

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

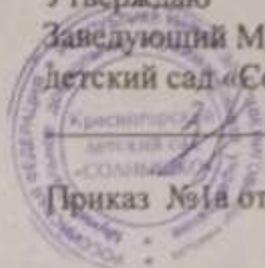
Красногорский детский сад «Солнышко»

Утверждено  
на педагогическом совете  
протокол № 3  
от «12» 01. 2016г.

Утверждаю  
Заведующий МДОУ Красногорский  
детский сад «Солнышко»

Т.Л.Зыкова

Приказ №1а от 12.01.2016



ПРОГРАММА «Здоровый малыш»

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Красногорский детский сад «Солнышко»

на основе здоровьесберегающей программы «Здоровье»

Разработали:

Заведующий – Зыкова Т.Л.,

Старший воспитатель – Репина Е.Д.,

Инструктор по физическому  
воспитанию – Сулопарова И.И.,

Старшая медсестра- Зобкова О.В.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Программа «Здоровье» на 2016-2020 гг. МДОУ Красногорский детский сад «Солнышко»
<b>Дата принятия решения о разработке Программы, дата ее утверждения</b>	Педагогический совет №__3__от 12.01.2016
<b>Основание для разработки Программы</b>	Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
<b>Исполнители Программы</b>	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги, медицинская сестра, дети, родители.
<b>Цель Программы</b>	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
<b>Задачи Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.</li> <li>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).</li> <li>3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.</li> <li>4. Создание оптимального режима обеспечивающего комфортное самочувствие, психическое и физическое развитие ребёнка.</li> </ol>
<b>Важнейшие целевые</b>	1. Выполнение режима дня с включением в него здоровье сберегающих технологий.

<p><b>индикаторы Программы</b></p>	<p>2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).</p> <p>3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровью и сохранению.</p> <p>4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники, анкеты, циклограммы</p>
<p><b>Сроки и этапы реализации</b></p>	<p>Программа рассчитана на 2016-2020гг.</p>
<p><b>Программы</b></p>	<p>1-й этап- аналитический, ноябрь-декабрь 2016 г, анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы;</p> <p>2-й этап- разработка проекта программы -2016 г.</p> <p>3-й этап- внедрение программы- 2016-2020 г.г.</p> <p>4-й этап – итогово - диагностический – 2020г.</p>
<p><b>Перечень разделов программы</b></p>	<p>1. Пояснительная записка</p> <p>2. Динамика здоровья и физического развития дошкольников</p> <p>3. Система и содержание оздоровительной деятельности. Преемственность в работе с семьей и школой.</p> <p>4. Материально-техническое, программно - методическое и медицинское обеспечение оздоровительной программы</p> <p>5. Циклограмма реализации программы</p> <p>6. Ожидаемые результаты реализации программы</p>
<p><b>Ожидаемые конечные результаты</b></p>	<p>1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.</p> <p>2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</p> <p>3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</p>

	4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.
<b>Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией</b>	Методический совет ДОУ

## **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 ДОУ 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	2013-2014 г.	2014-2015 г.
Первая	22	36
Вторая	97	89
Третья	23	24
Четвёртая	1	-

Анализ сведений о здоровье воспитанников за период с 2013 по 2015 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 (2014 год) до 119 случаев (2015 год).

Дети младшего возраста по мере поступления в течение месяца(иногда двух месяцев) проходят адаптацию. У большинства детей адаптация осуществляется легкой степенью. В 2014 году-65%;35% - средняя степень, 2015 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:

- ✓ имеются медицинский и процедурный кабинеты, изолятор.
- ✓ медработник-старшая медсестра, также МДОУ сопровождает педиатр Красногорской больницы.
- ✓ имеется 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.
- ✓ создана 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)
<b>17%</b>	<b>70%</b>	<b>13%</b>

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 ДОУ.

2. Определены принципы рационального и здорового питания:

Оздоровительный, который предусматривает:

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

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий	Постоянно, ежедневно	Заведующий ДОУ  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 противоэпидемических 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	С сентября по февраль	Ст.Медсестра

	происхождения, витаминов		
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 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..