2.1. Основные направления, цели, задачи, принципы	18
	2.2. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования	36
3	Система методической работы по повышению компетентности педагогов	37
4	Взаимодействие с семьей	41
5	Мониторинг эффективности реализации программы	46
6	Промежуточные результаты	47
	<i>Приложение № 1 Дыхательная гимнастика</i>	48
	<i>Приложение № 2 Кинезиологические упражнения</i>	
	<i>Приложение № 3 Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения</i>	
	<i>Приложение № 4 Игровой стретчинг как одна из форм здоровьесберегающих технологий</i>	
	<i>Приложение № 5 Массаж и самомассаж</i>	
	<i>Приложение № 6 Закаливание</i>	
	<i>Приложение № 7 Логоритмика</i>	
	<i>Приложение № 8 Психогимнастика</i>	
	<i>Приложение № 9 Коммуникативные игры дошкольников</i>	
	<i>Приложение № 10 Музыкалотерапия в ДОУ</i>	
	<i>Приложение № 11 Релаксация</i>	
	<i>Приложение № 12 Цветотерапия</i>	
	<i>Приложение № 13 Использование фитомодулей в ДОУ</i>	
	<i>Приложение № 14 Материалы по оснащению физкультурных уголков</i>	

Пояснительная записка

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Учитывая актуальность проблемы, с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, в МБДОУ «Детский сад №47 «Чудо-остров» разработана программа «Здоровье».

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического 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 бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, – это комплексная система воспитания ребёнка дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Это:

- 1- профессионализм педагогических кадров;
- 2- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- 3- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- 4- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- 5- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий, проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются *противоречия* между:

- общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОУ;

- между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;
- между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать **проблему**: полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны, солевые дорожки, обширное умывание);
 - работа с детьми по формированию культуры здоровья и безопасного образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и мн. др.);
 - режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- врачом-педиатром;
- медсестрой;
- инструктором по физической культуре;
- педагог-психолог.

Психолого – педагогические основы программы

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Задача дошкольного учреждения - научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью. Доказано, что здоровье человека на 7-8 % зависит от работы системы здравоохранения и более чем на 60 % от образа жизни человека.

В период дошкольного детства в процессе целенаправленного педагогического воздействия у детей можно сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Именно в дошкольном возрасте происходит усиленное физическое и умственное развитие, интенсивно формируются различные способности, закладывается основа черт характера и моральных качеств личности. На этом этапе у ребенка формируются самые глубокие и важные человеческие чувства.

Исходя из особенностей психического развития детей, в дошкольном возрасте возможно и необходимо заложить основы здорового образа жизни, так как именно в этот период накапливаются яркие, образные, эмоциональные впечатления, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью.

1. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1 Анализ оздоровительного процесса в ДОУ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определены *следующие особенности организации деятельности ДОУ:*

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

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.

Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных занятий к непосредственной образовательной деятельности, интегрированным занятиям с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

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

Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактики - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

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

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

В МБДОУ «Детский сад №47«Чудо-остров» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста. Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями по вопросам здорового и безопасного образа жизни);
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
- организацию рационального питания (трехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи:**

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

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных **принципах** здоровьесберегающих технологий:

-принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;

-принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОО;

-принцип концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;

-принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

-принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

-принцип повторения умений и навыков - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;

-принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;

-принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

-принцип успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить;

-принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;

-принцип целостно-смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОО создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей;

-*принцип индивидуального выбора* решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор;

-*принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;

-*принцип креативности* личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально - двигательного музыкального тренинга;

-*принцип взаимодействия ДООУ и семьи*, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;

-*принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

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

Цель мониторинга: Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

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

Оздоровительная работа *медицинской службы* включает в себя составление:

- листа здоровья ребенка;
- индивидуальной программы профилактики и оздоровления ребенка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные - интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

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

1.2. Анализ коррекционно-развивающей работы с детьми в условиях логопедического пункта

Роль речи в становлении ребенка как личности невозможно переоценить. Речь способствует формированию интеллекта, увеличивает познавательную активность, значительно расширяет кругозор маленького человека.

В последнее время наблюдается увеличение числа детей, имеющих недоразвитие речи. Речевые нарушения затрудняют коммуникацию, отрицательно влияют на мыслительную деятельность, ведут к изменениям в эмоциональной сфере ребенка, ограничивают овладение понятийными значениями и речевыми образцами, препятствуют усвоению грамоты.

Полноценное развитие всех средств речи и её основных функций в период дошкольного детства служит залогом сохранения нервно-психического здоровья и социализации детей, успешного становления учебной деятельности при включении в систематическое школьное обучение.

Специфика коррекционной работы в дошкольном учреждении заключается в формировании понятийного мышления, расширении познавательных возможностей воспитанников, способствует формированию нормальной психической жизни ребенка.

Необходимость максимально раннего коррекционного воздействия обусловлена, прежде всего, анатомо-физиологическими особенностями ребенка. Именно в раннем возрасте отмечается становление всех морфологических и функциональных систем организма, происходят первые социальные контакты.

Для работы с детьми с проблемой речи функционирует логопедический кабинет.

Учитель-логопед, наряду с традиционными, использует в работе современные инновационные технологии, направленные на создание педагогически целесообразной среды свободного вхождения ребенка в мир социальных и речевых норм.

Созданные условия для оказания коррекционно-педагогической помощи детям с 5 до 7 лет в рамках комплексного сопровождения индивидуального развития ребенка включают в себя:

- комплексное изучение анамнеза и развития ребенка;
- логопедическую диагностику;
- разработку и реализацию коррекционно-развивающей программы с подбором соответствующих технологий, методов и форм и учетом структуры дефекта и психомоторных способностей детей;
- анализ результатов работы;

- прогнозирование дальнейшего психомоторного, речевого, психосоматического развития детей.

Коррекционно-педагогическая помощь осуществляется в тесном сотрудничестве:

- с медицинскими работниками, что позволяет на ранних стадиях определить и спрогнозировать задержку речевого и психического развития у детей с осложненными клиническими диагнозами, устранить их или облегчить с помощью организованного медицинского лечения;

- с педагогом-психологом, воспитателями, другими специалистами, что позволяет определить и уточнить степень нарушений психомоторного развития, составить индивидуальные планы и программы, которые анализируются и корректируются на ПМПк;

- с родителями, которые становятся участниками процесса.

Благодаря такому сотрудничеству осуществляется индивидуальное сопровождение ребенка и установлен положительный психологический настрой, возникающий в процессе постоянных контактов воспитателей, специалистов и родителей.

Для организации коррекционно-развивающей работы в условиях логопункта были отобраны эффективные формы: индивидуальные и подгрупповые занятия с 5 лет со всеми детьми, нуждающимися в профилактической и коррекционно-речевой помощи.

Результаты профилактической и коррекционной работы свидетельствуют об адекватности применения комплекса условий коррекционно-развивающего воздействия, позволяющего выявить и скорректировать ранние признаки речевого и психического недоразвития. Это способствует гармоничному развитию личности ребенка. В процессе коррекционно-педагогической работы у ребенка активизируются:

- ✓ психическая и речевая активность;
- ✓ инициативность;
- ✓ эмоциональное и деловое общение;
- ✓ положительная динамика не только в речевом развитии, но и в физическом развитии в целом.

Для достижения более эффективных результатов в организации коррекционно-педагогической помощи необходимы:

- большая заинтересованность всех участников коррекционно-образовательного процесса в адаптации и интеграции ребенка, имеющего отклонения в развитии в среде нормально развивающихся сверстников;
- превращение семьи в активного субъекта коррекционного процесса, повышение компетентности родителей в вопросах развития речи детей;
- более эффективное взаимодействие всех участников коррекционно-образовательного процесса: учителя-логопеда, педагога-психолога, педагогического коллектива и медицинского персонала, родителей детей для перехода к схеме субъект-субъектного взаимодействия: взрослый всегда - активно помогающий субъект, а ребенок всегда - самостоятельный субъект;
- предметно-пространственная организация образовательной среды, наиболее эффективно направленной на адаптацию ребенка в социуме.

1.3. Анализ ресурсного обеспечения программы

Программно-методическое обеспечение базируется на основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С. Комаровой.

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется руководителем физического воспитания на основе методических рекомендаций к комплексной программе Пензулаевой Л.И «Физкультурные занятия с детьми». Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения.

Психическое здоровье ребенка - это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДООУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

Коррекция речевых патологий у детей осуществляется учителями-логопедами посредством ряда программ обучения и воспитания детей с фонетико-фонематическим и общим недоразвитием речи, рассчитанных на детей от 5 до 7 лет, авторов Т.Б. Филичевой, Г.В., Чиркиной.

1.4. Материально-технические условия

В дошкольном образовательном учреждении созданы комфортные условия для детей с учетом положительного воздействия на здоровье цвета, света и развивающей среды.

Важным средством физического и интеллектуального развития детей является богатая и разнообразная предметная среда. В рамках ДООУ мы используем:

- нестандартное оборудование, объединяющее физкультуру с игрой, которое способствует созданию условий для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности.
- уголок здоровья (физкультурный уголок), в котором находится оборудование для самостоятельной деятельности детей.
- уголок уединения.

Для снятия нервно-психического напряжения, релаксации в групповых комнатах перед сном используется слушание музыки. Обязательно используется музыкальное сопровождение при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий и развлечений, коррекционно-развивающих занятий.

Дошкольное учреждение располагает:

- спортивный зал,
- музыкальный зал;
- медицинский блок,
- кабинет логопеда (логопункта) для индивидуальной коррекционной работы;
- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном;

Для формирования валеологических представлений у детей реализуем основную образовательную программу дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С. Комаровой.

1.5. Кадровое обеспечение

В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой.

- инструктор по физическому воспитанию;
- музыкальный руководитель
- учитель-логопед -
- педагог-психолог;
- воспитатели-17 ед.

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

2. Концептуальный подход к построению программы «Здоровья»

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

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

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

2.1. Основные направления, цели, задачи, принципы

Цель программы: систематизация физкультурно-оздоровительной деятельности в дошкольном учреждении с вовлечением в нее всех участников образовательного процесса для сохранения здоровья воспитанников, снижением заболеваемости.

Задачи:

Оздоровительная

1. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;
2. Укрепление здоровья воспитанников, развитие их физических качеств, обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием их здоровья;
3. Развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов дошкольников, развитие движений, закаливание.

Образовательная

1. Формирование у детей навыков гигиены, выполнение основных движений, представление о режиме, активности и отдыхе, безопасности, правильной осанке; освоение знаний о своем организме, здоровье.
2. создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
3. выявление интересов, склонностей, способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
4. Сохранение здоровья и развитие базовых качеств личности детей - активности, самостоятельности и инициативности.

Воспитательная

1. Формирование нравственно-физических навыков;
2. выработка у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенстве;

3. воспитание культурно-гигиенических навыков.

С учетом поставленной цели и задач была разработана модель реализации программы «Здоровье», согласно которой работа в ДООУ по приобщению к ценностям здорового образа жизни осуществляется в нескольких направлениях: с детьми, их родителями и педагогами дошкольного учреждения. По каждому из них предусмотрены соответствующие мероприятия.

Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

Она включает в себя 3 основных *направления*:

-  Физическое здоровье (охрана и укрепление физического здоровья);
-  Социально-нравственное здоровье, (приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям)
-  Психическое здоровье (обеспечение психологического благополучия)

Каждое направление реализуется одной или несколькими подпрограммами.

Целевые подпрограммы учитывают комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «*Полноценное здоровье ребенка*». Подпрограммы имеют физиологическое обоснование в каждом разделе наряду с учетом закономерностей возрастной психофизиологии и педагогической психологии.

Физическое здоровье

Цель: *Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ДООУ и в семье.*

Задачи:

1. изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;
2. анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении,
3. семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
4. укрепление здоровья детей;
5. воспитание потребности в здоровом образе жизни;

б. организация специальной коррекционно-воспитательной работы с учетом индивидуальных особенностей детей, структуры их двигательного дефекта.

Принципы построения раздела «Физическое здоровье»:

Единство физического и психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка. Пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Принцип рационального сочетания интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима. На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Принцип индивидуального подхода, способствующий успешному поиску адекватных медико-педагогических методов и приемов. На основе анализа проводимой работы по укреплению здоровья детей по всем основным показателям необходимо определять направления работы в целом и по каждой возрастной группе. Необходимо своевременно корректировать содержание медико-педагогических приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка, применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

Принцип естественной двигательной активности с учетом региональных и климатических условий.

Ежедневные занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки, региональных и климатических условий в районе детского учреждения.

Обеспечение дошкольного учреждения современным физкультурным оборудованием. Повышение уровня физического развития детей, в соответствии с новыми требованиями (ФГОС) производится через психолого-

педагогическую работу по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Психическое здоровье

Цель: *Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.*

Задачи:

1. создание в ДООУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;

2. купирование нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

Принципы построения раздела «Психическое здоровье»

Принцип сохранения и улучшения нервно-психического здоровья с помощью психолого-педагогических средств. Психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию его негативных индивидуальных особенностей в условиях ДООУ. Коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:

- формирование навыков общения;
- гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками;
- коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения;
- коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.

Принцип учета общих закономерностей разностороннего развития детей дошкольного возраста и сензитивных периодов в развитии психических процессов. Каждый ребенок обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый ребенок требует индивидуального подхода, опираясь на сензитивность данного этапа развития ребенка.

Реализация *деятельностного подхода к воспитанию*, то есть проведение всех видов воспитательной работы - образовательной и коррекционной в русле основных видов детской деятельности.

С целью формирования, закрепления знаний об отдельных признаках, свойствах и отношениях объектов реальной действительности проводятся специальные дидактические игры, используются специальные коррекционные упражнения (игровые варианты психотерапии, суггестивные - основанные на внушении, тренировочные, разъясняющие).

Стимуляция психической и двигательной активности детей осуществляется в различных видах детской деятельности (бытовой, игровой, изобразительной, трудовой).

Социально-нравственное здоровье

Цель: Формирование духовных общечеловеческих ценностей.

Задачи:

1. воспитание основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого отношения ребенка к миру;
2. формирование высоконравственных начал личности через культуру речевого общения;
3. формирование представлений у ребенка о взаимосвязи природы и человека.

Принципы построения раздела «Социально-нравственное здоровье»

Принцип постепенного усиления осознанности социально-нравственных представлений:

- понимания красоты и смысла нравственных поступков;
- необходимости выбора той или иной линии поведения в зависимости от обстоятельств;
- осознания последствий положительных или отрицательных поступков;
 - установление причинно-следственной связи между отношениями;
 - чувствами к поступкам людей;
 - усиление роли самооценки в поведении.

Применение указанных принципов и разработанного на их основе комплекса оздоровительно-коррекционной работы обеспечит выполнение главных задач по укреплению физического, психического и социально-нравственного здоровья детей.

ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

I. Профилактика инфекций верхних дыхательных путей, бронхита, пневмонии:

-проводить утренний осмотр детей, следить за выполнением требований к одежде (использовать одежду их хлопчатобумажной и шерстяной ткани, не кутать и не переохлаждать детей);

-наблюдать за детьми в течение дня, в случае заболевания изолировать ребёнка, оказать первую помощь, обратиться к медицинской сестре;

-контролировать температурный режим в группах, регулярно проветривать помещения;

-следить за организацией питания:

- соблюдать возрастные нормы белков, жиров, углеводов, калорийность;
- включать в рацион в достаточном количестве кисломолочные продукты, мясо, рыбу, свежие овощи, фрукты, соки;
- круглый год проводить витаминизацию III блюда аскорбиновой кислотой;
- вести учёт расходуемых продуктов;
- соблюдать сроки проведения профилактических прививок;
- вести диспансерное наблюдение за часто болеющими детьми, проводить лабораторное обследование детей с хроническими заболеваниями;
- проводить санитарно-просветительскую работу с родителями;
- часто болеющих детей и детей с хроническими заболеваниями перевести на щадящий режим, соблюдая индивидуальный подход;
- ежедневно после сна проводить лечебную и профилактическую дыхательную гимнастику;
- проводить фитотерапию, витаминотерапию.

II. Профилактика острых кишечных инфекций:

- проводит опрос родителей о характере и частоте стула у ребёнка,
- вести наблюдение за характером и частотой стула в ДООУ, в ясельной группе иметь стульный лист;
- в случае заболевания ребёнка провести раннюю изоляцию;
- в группах, где зарегистрированы случаи ОКИ, строго соблюдать санитарно-эпидемиологические правила, усилить наблюдение за стулом и самочувствием детей, не допускать отсутствия детей без уважительной причины в ДООУ;
- соблюдать личную гигиену сотрудников и детей;
- переболевших детей и сотрудников ОКИ допускать только с разрешения врача;
- вести санитарно-просветительскую работу среди сотрудников и родителей.

Санитарно-гигиенические условия обучения и воспитания детей

Среди многих факторов, влияющих на правильное воспитание, развитие и здоровье детей большое значение имеет организация гигиенических условий среды воспитания и выполнение санитарных противоэпидемических мероприятий в детском саду. Весь воспитательно-образовательный процесс строится в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, М.А.Васильевой, Т.С. Комаровой и регулируется «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

Участок

Участок имеет ограждение, достаточное озеленение, что важно для профилактики хронических заболеваний. Каждая группа имеет веранду и прогулочную площадку. На участках находится игровое и спортивное оборудование. Имеется экологический участок, две спортивные площадки для проведения физкультурных занятий. Уборка участков производится ежедневно, постройки протираются влажной тряпкой и подметаются.

Здание

ДОУ расположен в типовом, кирпичном 3-х этажном здании. В детском саду имеется: 13 групп, музыкальный зал, костюмерная, спортивный зал, методический и медицинский кабинет, изолятор, процедурная, логопункт и ряд служебных помещений. Пищеблок и прачечная, размещены на первом этаже.

Оборудование помещений

Оборудование в группах отвечает гигиеническим требованиям, учитываются возрастные особенности роста и развития ребенка. Обеспечивается правильное положение тела, исключается развитие близорукости и сколиоза. Создаются основные требования к оборудованию:

1. Безопасность, исключение возможности травматизма детей,
2. Доступность обработки,
3. Окраска в светлые тона.

Каждая группа имеет свой набор мебели: детские столы, стулья, специальные игровые шкафы, игровая мебель, соответствуют нормативам. К игрушкам предъявляются соответствующие требования:

1. Материал должен быть безвредным,
2. Должны легко поддаваться очистке и дезинфекции,
3. Соответствовать возрасту детей,
4. Исключать возможность травм.

Игрушки обрабатываются и моются 1 раз в день.

Воздушный режим:

Проветривание проводится регулярно, согласно графику, имеющегося в каждой группе. Для контроля за температурным режимом используются термометры. Средняя температура в группах 21-22 градуса, в спальнях 18-19 градусов.

Световой режим:

Для освещения используются люминесцентные лампы. Потолок и стены окрашены в светлые тона. Растения на окнах не высокие и не загораживают

свет. В ДОУ строго соблюдается санитарный режим, направленный на предупреждение острых инфекционных заболеваний и их профилактику.

Правила выполнения санитарного режима:

1.1 утренний прием проводят воспитатели, по показаниям карантинных мероприятий - медсестра;

1.2 детей, подозрительных на заболевания, в группу не принимают;

1.3 после перенесенного заболевания детей возвращают в ДОУ только со справкой;

1.4 уборка помещения, игрушек проводится только влажным способом согласно графику;

1.5 санитарный режим всего детского учреждения проводится под контролем заведующего, старшей медсестры.

Организация двигательной активности детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none">• Традиционная гимнастика• Аэробика• Ритмическая гимнастика• Корректирующая	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none">• Традиционные занятия• Игровые и сюжетные занятия• Занятия тренировочного типа• Тематические занятия• Контрольно-проверочные занятия• Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в физкультурном зале, одно на воздухе. Длительность 15-35 мин.

Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для Профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Музыкальные минутки		
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней и вечерней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
Дозированная ходьба		Ежедневно. Длительность 10-25 мин, со второй младшей группы во время утренней прогулки.

«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. Утренняя гимнастика проводится в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и

заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и кубиками.

Музыкально-ритмическая гимнастика с использованием музыкально-ритмических движений.

Физкультурно-оздоровительные занятия проводятся регулярно 3 раза в неделю (2 занятия в зале, одно на воздухе).

Динамические паузы. Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика.

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры.

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика.

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж.

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз.

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества. Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание.

Система закаливания разрабатывается и контролируется медицинской сестрой и воспитателями ДООУ в соответствии с имеющимися условиями. Она последовательна: от щадящих процедур к более интенсивным. В ДООУ используется сезонная система закаливания.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Закаливание можно проводить только при полном здоровье детей.
2. Необходимо постепенное нарастание интенсивности закаливающих мероприятий.
3. Занятие должно осуществляться систематически.
4. Необходимо учитывать индивидуальные особенности организма ребенка и его возраст.
5. Начинать закаливание можно в любое время года, однако предпочтительным является теплое время.
6. Закаливающие мероприятия проводятся только при положительных эмоциональных реакциях ребенка.

7. Возобновление занятий после перерыва с разрешения врача следует начинать с тех степеней воздействия, которые были в начале закаливающих процедур.

Специальные меры закаливания.

- Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.
- Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- Использовать в своей работе динамические, статические дыхательные упражнения.
- После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- Применять точечный массаж.
- В весенне-зимний период вводить витаминизацию и фитотерапию.

Закаливание может быть поистине неисчерпаемым источником преумножения здоровья детей. Правильное использование методов закаливания способны помочь коренному оздоровлению детского населения, повысить эффективность занятости родителей в общественно - полезном труде.

ПИТАНИЕ

Из всех многочисленных условий внешней среды, обеспечивающих жизнедеятельность организма, особое значение придается питанию. Объясняется это тем, что жизнедеятельность организма постоянно сочетается с большим расходом энергии, затрата которой восстанавливается за счет веществ, поступающих с пищей.

При составлении меню персонал детского сада следит за тем, чтобы блюда не повторялись в течение суток. Обращает большое внимание на правильное сочетание блюд.

Меню обновляется согласно картотеке блюд, утвержденной УЗ, зав. д/с, шеф-поваром, диет, сестрой, исходя из суточного набора норм на одного ребенка.

Проводится регулярный контроль за соблюдением технологий приготовления пищи со стороны заведующей и старшей медсестрой.

При раздаче пищи соблюдается объем готовых блюд согласно возрасту.

Ежедневно проводится витаминизация пищи витамином "С" 3 блюда из расчета 40-60 миллиграмм.

Со стороны администрации детского сада проводится контроль за получением и хранением продуктов питания и соблюдением сроков реализации.

Один раз в месяц проводится подсчет калорийности по накопительной ведомости.

Выдача с пищеблока готовой пищи проводится только после снятия пробы и записи мед. работника и заведующей в специальном бракеражном журнале, необходимая документация ведется согласно номенклатуре дел.

В зимний период в ДООУ ведётся работа по профилактике **гриппа**.

Она включает:

- Полоскание рта ежедневно после еды.
- Аэрация групп мелко нарезанным чесноком и луком — ежедневно на период эпидемии.
- Аскорбиновая кислота для детей с 3 лет — 1 драже 2 раза в день в течение 15 дней.

Работа по реализации программы «Здоровье» рассчитана на 2020-2023 г.г., и планируется в три этапа.

1 этап, его продолжительность один год

Цель: Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

Тема: Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей как необходимое условие для создания комплекса оздоровительно-профилактической работы.

Условия достижения цели:

- Наличие методик медико-педагогического диагностирования индивидуальных особенностей детей.
- Изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста.
- Разработка индивидуальных карт развития детей дошкольного возраста.
- Наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно-профилактической работы.
- Создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

Предполагаемый результат:

- Воспитатели имеют высокий профессиональный уровень и отлично владеют теорией и методикой диагностирования.
- Определен уровень физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.
- Укреплена материальная база для осуществления оздоровительно-профилактической работы.
- Налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

II этап, его продолжительность один год

Цель: Организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях ДОУ.

Тема: Разработка комплекса оздоровительно-профилактической работы, как основа полноценного здоровья ребенка.

Условия достижения цели:

- Наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально-нравственного развития детей.
- Наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей.
- Создание творческих и проблемных групп.
- Создание моральных и материальных стимулов к профессиональному росту педагогов и их творчеству.

Предполагаемый результат:

- Повышена результативность работы индивидуально-групповым методом.
- Повышены тренированность организма и устойчивость к утомлению, создана атмосфера психологической защищенности;
- созданы условия для гуманистической направленности поведения ребенка.
- Создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка.
- Отработан экономический механизм, определено экономическое стимулирование ответственных и творчески работающих сотрудников.
- Создан благоприятный психологический климат.

III этап, его продолжительность три года

Цель: Реализация программы оздоровительно-профилактической работы в ДОУ.

Тема: Полноценное здоровье ребенка как результат реализации комплекса системы оздоровительно-профилактической работы в условиях ДОУ.

Условия достижения цели:

- Применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья.
- Базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины.
- Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей.
- Полное соответствие материально-технической базы.

Предполагаемый результат:

- Созданы все условия для полноценного здоровья детей.
- Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
- Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДОУ.
- Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

Планируемый конечный результат:

- Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.
- Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.
- Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

2.2. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования

Удовлетворение потребностей населения в услугах дошкольного образования:

1. Использование потенциальных возможностей ДОО (вариативность форм оказания дошкольных образовательных услуг).
2. Открытость системы дошкольного образования социальной среде, взаимодействие ее с другими социальными институтами детства.
3. Охват детей развивающим обучением в ДОО.
4. Инновационная деятельность ДОО.
5. Реализация приоритетного направления деятельности детского сада.
6. Использование психологической поддержки образовательного процесса в ДОО.
7. Коэффициент посещаемости ДОО.

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

- ✓ лицензирования;
- ✓ оценка деятельности ДОО при помощи анкетирования родительской общественности;
- ✓ самоанализа деятельности ДОО в аспекте качества образования;
- ✓ отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня (отчет 85-К)

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

3. Система методической работы по повышению компетентности педагогов

В нашем детском саду продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: физкультурный зал оснащен спортивным оборудованием, необходимым для реализации программы, в каждой группе оборудован физкультурный уголок, позволяющий детям реализовывать потребность в движении.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания. Благодаря грамотно выстроенной системе физкультурно-оздоровительной работы и широкому применению игровой деятельности в ДОУ, мы смогли значительно снизить уровень заболеваемости у детей. О чем свидетельствует положительная динамика индекса здоровья (при норме 15-40%).

Однако, главное действующее лицо в педагогическом процессе - воспитатель, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим, работа с кадрами предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;

- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

Содержание работы по ОО «Физическое развитие»

В ДОУ постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводится мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Регулярно проводятся совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», в которых используется нетрадиционное спортивное оборудование.

В детском саду «Чудо-остров» созданы оптимально возможные условия для реализации оздоровительной деятельности.

Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Ритмопластика	Не меньше чем через 30 мин. после приема пищи. 2 раза в неделю по 30мин со сред. возраста	Обратить внимание на худ-ую ценность, величину физ-ой нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по ФИЗО, музыкальный рук-ль
2.Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин. по мере утомляемости детей.	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дых-ой гимнастики и других в зависимости от вида занятий	Воспитатели

3.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ-го занятия, на прогулке, в групповой комнате-малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр.	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
4.Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	Инструктор по ФИЗО Воспитатели
5.Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, во вторую половину дня	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения	Все педагоги ДОУ
6.Гимнастика пальчиковая	С младшего дошкольного возраста индивидуально либо с подгруппой, ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
7.Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время: в зависимости от интенсивности нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
8.Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
9.Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна	Форма проведения различна: упражнения на кроватях, обширное умывание, ходьба по ребристым дощечкам, легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
10.Гимнастика коррегирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО

11.Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО
2. Технология обучения здоровому образу жизни			
12.Физ-е занятия	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном зале.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО
13.Игротренинги и игротерапия	В свободное время можно во вторую половину дня, время строго не фиксировано, в зависимости от задач	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
14.Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
15.Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, Инструктор по ФИЗО
16.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, Ст. медсестра, Инструктор по ФИЗО
17.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОРорганов. Используется наглядный материал	Воспитатели, Ст. медсестра, Инструктор по ФИЗО
3. Коррекционные технологии			

18.Технология музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы, либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий, для снятия напряжения, повышение эмоционального напряжения и пр.	Все педагоги
19. Сказкотерапия	2-4 раза в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятие используется для психологической и развивающей работы. Сказку может рассказать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели
20.Технология коррекции поведения.	Сеансами по 25-30 мин. 1012 занятий по 20-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых гр-х по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку – дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Воспитатели
21. Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с мл. возраста не раньше чем через 30 мин после приема пищи в физ-ом или муз-ом зале.	Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятия фонематически правильная речь без движений	Воспитатели Инструктор по ФИЗО

Применяемые педагогами нашего дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

4. Взаимодействие с семьей

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

вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всемирно»: семья, детский сад, общественность. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

✓ *Единство*, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

✓ *Систематичность и последовательность* работы в течение всего года.

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

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

✓ *Обязательная полная информированность* родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим **направлениям**:

1. Просветительское;

2. Культурно – досуговое;

3. Психофизическое;

Просветительское направление:

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки - передвижки, устные журналы);
- Собеседование (сбор информации);
- Анкетирование, тесты, опросы;
- Беседы;
- Встречи со специалистами;
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях);
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам;
- Круглый стол
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление:

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление:

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей.
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе
- Тренинги, семинары - практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья

Совместная работа ДОО и семьи по воспитанию здорового ребенка

1. Установить единые требования к процессу физического воспитания ребенка в семье и детском саду.
2. Использовать традиционные формы работы:
 - ✓ консультации;
 - ✓ выступление специалистов на родительских собраниях, на заседаниях клуба с информацией о состоянии здоровья о состоянии здоровья детей, по вопросам физического и психического развития - дни открытых дверей;
3. Совместное проведение спортивных праздников и развлечений.
4. Беседы с родителями перед прививками.
5. Использование наглядного информационного материала (папки, раскладушки, ширмы, экраны здоровья)
6. Формирование базы данных о состоянии здоровья детей.
7. Оформление паспортов Здоровья на каждого ребенка.
8. Разработка валеологических занятий.
9. Оказание консультативной помощи все участникам образовательного процесса по вопросам сохранения здоровья.

Совместная работа ДОО и семьи по воспитанию здорового ребенка

№ п\п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Проводить родительские собрания и консультации на тему укрепления здоровья детей и профилактики заболеваний	Согласно годовому плану	Заведующий Медсестра Ст. воспитатель Инструктор по ФИЗО

2	Регулярно знакомить родителей с содержанием оздоровительной работы в ДОУ	Постоянно	Ст. воспитатель Воспитатели
3	Проводить консультации с родителями о содержании работы в условиях семьи	Регулярно	Ст. воспитатель Воспитатели
4	Проводить практические занятия с родителями по проведению закаливающих процедур и точечного массажа в условиях семьи	Согласно годовому плану	Медсестра

Программные задачи и их реализация в семье и в детском саду

Программные	Реализация задач в семье	Реализация задач в ДОУ
1. Обеспечить условия комфортной адаптации ребенка в д\с	Служить эмоциональной опорой для ребенка. Оказать педагогам помощь в налаживании нормальной жизни малыша в д\с. Дать ему возможность постепенно привыкать к новым условиям. Максимально подробно и точно отмечать на все вопросы педагогов о ребенке. Продумать какие любимые вещи малыш возьмет с собой в группу д\с.	Предварительно узнать как можно больше об особенностях ребенка. Оказать ему эмоциональную поддержку. Способствовать постепенному привыканию к ДОУ.
2. Разработать индивидуальную программу формирования здоровья	Обеспечить полную информацию о состоянии здоровья ребенка	Координировать работу медицинской службы с педагогами.
3. Создать условия для физического и психического комфорта ребенка в ДОУ	Соблюдать дома режим сна и питания, диету, принятие в д\с.	Соблюдать рациональный режим сна, питания, диету. Выработать ритуалы проведения режимных моментов.

4. Воспитывать привычку к чистоте, формировать гигиенические навыки	В домашних условиях поддерживать привычку и навыки, вырабатываемые в д\с.	Учить детей: умываться, принимать по утрам и вечерам душ или мыться до пояса; летом мыть ноги перед дневным сном; следить за состоянием рук, мыть руки после прогулки; пользоваться унитазом и туалетной бумагой; чистить зубы и полоскать рот после еды; правильно применять предметы индивидуального пользования – расческу, полотенце, носовой платок.
5. Осуществлять профилактику нарушения зрения	Создать условия для правильного оснащения тех мест, где ребенок рисует, просматривает книги. Учить правильно сидеть у телевизора. Уменьшать интенсивность освещения, если ребенок слишком возбужден. Приучать контролировать позу за столом.	Включать в комплекс гимнастики после пробуждения \или перед дневным сном\ упражнение на расслабление глаз, контролировать освещенность в группе. Чередовать занятия, дающие интенсивную нагрузку на зрение, с двигательной деятельностью
6. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия	Выполнять упражнения по рекомендации врача. Правильно подбирать обувь для ребенка	Проводить диагностику состояния осанки, стопы. Снабжать родителей комплексами упражнений для их ребенка. Следить за обувью, позой детей в течение дня.

5. Мониторинг эффективности реализации программы

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

Эффективность работы

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости каждого ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Для оценки эффективности оздоровления дети подразделяются на 4 группы:

I группа - ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);

II группа - ребенок перенес на два и более заболевания меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);

III группа уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);

IV группа после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение).

Кроме того, эффективность оздоровления часто оценивается по следующим **показателям**:

✓ Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);

✓ При уменьшении длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;

✓ При снижении числа дней посещения ДООУ, пропущенных одним ребенком за год;

✓ Отсутствие осложненного течения острых заболеваний;

✓ При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

6. Промежуточные результаты

Программа «Здоровье» разработана творческим коллективом МБДООУ «Детский сад №47 «Чудо-остров» в 2020 году. Программа рассчитана на период 2020 - 2023 годы.

В рамках этой программы пересмотрен план по улучшению состояния здоровья детей, включающий в себя: организацию двигательного режима, закаливание, витаминотерапию, профилактику заболеваемости, лечебно-оздоровительную работу

В ДООУ разработан комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий, в котором отражена система специальных закаливающих профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых круглый год.

П Р И Л О Ж Е Н И Е

Работа с детьми

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, инструктором по физическому воспитанию, музыкальным руководителем. Она включает в себя 10 разделов:

1. Диагностика.
2. Полноценное воспитание.
3. Система эффективного закаливания.
4. Организация рациональной двигательной активности.
5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.
6. Создание представлений о здоровом образе жизни.
7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.
8. Коррекционная работа.
9. Лечебно-профилактическая работа.
10. Летне-оздоровительные мероприятия.

И р а з д е л. 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 позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности. Так, воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой «Школа-2100», наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни; инструктор по физкультуре осуществляет

контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке; музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Итогом обследования является проведение медико-психолого-педагогического консилиума (малого педагогического совещания), на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Консилиум собирается 2–3 раза в год. Первый проводится в конце сентября на начало учебного года, второй – промежуточный – в январе, третий – в мае по итогам учебного года.

При организации оздоровительной, лечебно-профилактической и коррекционной 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.

П р а з д е л. Полноценное питание

В организации питания следует 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. Объясняем детям, что пищу, которую взял, выбрасывать аморально. *Принципы организации питания:*

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания, в том числе и от родителей (спонсорская помощь);
- эстетика организации питания (сервировка); – индивидуальный подход к детям во время питания; – правильность расстановки мебели.

Ш р а з д е л. Система эффективного закаливания

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

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в плавательном бассейне, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня.
2. Правильная организация прогулки и её длительность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегчённая одежда для детей в детском саду.
5. Сон в трусах.
6. Дыхательная гимнастика после сна.
7. Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально).
8. Полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой.
9. Комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки).

Методы оздоровления:

- 1) Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- 2) Контрастное обливание ног (летом).
- 3) Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий.
- 4) Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой (летом).
- 5) Хождение босиком по спортивной площадке (летом).

6) Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

7) Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

8) Массаж грудной клетки махровой рукавичкой.

В перспективе предлагается:

Продолжать лечебно-оздоровительную работу:

I – интенсивная профилактика – подготовка ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени. Проводится по методике В. Т. Алямовской.

IV р а з д е л. Организация рациональной двигательной активности

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

Укрепление 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.
- Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врождённых или приобретённых дефектов физического развития.
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, 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 кардиореспираторной системы (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 корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки. *Формы организации физического воспитания:*

– физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами психогимнастики;

– туризм (прогулки-походы);

– дозированная ходьба;

– оздоровительный бег;

– физкультминутки;

– физкультурные досуги, праздники, «дни здоровья»;

– утренняя гимнастика;

– индивидуальная работа с детьми; – логоритмическая гимнастика.

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

1. Традиционные.

2. Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.

3. Сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.

4. Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч).

5. Занятия-тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.

6. Занятия-зачёты для проведения диагностики по основным видам движения и развития физических качеств (1 раз в квартал).

7. Занятия-походы.

8. Занятия в форме оздоровительного бега.

9. Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).

10. Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.

11. Занятия на «экологической тропе». Важным в занятиях является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так, моторная плотность прогулок составляет до 60 %, моторная плотность занятий – до 80 %.

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

В перспективе:

- Проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия.
- Углублённые врачебные осмотры с комплексной оценкой здоровья.
- Организация занятий по группам здоровья, с учётом индивидуального подхода отдельно для девочек и мальчиков.

В р а з д е л. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

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

2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (желательно четырёхразовое), укладывание на дневной и ночной 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, поэтому в детском саду должно быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. 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.

VI р а з д е л. 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:

- 1) Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
- 2) Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- 3) Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- 4) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- 5) Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- 6) Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- 7) Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- 8) Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- 9) Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для решения этих задач в детском саду созданы условия:

– Каждая группа детского сада имеет отдельную раздевальную комнату. Это даёт возможность как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по привитию культурно-гигиенических навыков. Каждого ребёнка педагог и помощник воспитателя обучает тщательно вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует мотивацию:

– В группах имеются отдельные спальные комнаты, где каждый ребёнок имеет свою кровать, которую ежедневно заправляет самостоятельно в старшем возрасте, следит за тем, чтобы она аккуратно и эстетично выглядела, расправляет складочки, морщинки.

– Перед сном дети стараются бесшумно заходить в спальню, не создавая сутолоки, тихо раздеваются и аккуратно складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.

– Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом. Для этого имеются в группах отдельные комнаты гигиены.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого разработаны конспекты, схемы, таблицы, подобран наглядамый материал. К детям часто в гости приходят медицинская сестра, врач детского сада, сотрудники ГИБДД и инспекторы ГосПожНадзора, ведут беседы об оказании первой неотложной помощи, опасных ситуациях подстерегающих в жизни. Дети решают логические задачи, вспоминают жизненные ситуации. Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игровой не регламентированной деятельности.

VII р а з д е л. Применение психологических и психопрофилактических средств и методов

В настоящее время этот раздел программы приобретает всё большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения (стресса – по Г. Селье) в патологическое

состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Принципы по разделу программы (по Ю. Ф. Змановскому):

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;
- применение психолого-педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссёрских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом;
- обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями; рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку. Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе. Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются

эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.

В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.

Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносит в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. Проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др. Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятия на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка.

Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно-ролевые игры-драматизации.

Большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

Перспектива:

1. Оборудовать комнату психологической разгрузки, как для детей, так и для сотрудников.
2. Учить детей приёмам релаксации, выполняя упражнения не менее трёх раз в день (через 1,5–2 часа) индивидуально.
3. Продолжать использовать в работе элементы психогимнастики.

VIII р а з д е л. Коррекционно-педагогическая работа с детьми

Логопедическое коррекционно-педагогическое воздействие направлено на устранение речевого дефекта у детей, а также на предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте,

профилактика дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Достижение этой цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется логопедом и воспитателями на специальных индивидуальных, фронтальных занятиях, а также создание единого речевого режима в детском саду (контроль за речью детей в течение всего дня), проведение диагностики (отслеживание) речи детей.

Организация и проведение логопедической работы осуществляется логопедом детского сада в несколько этапов:

- комплексное обследование речи детей;
- отбор в индивидуальные подгруппы;
- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной (для воспитателей) работы. Основной этап, связанный с реализацией планов занятий (индивидуальный и фронтальный);
- обеспечение промежуточного и итогового контроля;
- анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми логопед участвует в проведении круглых столов (консилиумов), ведёт консультативную коррекционно-педагогическую работу с родителями.

Принципы логопедической работы:

- ✓ систематичность;
- ✓ сознательность и активность, то есть сознательное, активное отношение ребёнка к своей деятельности, которая зависит от интереса;
- ✓ наглядность – осуществляется путём безукоризненного показа движения педагогом;
- ✓ доступность и индивидуализация – учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей с речевой патологией.

Основным принципом построения любого логопедического занятия является тесная связь с родителями (домашние тетради). Включение в работу логопеда логоритмики, направленной:

- на оздоровление (укрепляет костно-мышечный аппарат, развивает дыхание;

- образование (то есть познавательные задачи);
- воспитание и развитие чувства ритма;
- коррекцию.

Перспектива:

1. Создание логопедической группы.
2. Организация платных услуг логопеда для неорганизованных детей.
3. Подбор комплексов упражнений по логоритмике.

IX р а з д е л. Лечебно-профилактическая работа

Раздел программы 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 детский 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 связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами (педагогика сотрудничества).

Лечебно-профилактическую работу осуществляют педиатр детского сада, медицинская сестра, врачи-специалисты ЦРБ. В неё входят:

- 1) Массаж: общий, грудной клетки.
- 2) ЛФК: дыхательная, нарушение осанки, плоскостопия.
- 3) Фитотерапия: отвары, настои из трав.
- 4) Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.
- 5) Иммуномодуляторы: дибазол, элеутерококк.
- 6) Применение оксолиновой мази, глюконата кальция.

Лечебно-оздоровительная работа с детьми осуществляется согласно плану.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют педиатр детского сада, инструктор по физическому воспитанию, старший воспитатель, воспитатели. Она включает в себя:

- 1) Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.
- 2) Физкультурные занятия босиком.
- 3) Подвижные игры и физические упражнения на улице.
- 4) Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
- 5) Дыхательную гимнастику после сна.
- 6) Спортивные игры и соревнования.
- 7) Интенсивное закаливание стоп.
- 8) Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
- 9) Общекорректирующие упражнения.
- 10) Элементы психогимнастики, релаксации.

Х р а з д е л. Летние оздоровительные мероприятия

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

Формы организации оздоровительной работы:

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

Работа с педагогами

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

– актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;

– просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т. д.; консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;

– консультации 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:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе.

3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.

4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).

5. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

6. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

7. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

8. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

9. Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

10. Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы).

11. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

12. Организация развивающего обучения на занятиях по плаванию.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально-значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.

- Беседы, валеологические занятия.

- Психологические тренинги.

Работу с педагогами условно делим на 3 блока:

I блок. Состояние образовательного процесса и состояние здоровья:

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

II блок. Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей:

- подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов (валеологов, инструкторов по физической культуре, инструкторов по лечебной физкультуре, психологов);
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы, радиопередачи и т. д.)

III блок. Оценка эффективности мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья:

- создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы. Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей, включают в себя:
 - внедрение современных методов мониторинга здоровья;
 - разработку систем физического влияния, основанных на индивидуально-психологическом подходе;
 - внедрение новых технологий и методов коррекции и реабилитации в учреждениях для детей с различными видами нарушений в физическом и психическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из учреждения;
 - обеспечение методической и дидактической литературой специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.

Важным направлением деятельности в рамках программы является разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, тесно связанных с социальными аспектами жизни детей, в том числе:

- внедрение сбалансированного разнообразного питания;
- организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.