

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Красногорский детский сад «Солнышко»

УТВЕРЖДЕНО:
На педагогическом совете
протокол № 1
от «31» 08 2020 год

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ Красногорским
детским садом «Солнышко»
Зыкова Т.Л.



ПРОГРАММА

«Здоровый малыш»

Муниципального дошкольного образовательного учреждения
Красногорский детский сад «Солнышко»
на основе здоровьесберегающей программы
«Здоровье»

Красногорский 2020г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа «Здоровье» на 2020-2025 гг. МДОУ Красногорский детский сад «Солнышко»
Дата принятия решения о разработке Программы, дата ее утверждения	Педагогический совет №__от
Основание для разработки Программы	Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
Исполнители Программы	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги, медицинская сестра, дети, родители.
Цель Программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья. Улучшение медико-социальных условий пребывания ребёнка в детском саду
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности. 2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (футбол, волейбол, ритмика). 3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях. 4. Создание оптимального режима обеспечивающего комфортное самочувствие, психическое и физическое развитие ребёнка.

<p>Важнейшие целевые индикаторы Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение режима дня с включением в него здоровье сберегающих технологий. 2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях). 3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровью сбережению. 4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы
<p>Сроки и этапы реализации Программы</p>	<p>Программа рассчитана на 2020-2025гг.</p>
<p>Перечень разделов программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1-й этап- аналитический, ноябрь-декабрь 2020 г, анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы; 2-й этап- разработка проекта программы -2020 г. 3-й этап- внедрение программы- 2020-2025 г.г. 4-й этап – итогово - диагностический – 2025г.
<p>Ожидаемые конечные результаты</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пояснительная записка 2. Динамика здоровья и физического развития дошкольников 3. Система и содержание оздоровительной деятельности. Преемственность в работе с семьей и школой. 4. Материально-техническое, программно - методическое и медицинское обеспечение оздоровительной программы 5. Циклограмма реализации программы 6. Ожидаемые результаты реализации программы
<p>Ожидаемые конечные результаты</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса. 2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.

	<p>3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</p> <p>4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.</p>
<p>Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией</p>	<p>Методический совет ДОУ</p>

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность выбранного подхода в организации оздоровительной деятельности ДОУ

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений - качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего. Основанием тому служит

высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. По данным медицинских прогнозов, 85% этих детей потенциально больные сердечнососудистыми заболеваниями. Достаточно много детей нуждаются в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закалённостью.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говорится в Концепции, является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей. Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие. Перед дошкольными учреждениями теперь открыты большие позитивные возможности в плане обеспечения условий оптимизации физкультурно-оздоровительной работы.

Резюмируя вышесказанное, мы можем сделать краткие выводы:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Исходя из вышесказанного, наш педагогический коллектив пришел к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического и психического здоровья, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми. Актуализации внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Проанализировав Примерную основную общеобразовательную программу дошкольного образования От рождения до школы под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, коллектив педагогов и специалистов во главе с руководителем и медицинскими работниками пришли к выводу, что в программе не реализуется потребность детей в движении. В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребенку количество движений, непосредственная образовательная деятельность по физической культуре не решает проблемы тренировки сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата, а, следовательно, не дают должностного эффекта в укреплении здоровья. Физкультурные занятия однообразны, т.к. подчиняются определенной жесткой методике их проведения, не развивают интерес к спорту, в ходе их трудно выявить способности и склонности детей, еще труднее их развить.

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

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

Программа «Здоровье» разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения - это комплексная система

воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, специалистам ДОО содержания обучения и воспитания. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Цель и задачи программы:

Цель: программа «Здоровье» ориентирована

1. на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей,
2. формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья,
3. улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Задачи базовой оздоровительной программы «Здоровье»:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (футбол, баскетбол, волейбол, ритмика, лыжи, коньки, велоспорт.).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Основные принципы реализации программы «Здоровье»:

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

2. Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип личностной ориентации и преемственности - организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. Принцип демократизации, гуманизации и индивидуализации - отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.
6. Принцип гарантированной результативности - реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития.
7. Принцип природосообразности определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Основные участники реализации программы:

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

Основные направления оздоровительной программы:

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

2. ДИНАМИКА ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ

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

Группа здоровья	2018-2019 г.	2019-2020 г.
Первая	22	36
Вторая	97	89
Третья	23	24
Четвёртая	1	-

Анализ сведений о здоровье воспитанников за период с 2017 по 2020 г. показал неуклонный рост процента заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребенком, как младшего так и старшего дошкольного возраста. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и детский сад как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы

В детском саду ведется целенаправленная работа по охране и укреплению здоровья детей.

1. Соблюдение режима дня
2. Питание (С витаминизация третьего блюда, сок, свежие фрукты).
3. Физическое воспитание (утренняя гимнастика на свежем воздухе в теплое время года), занятия физкультурой 2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице, ежедневные прогулки на свежем воздухе).
4. Закаливание. В нашем детском саду закаливанию уделяется одно из главных мест.

Одним из способов закаливания воздухом является правильное проветривание. Эффективное средство закаливания – воздушные ванны, которые проводятся при температуре 16 -18 С. В каждой группе проводят бодрящую гимнастику после сна и хождение детей по ортопедическим дорожкам. Гигиенические процедуры (умывание, мытье рук) при правильной организации их проведения оказывают так же закаливающее воздействие от температуры воды 26 до снижения температуры до 18. В летнее время проводится хождение босиком по песку и траве, мытье ног.

5.Круглый год С витаминизация (сироп шиповника, аскорбиновая кислота,).

6. Вакцинация детей от гриппа.

В результате закаливания и оздоровления детей в детском саду заболеваемость ОРЗ, ОРВИ, снизилась со 123 (2018 год) до 119 случаев (2019 год).

Дети младшего возраста по мере поступления в течение месяца(иногда двух месяцев) проходят адаптацию. У большинства детей адаптация осуществляется легкой степенью. В 2018 году-65%;35% - средняя степень, 2019 году-50% легкая степень, 50% средняя степень, тяжелой степени нет.

Разъяснительная работа среди родителей и оперативные меры по локализации инфекционных заболеваний привели к тому, что количество случаев заражения детей различными инфекциями держится на невысоких цифрах.

Добросовестная работа младших воспитателей способствует созданию и поддержанию в детском саду здорового микроклимата. Помещения регулярно проветриваются, проводится влажная и генеральная уборки, выполняется санитарно-дезинфекционный режим.

Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы

В МДОУ Красногорский детский сад «Солнышко» созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы:

✓

меются медицинский и процедурный кабинеты, изолятор.

✓

медработник-старшая медсестра, также МДОУ сопровождает педиатр Красногорской больницы.

✓
еется необходимый медицинский инструментарий (одноразовые шпателя, кварцевая лампа и др.), измерительные приборы (весы, ростомер, термометры, прибор для измерения артериального давления, песочные часы в ассортименте). Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.

✓
оздана предметно-пространственная и коррекционно-развивающая среда: оборудование для игр, зарядок, оздоровительной гимнастики: скакалки, кегли, мячи, скамеечки для ходьбы. Спортивные уголки в группах (корректирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, кольцобросы, кегли и т.д.).

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

4. Оценка результативности системы и содержания оздоровительной работы

4.1 Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей

Администрацией совместно с медицинскими работниками определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования у *детей* – это потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа обоснованного поведения.

Но представление о здоровом образе жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- ✓ Привитие стойких гигиенических навыков;
- ✓ Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- ✓ Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
- ✓ Формирование привычки ежедневных физических упражнений;

- ✓ Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- ✓ Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Существуют определенные факторы взаимодействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ. Поэтому работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ строится на определенных принципах организации воспитательно – образовательного процесса:

- ✓ Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, лично - ориентированного общения взрослого и ребенка;
- ✓ Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- ✓ Обучение приемам пальчиковой гимнастики, и гимнастике для глаз, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на занятиях и в повседневной жизни;
- ✓ Проведение тематических занятий на группах;
- ✓ Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю (одно на свежем воздухе);
- ✓ Проведение недели здоровья (2 раза в год), организация активного досуга в каникулярные дни.

Работа с педагогическим коллективом – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. При этом одной из основных задач, является задача по созданию системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

В педагогическом коллективе внедряются новые системы социального сопровождения дошкольников при выпуске в школу. Внедряются современные методы мониторинга здоровья. Разрабатываются критерии оценки состояния здоровья. Внедряется сбалансированное питание (десятидневное меню).

Педагогическим коллективом организуются и проводятся мероприятия по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- ✓ по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:
- ✓ создание развивающей среды в группах;
- ✓ создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- ✓ спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- ✓ создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- ✓ оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- ✓ предоставление дополнительных услуг (работа кружков оздоровительной направленности) для детей;
- ✓ проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- ✓ проведение с детьми практических занятий по теме «Безопасность».

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

Образование родителей:

Высшее	Среднее (Специальное)	Среднее (школа)
17%	70%	13%

Проанализировав данные анкет, полученные в результате анкетирования, мы пришли к выводу, что почти все родители имеют среднее образование или специальное, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь.

Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закалывающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального. Поэтому коллектив работает над реализацией следующих задач:

- ✓ Повышение педагогической культуры родителей.
- ✓ Изучение и распространение положительного семейного воспитания.

✓ Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

Помимо традиционных форм работы с родителями (родительские собрания, семинар-практикум, консультации, анкетирование, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам и т.д.), проводятся и новые формы работы:

✓ Создание в уголках для родителей рубрики «Советы Айболита»;

✓ Консультации узких специалистов образовательного учреждения (логопед, инструктор по физической культуре, медсестра, психолог);

✓ Родительские собрания на тему ЗОЖ;

✓ Педагогические советы с участием родителей и т.д.

Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в ДОУ проводятся совместные оздоровительные мероприятия, занятия, развлечения, досуги, соревнования, выставки, конкурсы, викторины и т.д.

Особой популярностью среди родителей в дошкольном учреждении пользуется такой конкурс семейных команд как «Велопрогулка», «Спортивные олимпиады», «Кросс» оформление семейных фотоальбомов на тему: «Спорт и семья». Для реализации этой работы используются коллективные и индивидуальные формы деятельности, итогом которой будет индивидуальный стиль взаимоотношений с каждым родителем, который приведет к оптимальным способам решения проблем воспитания конкретной личности в ДОУ и дома. Психологическим условием успешного межличностного взаимодействия является внимательность, проникновенность, неторопливость.

4.2 Здоровьесберегающая инфраструктура ДОУ

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации ГБУ ЦРБ Красногорской районной больницы №1. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в детском саду помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- ✓ Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- ✓ Обследование физического развития детей;
- ✓ Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- ✓ Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- ✓ Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, спортивная площадка), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

Профилактическо - оздоровительная работа в детском саду направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделять профилактическим мероприятиям:

- ✓ Осуществление проветривания помещений, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ✓ Дважды в день влажная уборка групповых помещений;
- ✓ Для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах укорочены;
- ✓ 2 раза в год выполняется сушка, выморозка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- ✓ 2 раза в год осуществляется чистка ковровых изделий (летом - стирка, зимой – чистка снегом);
- ✓ Правильно осуществляется подбор и расстановка комнатных растений;
- ✓ Своевременно (до начала цветения) производится покос газонов и участков;
- ✓ Соблюдение правил применения (дезинфекции) и хранения моющих средств;
- ✓ Во время карантинных мероприятий строгое выполнение дезрежима.

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:

- ✓ Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- ✓ Контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение t тела, осмотр кожных покровов);
- ✓ Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;

- ✓ Контроль за режимом проветривания в группах, регулярной влажной уборкой;
- ✓ Введение в меню продуктов, содержащих фитонциды (чеснок, лук);

4.3 Организация полноценного питания

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

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

2. Определены принципы рационального и здорового питания:

Оздоровительный, который предусматривает:

- ✓ Максимальное разнообразие рациона.
- ✓ Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей;
- ✓ Обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.
- ✓ Строгое соблюдение времени и интервалов между кормлением.
- ✓ Завтрак продолжается 15-20 минут, полдник 10-15 минут, обед 20- 25 минут, за 30 минут до еды обязательно должен быть отдых.
- ✓ Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

План мероприятий по снижению острой заболеваемости в ДОО

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий	Постоянно, ежедневно	Заведующий ДОО Ст.Медсестра

2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд	Постоянно, ежедневно	Заведующий ДОУ Ст.Медсестра
3	Осуществление и ведению детей в период адаптации к ДОУ. Проводить мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома	При поступлении и ребенка в ДОУ и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	Ст.Медсестра психолог
4	Строгий контроль за выполнением противэпидемических мероприятий в правильной организацией карантинных мероприятий	Во время инфекционных заболеваний	Заведующая д/с. Ст.Медсестра
5	Качественно проводить сезонную неспецифическую иммунокорректирующую профилактику гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием дибазола, адаптогенов растительного происхождения, витаминов	С сентября по февраль	Ст.Медсестра
6	Выделить детей с группами риска (по анемии, по высокому инфекционному индексу, по бронхо-лёгочной патологии, аллергическим заболеваниям, с дефицитом массы тела)	Постоянно	Ст.Медсестра

7	Продолжать выделять оздоровительные группы с составлением индивидуальных планов и оценкой эффективности оздоровления	Постоянно	Ст.Медсестра
8	Осуществлять преемственность между МДОУ и ГБУ ЦРБ Красногорской районной больницей №1.	Постоянно	Ст.Медсестра
9	Информировать индивидуально педагогов о состоянии здоровья каждого ребёнка и выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья	1 раз в 3 месяца.	Ст.Медсестра
	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности педагогов и родителей.	Постоянно	Ст.Медсестра

Выводы и предложения по контролю за физическим воспитанием и оздоровлением детей.

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

В ходе обследования двигательных навыков детей было выявлено, что дошкольники правильно выполняют большинство физических упражнений. Воспитанники заинтересованы и активны во время

непосредственной образовательной деятельности по физической культурой, знают различные подвижные игры, организуют их в самостоятельной деятельности. Старшие дошкольники умеют оценить движения сверстников, хорошо справляются с ролью водящего. Воспитатели групп проводят разные виды утренних гимнастик (гимнастика пробуждения, корригирующая гимнастика), во время занятий проводятся физкультминутки, на прогулках оздоровительный бег, оздоровительные и динамические паузы. Проводятся пальчиковые и дыхательные гимнастики.

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

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

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

4.6. Степень включенности родителей в процесс физкультурно-оздоровительной деятельности

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

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

5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для новеньких)
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).
8. Организация совместных дел.

Методы, используемые педагогами в работе:

- 1) Анкета для родителей.
- 2) Беседы с родителями.
- 3) Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- 4) Психопрофилактическая игровая деятельность
- 5) Наглядная агитация.
- 6) Тренинги

Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Велопрогулки», «Зимние олимпиады», «Кросс». Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие. Широко используется информация в родительских уголках, в папках передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.).

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

Заключение

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми необходимо учитывались:

- ✓ Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- ✓ Местные, региональные условия (климат, природные условия);
- ✓ Специфику контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);
- ✓ Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
- ✓ Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр - ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
- ✓ Изменение работоспособности детей в течении дня;
- ✓ Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению со взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты, эмоционально отзывчивыми на красоту окружающего мира, произведений искусства, на состояние других людей, любящие свою Родину, свой народ.

Ведь в здоровом теле - здоровый дух.

Ожидаемые конечные результаты:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

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

Список используемых источников и литературы

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателей дет. Сада.- М.: Просвещение, 1981.- 96с..
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. Сада.- М.: Просвещение, 1983.- 144с..
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье.: Пособие для воспитателя дет. Сада. – М.: Просвещение, 1986.- 128с..
4. Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. Пособие для воспитателя детского сада. М., «Просвещение», 1972.-96с..
5. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет. Сада. /Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной.- М.: Просвещение, 1988.- 239с..
6. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно- методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Ч.1.- М.: ТЦ Сфера, 2013.- 128с..
7. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно- методическое пособие для детского сада: В 2 ч. Ч.2.- М.: ТЦ Сфера, 2013.- 240с..
8. Карманова Л.В., Шебеко В.Н. Физическая культура в старшей группе детского сада: Метод. Пособие.- Мн.: Полымя, 1987.- 264с..
9. Карманова Л.В. Занятия по физической культуре в старшей группе детского сада.- Мн.: Нар. Асвета, 1989.- 127с..
10. Крапивник В.В., Усвицкий И.М., Будь сильным, здоровым!: Научно- популярная литература – М.: Дет. Лит., 1991.- 158с..
11. Лайзане С. Ю. Физическая культура для малышей: Кн. Для воспитателя дет. Сада.- 2 –е изд., испр. –М.: Просвещение, 1987.- 160с..
12. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателя. Г.П. Лескова, П.П. Буцинская, В.И. Васюкова; под ред. Г.П. Лесковой.- М.: Просвещение, 1981.- 160с..
13. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках: Советы практ. Врача – педиатора: Кн. Для воспитателей дет. Сада и родителей. – М.: Просвещение, 1991.- 223с..
14. Научно- практический журнал Инструктор по физкультуре, 4/2010
15. Осокина Т.И. и Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. Изд. 2-е, испр. И доп. М., «Просвещение», 1969.- 182с..
16. Осокина Т.И. и др.. Игры и развлечения детей на воздухе/ Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина. – М.: Просвещение, 1981.-192с..
17. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. Сада.- М.: Просвещение, 1988. -143с..

18. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.-128с..
19. Ротерс Т.Т. Музыкально- ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед уч-щ по спец. №1910 «Физ. культура».-М.: Просвещение, 1989.- 175с..
20. Развитие движений ребенка- дошкольника. Из опыта работы. Под ред. М.И. Фонарева. М., «Просвещение», 1975.-239с
21. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика – Синтез, 2006.-96с
22. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.-144с..
23. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду». Сост. Е.Г. Батурина. Изд. 3-е, перераб. И доп. М., «Просвещение», 1974.
24. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателя дет. Сада: Из опыта работы\В.А. Андерсон, Л. А. Виск, Л.С. Жбанова и др.; Сост. Ю.Ф. Луури.- М.: Просвещение, 1991.-63с..
- 25.Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя дет. Сада.- М.: Просвещение,1983.-191с..
26. Яковлева В.Г., Гриневский А.Н. «Игры для детей» М.: ПО «Сфера», 1992.- 80с..