

**Филиал Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения -  
детского сада «Детство» детский сад № 318**

620088, г. Екатеринбург, ул. Фестивальная 7А тел. (343) 360-48-67(71)  
e-mail: bezrukova.1963@inbox.ru

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МБДОУ - детского сада «Детство»

*Иванова* И.В. Иванова

«*29*» *августа* 2018г.



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий филиалом МБДОУ –  
детского сада «Детство»  
детским садом № 318

*И.Н. Безрукова* И.Н. Безрукова

Приказ № *30*  
от «*29*» *августа* 2018г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Филиала МБДОУ – детского сада «Детство»

Детского сада № 318

Протокол № *1*

«*29*» *августа* 2018г.

## **ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЯ»**

Екатеринбург, 2018

## Содержание

<b>I.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1.Пояснительная записка	3
1.2. Анализ оздоровительной деятельности ДОО	6
1.3. Анализ заболеваемости детей ДОО	7
<b>II.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1.Организация физкультурно-оздоровительной работы	8
2.2. Организация санитарно-гигиенической, профилактической и оздоровительной работы	9
2.3. Организация образовательной деятельности по формированию ценностей здорового образа жизни	11
2.4. Организация деятельности по обеспечению физического и психического развития ДОО	13
2.5. Организация образовательной деятельности по плаванию	14
2.6. Организация деятельности с педагогами	15
2.7. Организация взаимодействия с семьями воспитанников	15
<b>III.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1. Материально-технические условия	16
3.2. Кадровые условия	16
3.3. Мониторинг эффективности реализации программы	16
3.4. Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий	17

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. 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. Чертук, 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 ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально - нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно - образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

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:

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

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 ДОО;
- 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.

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

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

- создать условия для охраны здоровья обучающихся
- изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДООУ.
- определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
- разработать концептуальную модель программы.
- внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
- отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДООУ.

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 ДООУ.
- **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 последов 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, 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 ДООУ 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.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

### **Предполагаемые результаты программы "Здоровье":**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы

## 1.2. 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», посредством:*

- 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.

*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 профилактико - 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 филиале МБДОУ детского сада «Детство» детский сад №129 создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

**Оздоровительный процесс включает в себя:**

- профилактические, оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (применение чесночных бус и др.);
- организацию рационального питания (трёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- двадцатидневное 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, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);

- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, обширное умывание);
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и др.);
- режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- врач-педиатр;
- медицинские сестры;
- инструктора по физической культуре;
- воспитатели;

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились.

Динамика снижения числа часто болеющих детей яркий показатель эффективности работы коллектива ДОО по оздоровлению детей.

### 1.3. Анализ заболеваемости детей ДОО

**Распределение детей по группам здоровья**

Возрастные группы	Группы здоровья			
	I	II	III	IV
Группа раннего возраста	7	21	-	-
Младшая группа	6	25	-	-
Средняя группа №1	6	14	1	-
Средняя группа №2	13	10	-	-
Старшая группа	10	18	-	-
Подготовительная к школе группа	2	15	-	1
<b>Всего детей</b>	44	103	1	1
<b>%</b>	29%	69%	1%	1%

Заболеваемость	2016-2017	2017-2018	2018
Количество детей/ всего случаев/%	148/ 136/92%	157/ 121/77%	149/ 121/77%
Кишечные	4	5	0
Ветряная оспа	4	10	0
Болезни уха	0	1	1
Болезни органов дыхания	1	1	1
ОРЗ, ОРВИ	125	103	130
Прочие заболевания	2	1	2

Основная масса детей относится ко второй группе здоровья, с каждым годом уменьшается количество детей с первой группой здоровья. Данные показатели говорят о необходимости продолжать работу по поддержанию и укреплению здоровья детей в ДОО и семье. Высокая заболеваемость прихлась на январь, февраль 2018 г. - это связано с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой в городе, с погодными условиями, с

низкой сопротивляемостью организма к инфекционным заболеваниям. Анализ заболеваемости в сравнении с 2016-2017 годом показывает не большую, но положительную динамику: количество заболеваний снизилось. Этому способствовало создание соответствующих условий: реализации здоровьесберегающих технологий, соблюдение санитарных норм. Уделялось внимание пропаганде здорового образа жизни и просвещению родителей по вопросам физического развития дошкольников, профилактике детской заболеваемости. Большое значение придавалось организации двигательной активности детей, развитию основных движений, подвижным играм. Продолжилась работа по организации, обогащению и использованию центров двигательной активности в группах.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Организация физкультурно-оздоровительной работы**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности. Предупреждение утомления.

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Совместная деятельность детей	Совместная деятельность с семьёй
<ul style="list-style-type: none"> <li>- интегрированная детская деятельность</li> <li>- игра</li> <li>- игровое упражнение</li> <li>- проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- подвижная игра (в том числе на свежем воздухе)</li> <li>- физическая культура</li> <li>- гимнастика после сна</li> <li>- физкультурный досуг</li> <li>- физкультурные праздники</li> <li>- день здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игра</li> <li>- игровое упражнение</li> <li>- проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурный досуг</li> <li>- музыкальная ритмика</li> <li>- физкультурные праздники</li> <li>- совместные досуги</li> <li>- консультативные встречи</li> </ul>

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 работа с детьми.

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

Игровые помещения групп, оборудованные спортивными уголками и физкультурный зал ДООУ наполнен необходимым оборудованием и атрибутикой. Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей.

## 2.2. Организация санитарно-гигиенической, профилактической и оздоровительной работы.

Мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Профилактическая работа</b>		
Анализ:	В течение года	Медицинская сестра, врач-педиатр
– показателей заболеваемости за квартал, полугодие, год;		
– лечебно-оздоровительной работы;	Ежемесячно	То же
– диспансерного наблюдения за воспитанниками;	В течение года	“_”
– летней оздоровительной работы;	Август	Медицинская сестра
– санитарно-просветительской работы	Один раз в квартал	То же
Углубленный медицинский осмотр, проведение антропометрических измерений, анализ физического развития детей	В течение года	Медицинская сестра, врач-педиатр
Осмотр детей во время утреннего приема в ДООУ, опрос родителей	Ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра
Стоматологический осмотр и санация полости рта детей, состоящих на “Д” учете, в группе риска	Один раз в год	Стоматолог
Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания	По плану диспансеризации поликлиники	Медицинская сестра, врач-педиатр
Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма	Один раз в квартал	Воспитатели
Осмотр врачами-специалистами детей декретированных возрастов	В течение года	Врачи-специалисты
Осмотр детей врачом-педиатром	Один раз в месяц	Врач-педиатр
Комплексный осмотр врачами-специалистами детей подготовительной группы	Один раз в год	Врач-педиатр, врачи-специалисты
Обследование детей и персонала на гельминты	Один раз в год	Медицинская сестра
Лечение контактных детей с целью профилактики энтеробиоза	В течение года	То же
<b>Противоэпидемическая работа</b>		
Проведение прививок детям (по отдельному плану)	В течение года	Медицинская сестра, врач-педиатр

Постановка реакции Манту детям; направление детей с гиперпробой к фтизиатру	Один раз в год	То же
Прохождение работниками медицинских профосмотров	Ноябрь, май	Медицинская сестра
Флюорографическое обследование работников	Один раз в год	То же
Учет инфекционных больных, карантин	В течение года	“_”
Строгое соблюдение принципа изоляции при карантинах	То же	“_”
Учет расхода бакпрепаратов	“_”	“_”
Проведение мероприятий по недопущению заноса инфекций в ДОУ	“_”	Медицинская сестра, врач-педиатр
Осмотр детей на наличие педикулеза	Один раз в 10 дней	Воспитатели, медицинская сестра
Проведение инструктажа с вновь принятыми на работу сотрудниками	При приеме на работу	Заведующий, медицинская сестра
Проведение противоэпидемических мероприятий при вспышках ОРВИ, гриппа и других инфекционных заболеваний	По эпидобстановке	Медицинская сестра воспитатели
Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в ДОУ	Сентябрь–октябрь	Воспитатели
Общее кварцевание помещений в период роста заболеваемости	Февраль, март, октябрь, ноябрь	Медицинская сестра
Витаминация третьего блюда (витамин “С”)	Ежедневно	Медицинская сестра, повар
Использование в питании народных средств (употребление чеснока, лука и др.)	В течение года	Педагоги
Закладывание в носовые ходы оксолиновой мази	В холодный период года	Педагоги, родители
Ароматизация групповых помещений (чесночные ингаляции)	В период вспышки ОРВИ, гриппа	То же
<b>Санитарно-гигиеническая работа</b>		
Наблюдение за санитарным состоянием помещений ДОУ	Ежедневно	Медицинская сестра
Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви	То же	Воспитатели, медицинская сестра
Наблюдение за личной гигиеной сотрудников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления гнойничковых заболеваний	“_”	Медицинская сестра, повар
Контроль соблюдения санитарных правил работниками ДОУ	“_”	Медицинская сестра, Зам. зав. ВМР, завхоз
Техническое обучение обслуживающего персонала ДОУ санитарному минимуму	Один раз в месяц	Медицинская сестра
Проведение текущей уборки помещений	Ежедневно	Обслуживающий персонал

ДОУ (по графику)		
Проведение генеральной уборки помещений ДОУ (по отдельному графику)	Ежемесячно	То же
Наличие аптечек в группах, пищеблоке, прачечной, их пополнение медикаментами, перевязочным материалом	В течение года	Медицинская сестра
Обеспечение работников моющими средствами, уборочным инвентарем, средствами индивидуальной защиты, спецодеждой	То же	Завхоз
Мытье игрушек	Ежедневно	Педагоги
Маркировка уборочного инвентаря, посуды, детской мебели	Сентябрь	Медицинская сестра, обслуживающий персонал
Соблюдение температурного режима	Ежедневно	Медицинская сестра, завхоз
<b>Оздоровительная работа</b>		
Обеспечение воздушного режима в помещениях ДОУ	Ежедневно	Работники ДОУ,
Обеспечение естественного и искусственного освещения в групповых помещениях	То же	Педагоги, завхоз
Проведение с детьми утренней и дыхательной гимнастик	“_”	Педагоги
Осуществление режима двигательной активности детей в течение дня	“_”	То же
Осуществление закаливающих процедур (воздушные ванны, упражнения на укрепление осанки, исправление плоскостопия и др.)	“_”	“_”
Полоскание рта противовоспалительными травами, полоскание рта после приема пищи	“_”	Педагоги, родители
Проведение кварцевания	Октябрь, февраль	Медицинская сестра
Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни	Ежедневно	Медицинская сестра, педагоги, родители
Проведение физкультурных занятий и развлечений (по плану физ.инструктора)	В течение года	Инструктор по физкультуре, педагоги
Хронометраж физкультурных занятий с определением физиологической кривой и тренирующего эффекта	То же	Медицинская сестра
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно	Педагоги
Умывание лица, шеи, рук	То же	Педагоги, родители

### **2.3. Организация образовательной деятельности по формированию ценностей здорового образа жизни**

Основной целью работы с детьми является формирование у них осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации к здоровому образу жизни.

В ДОУ строго соблюдается все нормы питания, предусмотренные санитарными нормами и правилами. Организовано 3-х разовое питание на основе перспективного 20-дневного меню. Меню составляется по технологическим картам, которые позволяют

выдерживать все необходимые требования по приготовлению детских блюд. При организации питания соблюдаются все физиологические и возрастные нормы в суточной потребности основных пищевых веществ.

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

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Динамические паузы, физкультминутки	Во время НОД	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида НОД	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Воспитатели Инструктор по физической культуре.
Игровой час	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все воспитатели
Гимнастика пальчиковая	Для всех возрастных групп	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Все воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. В любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Все воспитатели
Гимнастика дыхательная	В различных формах	Обеспечить проветривание	Все воспитатели

	физкультурно-оздоровительной работы.	помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10мин.	Форма проведения различная: упражнения на кроватях, ходьба по ребристой доске.	Все воспитатели
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на улице	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ.	Инструктор по физической культуре.
Коммуникативные игры	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом.	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.	Все воспитатели
<b>Коррекционные технологии</b>			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и т.д.	Все воспитатели

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.

Следует отметить тот факт, что работа с детьми не ограничивается учебным годом и не прекращается с наступлением летнего оздоровительного периода. Напротив, данная работа летом расширяется, поскольку именно в летний период созданы естественные природные условия для укрепления и сохранения здоровья детей. Поэтому в течение всех летних месяцев активно проводится работа по закаливанию ( в процессе специально организованных закаливающих процедур, игр с водой, солнечных и воздушных ванн.

## 2.4. Организация деятельности по обеспечению физического и психического развития ДОО

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.

## 2.5. Организация образовательной деятельности по плаванию

Цикл занятий по обучению дошкольников плаванию включает в себя: для детей 3-4 лет 72 занятия (2 раза в неделю), 4-8 лет 72 занятия в год (2 раза в неделю).

Образовательная нагрузка в группе распределяется следующим образом

<b>Возрастная группа</b>	<b>Продолжительность непрерывной образовательной деятельности (Сан</b>	<b>Продолжительность НОД с учетом общей нагрузки в ДООУ</b>
младшая группа 3-4 года	не более 15 минут	10 мин
средняя группа 4-5 лет	не более 20 минут	15 мин
старшие группы 5-6 лет	не более 25 минут	20 мин
подготовительная группа 6 - 8 лет	не более 30 минут	25 мин

Норма загрузки плавательного бассейна, согласно СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества»:

– 25-метровый бассейн — 8 — 10 чел. на 1 дорожку;

– площадь зеркала воды на одного ребенка не менее 3 м<sup>2</sup>

Площадь зеркала воды бассейна ДООУ составляет 21 м<sup>2</sup>, следовательно бассейн могут посещать дети подгруппой из 6-7 человек.

Температура воды в бассейне 30-32 градуса

## 2.6. Организация деятельности с педагогами

В современном дошкольном учреждении необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации оздоровительных мероприятий, создании определённых условий. Основная роль в этом процессе, несомненно, принадлежит педагогу. Ведь именно от профессионализма, грамотности, уровня знаний и умений, а также личностных качеств педагога напрямую зависит результат его взаимодействия с ребёнком. Заинтересованность в получении положительных технологий – также являются необходимыми условиями результативности внедрения новых здоровьесформирующих подходов к построению общего образовательного процесса в дошкольном учреждении.

Поэтому с педагогами проводятся деловые игры, подгрупповые и индивидуальные консультации, семинары-практикумы, мастер-классы, презентации опыта работы отдельных педагогов.

В группах размещены уголки младшего воспитателя. В которых располагается информация о воздушном и температурном режиме, правила уборки помещения, инструкция по проведению текущей дезинфекции.

## 2.7. Организация взаимодействия с семьями воспитанников

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. 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 закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.
- В ходе реализации программы решаются следующие задачи:
- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- 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 с детьми
- Тренинги, семинары – практикумы.

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

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Материально-технические условия**

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- медицинский кабинет;
- прививочный кабинет

В детском саду имеются бактерицидные лампы.

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «центры здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

### **3.2. Кадровые условия**

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



- врач-педиатр, курирующий ДООУ – 1 чел.
- медицинская сестра – 1 чел.
- заведующий – 1 чел.
- старший воспитатель – 1 чел.
- инструктор по физической культуре – 1 чел.
- музыкальный руководитель – 1 чел.
- воспитатели – 6 чел.

На текущий момент штат укомплектован на 100%

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

### **3.3. Мониторинг эффективности реализации программы**

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДООУ является «мониторинг здоровья» ребенка, который осуществляется медицинским и педагогическим 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;
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- оценка адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностно психофизических особенностей ребенка;
- общее физическое развитие детей;
- уровень физической подготовленности детей.

Общее физическое развитие и уровень физической подготовки детей отслеживается в процессе мониторинга реализации примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (ФГОС ДО)

### **3.4. Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий**

Человек — это высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом и физкультурой.

Конечно же, очень важно овладеть элементарными умениями, которые помогли бы ребенку впоследствии самому выбирать наиболее рациональный путь к здоровью с учетом личных физиологических возможностей. Именно поэтому современный педагог должен владеть знаниями о формах и методах физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками; могли организовать и провести занятия с детьми интересно, полезно, увлекательно, чтобы гимнастика, физические упражнения, ходьба прочно вошли в повседневный быт каждого ребенка, чтобы сохранить и обеспечить подрастающему поколению работоспособность, здоровье, полноценную радостную жизнь.

Основными задачами физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста являются:

#### **оздоровительные задачи:**

- охрана жизни и укрепление здоровья детей.
- всесторонне физическое развитие и совершенствование функций организма

- повышение активности и общей работоспособности

#### **образовательные задачи:**

- формирование у детей двигательных умений и навыков
- развитие физических качеств
- получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья

#### **воспитательные задачи:**

- разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
- формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания в детском саду.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Система физкультурно-оздоровительной работы включает лечебно-профилактические и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

#### **1. Утренняя гимнастика, гимнастика после сна.**

Построение комплексов гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда не сложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами и без них, подвижные игры малой и средней активности, эстафеты.

#### **2. Физкультурные занятия.**

Занятия — основная форма работы по физическому воспитанию. Занятия обязательны для всех здоровых воспитанников, проводятся круглый год, по расписанию — в определенные дни и часы недели. Для каждой возрастной группы установлена целесообразная длительность.

#### **3. Подвижные игры.**

Игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Они развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

#### **4. Физкультурные минутки.**

Образовательная деятельность требует от детей большого нервного напряжения. Во время непосредственной образовательной деятельности у дошкольников нагрузку испытывают их органы зрения, слуха, мышцы кистей рук и всего туловища, часто длительно находящегося в статическом положении. Внешними проявлениями утомления являются потеря интереса и внимания, ослабление памяти, снижение работоспособности. Малейшие признаки поведения малышей, подобные перечисленным, являются очевидным сигналом для воспитателя, что детям срочно требуется физминутка. Физкультурные минутки — необходимая составляющая любой непосредственной образовательной деятельности в ДОУ, независимо от возраста детей.

#### **5. Закаливание.**

- контрастное воздушное закаливание
- контрастное водное закаливание
- прогулка
- проветривание.

Закаливание является одним из общепринятых традиционных методов профилактики ОРЗ. При закаливании происходят изменения кровотока, как в сосудах кожи, так и во внутренних органах. Изменяются частота сердечных сокращений и дыхания. Это ведет к повышению уровня обмена веществ и реактивности организма. Оздоровляющий эффект закаливания сочетается с поддержанием бодрого, жизнерадостного настроения и

формирует принципы и правила здорового образа жизни. Закаливание имеет ряд принципов:

- осуществляется при полном здоровье детей
- интенсивность процедур увеличивается постепенно
- соблюдается систематичность и последовательность.

#### **6. Детский массаж.**

- самомассаж ушных раковин.
- массаж рук
- точечный массаж.

Детский массаж повышает тонус мышечной системы ребёнка, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает подвижность и эластичность связочного аппарата, сократительную способность и пластичность мышц. Детский массаж помогает справиться с различного рода заболеваниями, существенно сокращает количество используемых антибиотиков. Упражнения способствуют улучшению в организме обменных процессов, нормализации функций внутренних органов и мышечном кровоснабжении.

#### **7. Дыхательная гимнастика**

Дыхательные упражнения способствуют насыщению кислородом каждой клеточки организма. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того, правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, избавляет человека от многих болезней. Медленный выдох помогает расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Дыхательная гимнастика развивает ещё несовершенную дыхательную систему ребёнка, укрепляет защитные силы организма. Дыхательные упражнения могут проводиться во время утренней гимнастики, гимнастики после пробуждения или на прогулке.

#### **8. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки**

Воспитание правильной осанки и формирование сводов стоп обеспечивают оптимальные условия для функционирования всех органов и систем детского организма. В связи с этим возрастает значение организации работы профилактической и коррекционной направленности непосредственно в условиях ДООУ.

##### **Профилактика плоскостопия**

1. Укрепление мышц, поддерживающих свод стопы — ходьба босиком по неровному, но мягкому грунту (песок; земля). В ежедневную утреннюю гимнастику вводят ряд упражнений (ходьба на носках, пятках, внешнем крае стопы и т.д., плавание).
2. Ношение рациональной обуви.
3. Ограничение нагрузки на нижние конечности.
4. Воспитание правильной походки (при ходьбе и стоянии носки смотрят прямо вперед, нагрузка приходится на пятку). Профилактика нарушений осанки.

##### **Профилактика нарушений осанки**

1. Необходима правильная организация общего и двигательного режима.
2. Контроль за осанкой ребенка в течение всего дня (использовать коррекционные стены в группах)
3. Воспитывать правильные привычные позы при занятиях игрушками и во время сна — прямое симметричное положение туловища.
4. Постель должна быть жесткой, подушка плоской
5. Менять позы во время проведения занятий (стоя, сидя, лежа).

#### **9. Витаминизация третьих блюд.**

В дошкольных учреждениях введена витаминизация пищи аскорбиновой кислотой. С-витаминизация проводится ежедневно, что способствует оптимальному развитию детей, повышает сопротивляемость организма к различным вредным факторам внешней среды и в первую очередь к инфекционным заболеваниям. Медицинским работником препараты витаминов вводятся в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения, до

температуры 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

#### **10.Профилактические прививки**

Профилактические прививки представляют собой метод иммунизации человека против определенных инфекционных заболеваний. Все профилактические прививки предполагают введение вакцины. .

Профилактические прививки классифицируются на:

- плановые, которые ставят детям и взрослым в определенное время и в конкретном возрасте, вне зависимости от того, выявлен очаг инфекции или нет.
- проводимые по эпидемиологическим показаниям, которые делают людям, находящимся в регионе, в котором имеется опасность вспышки инфекционного заболевания.

Все физкультурно-оздоровительные мероприятия позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить -необходимые навыки, наилучшим способом приспособить организм к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.