

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование Программы | Программа здоровьесбережения воспитанников муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 124» «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ» на 2023 – 2026 г.г. |
| Разработчики Программы  | Старший воспитатель МДОУ «Детский сад № 124»Инструктор по физической культуре МДОУ «Детский сад № 124»Старшая медицинская сестра МДОУ «Детский сад № 124» |
| Цель Программы | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Улучшение медико-социальных условий пребывания ребёнка в детском саду. |
| Направленность  | Практико-ориентированная |
| Исполнители основных мероприятий Программы, соискатели  | Педагогический коллектив МДОУ «Детский сад № 124»,Воспитанники МДОУ «Детский сад № 124» и их родители (законные представители) |
| Срок реализации Программы | с 2023 года по 2026 год |
| Ожидаемые конечные результаты освоения Программы | - Совершенствование системы физического и психического развития на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.- Снижение заболеваемости воспитанников в результатефизкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.- Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.- Стимулирование внимания детей к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи и детского сада. |
| Система контроля исполнения Программы | Контроль в рамках Программы осуществляет администрация ДОУ.Вопросы исполнения заслушиваются на заседаниях педагогических советов, родительских собраний. |

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Программа «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ» муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сада № 124» (далее – Программа) разработана рабочей группой муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сада № 124» (далее – Организация) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, отражает

эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников детского сада, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение четырёх лет.

 Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети всё в большей и большей степени испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, а чаще всего в неудобном положении с телефоном в руках, играя в компьютерные игры или просматривая мультфильмы и другие передачи). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

 Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

 Педагогический коллектив детского сада чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. Настоящая Программа разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОО:

* анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, профессиональный уровень педагогов и медицинского персонала);
* научно-методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт МДОУ «Детский сад № 124»;
* материально-техническое обеспечение (помещения, оборудование);
* финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации Программы);
* комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, в днях, в днях на одного ребёнка);
* анализ результатов физической подготовленности детей;
* характеристика физкультурно-оздоровительной работы в ДОО (занятия, досуги, дополнительное образование, внедрение системы здоровьесберегающих технологий);

 Разрабатывая Программу, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органично входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, а развитие детей обеспечивалось за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа, разработанная рабочей группой детского сада – комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить об этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами детского сада содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

### 2. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

**2.1. Цель и Задачи Программы**

*Цель Программы:* Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация Программы предусматривает решение следующих *задач:*

1. Создать условия, гарантирующие охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
2. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОО.
3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОО на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей от 1,5 до 8 лет, посещающих МДОУ «Детский сад № 124».

**2.2. Законодательно-нормативное обеспечение Программы**

* Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года
* Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
* Конвенция ООН «О правах ребёнка»
* Семейный кодекс Российской Федерации
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
* Устав МДОУ «Детский сад № 124»

### 2.3. Основные принципы Программы

* научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками);
* доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
* активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
* сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
* систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
* целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
* оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

**2.4. Основные направления Программы**

*Профилактическое направление:*

* обеспечение благоприятного течения адаптации воспитанников в ДОО;
* выполнение санитарно-гигиенического режима;
* решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
* проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

*Организационное направление:*

* организация здоровьесберегающей среды в ДОО;
* определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
* изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
* систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров:
* пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, сотрудников, родителей (законных представителей).

**2.5. Этапы реализации Программы**

**I этап. 2022-2023 гг.** – *организационно-мотивационный*. Координация деятельности педагогов и родителей ДОО на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях ДОО.

**II этап. 2023-2026 гг.** - *основной*. Реализация основных направлений деятельности ДОО по здоровьесбережению.

**III этап. 2026 г.** – *итогово-аналитический*. Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

**3. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Работа с воспитанниками**

**3.1.1. Формы и методы работы с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *№* | *Формы и методы* | *Содержание* |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | Щадящий режим (адаптационный период)Гибкий режим |
| 2. | Физические упражнения | Утренняя гимнастикаОрганизованная образовательная деятельность по физическому развитиюПодвижные и динамические игрыСпортивные игрыПешие прогулки (экскурсии) |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | УмываниеМытьё рукОбеспечение чистоты среды |
| 4. | Солнечные и воздушные ванны | Проветривание помещенийСон при открытых на микро-проветривание окнахПрогулки на свежем воздухеОбеспечение температурного режима и чистоты воздуха |
| 5. | Активный отдых | Развлечения, праздники, досугиОздоровительно-игровые часыДни Здоровья |
| 6. | Витаминотерапия  | Витаминизация напитков |
| 7. | Диетотерапия  | Рациональное питание  |
| 8. | Светотерапия  | Обеспечение светового режима |
| 9. | Музыкотерапия  | Музыкальное сопровождение режимных моментовМузыкальное оформление ООДМузыкально-театрализованная деятельность |
| 10. | Закаливание  | Дыхательная гимнастикаПальчиковая гимнастикаЗрительная гимнастикаСамомассаж Босохождение по коврикам здоровьяОбливание ног прохладной водой |
| 11. | Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) | Валеологическое воспитаниеЭкологическое воспитаниеФизическое воспитаниеОсновы безопасного поведения на дороге, на природе, в быту(специальные мероприятия, утренний круг, ООД) |

**3.1.2. Полноценное питание**

Принципы организации питания в ДОУ:

* выполнение четырёхразового режима питания
* гигиена приёма пищи
* ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания (трёх-недельное меню)
* эстетика организации питания (сервировка)
* индивидуальный подход к детям во время питания
* ростовка мебели соответствует требованиям санитарных правил
* открытость (вся информация о горячем питании в ДОУ, поставщике продуктов питания размещена на сайте учреждения <https://mdou124.edu.yar.ru> )
* взаимодействие с родительской общественностью (родительский контроль питания в детском саду 2 раза в год)

**3.1.3. Система эффективного закаливания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Основные факторы закаливания | закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;закаливающие процедуры различаются по виду и интенсивности;закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей; |
| 2. | Комплекс закаливающих мероприятий | соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и её длительности;соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;облегченная одежда для детей в детском саду; дыхательная и другие гимнастики;оздоровительная (корригирующая) гимнастика после сна. |
| 3. | Методы оздоровления | ходьба по траве, песку (летом), массажному коврику (в межсезонье);дозированный оздоровительный бег на свежем воздухе (в течение года);хождение босиком по дорожке здоровья на спортивной площадке (летом);релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия). |

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий: облегченная одежда детей, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды, соблюдение температурного режима в течение дня, корригирующая гимнастика после сна, мытье прохладной водой кистей рук, полоскание полости рта после каждого приёма пищи , утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, оздоровительный бег (старшие, подготовительные к школе группы), одно физкультурное занятие на улице (в холодный период), организация прогулки, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

***Схема закаливания детей (по системе М.Д. Маханевой)***

|  |  |
| --- | --- |
| Закаливающие процедуры | Межсезонный период |
| ранний возраст1-3 года | младший возраст3-4 года | средний возраст4-5 лет | старший возраст5-7 лет |
| 1-ягруппа | 2-ягруппа | 1-ягруппа | 2-ягруппа | 1-ягруппа | 2-ягруппа | 1-ягруппа | 2-ягруппа |
| Прогулка 2 раза вдень в первой и во второй половине дня | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов | до 4 часов |
| Утренняя гимнастика в облегченной форме | нениже 19\*С | нениже 19\*С | нениже 19\*С | не ниже 19\*С | не ниже 19\*С | не ниже 19\*С | нениже 19\*С | не ниже 19\*С |
| Воздушные ванны | 18-20\*С2-8мин. | 20\*С2-5мин. | 16-18\*С2-10мин | 18\*С2-7 мин | 16-18\*С2-12мин. | 18\*С2-9 мин. | 16-18\*С2-15мин | 18\*С2-10 мин |
| Хождение босикомпо профилактической дорожке | 18-20\*С5 мин. | 20\*С5 мин. | 16-18\*С5 мин. | 18\*С5 мин. | 16-18\*С5 мин. | 18\*С5 мин. | 16-18\*С5 мин. | 18\*С5 мин. |
| Обширное обливание(лицо, шея, кисти рук) | 30-28\*С | 30\*С | 28-26\*С | 28\*С | 28-26\*С | 28\*С | 25-24\*С | 25\*С |
| Полосканиерта | полости | - | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 28\*С |
| Закаливающие процедуры | **Зимний период** |
|  Ранний возраст | Младший возраст  | Средний возраст | Старший возраст  |
| 1-ягруппа | 2-ягруппа | 1-ягруппа | 2-ягруппа | 1-ягруппа | 2-ягруппа | 1-ягруппа | 2-ягруппа |
| Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня | до -15\*Сбез ветра до 4часов | до -15\*Сбез ветрадо 3,5часов | до -15\*Сбез ветра  до4часов | до -15\*С без ветра до 3,5часов | до -18\*С без ветра до 4 часов | до -18\*С без ветра до 3,5часов | до -20\*Сбез ветра до 4часов | до -20\*С без ветра до 3,5часов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утренняя гимнастика в облегченной форме | Не ниже19\*С | Не ниже19\*С | Не ниже19\*С | Не ниже 19\*С | Не ниже 19\*С | Не ниже 19\*С | Не ниже 19\*С | Не ниже 19\*С |
| Воздушные ванны | 18-20\*С2-8мин. | 20\*С2-5мин. | 16-18\*С2-10мин. | 18\*С2-7 мин. | 16-18\*С2-12мин. | 18\*С2-9 мин. | 16-18\*С2-15мин | 18\*С2-10 мин |
| Хождение босикомпо профилактической дорожке | 20\*С5 мин. | 20\*С5 мин. | 18\*С5 мин. | 18\*С5 мин. | 18\*С5 мин. | 18\*С5 мин. | 18\*С5 мин. | 18\*С5 мин. |
| Обширное обливание(лицо, шея, кисти рук) | 30-28\*С | 30\*С | 28-26\*С | 28\*С | 28-26\*С | 28\*С | 25-24\*С | 25\*С |
| Полосканиерта | полости | - | - | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 25\*С | 25\*С |
| Закаливающие процедуры | **Летний период** |
| ранний возраст 2-3 года | младший возраст 3-4 года | средний возраст 4-5 лет | старший возраст 5-7 лет |
| 1-ягруппа | 2-ягруппа | 1-ягруппа | 2-ягруппа | 1-ягруппа | 2-ягруппа | 1-ягруппа | 2-ягруппа |
| Прогулка 2 раза в день в первой и вовторой половине дня | от 4,5 часов | от часов | 4 | от 4,5 часов | от часов | 4 | от часов | 4,5 | от часов | 4 | от 4,5 часов | от часов | 4 |
| Утренняя гимнастика в облегченной форме | нениже 19\*С | нениже 19\*С | нениже 19\*С | не ниже 19\*С | не ниже 19\*С | не ниже 19\*С | нениже 19\*С | не ниже 19\*С |
| Солнечные ванны | 2-30мин. от 22\*С | 2-20мин. от 24\*С | 2-30мин. от 20\*С | 2-20мин. 22\*С | от | 2-30мин. 20\*С | от | 2-20мин. 22\*С | от | 2-30мин. от 20\*С | 2-30мин. 22\*С | от |
| Воздушные ванны | 22\*С8-10мин. | 22\*С8 мин. | 20-22\*С10-15мин. | 20-22\*С10 мин. | 20-22\*С10-20мин. | 20-22\*С10-15мин. | 18-20\*С10-30мин | 18-20\*С10-20мин |
| Хождение босикомпо профилактической дорожке | 23\*С2-25мин. | 23\*С2-15мин. | 23\*С2-30мин. | 23\*С2-20мин. | 22\*С2-30мин. | 22\*С2-20мин. | 22\*С2-30мин. | 22\*С2-25мин. |
| Обширное обливание(лицо, шея, кисти рук) | 30-28\*С | 30\*С | 28-26\*С | 28\*С | 28-26\*С | 28\*С | 25-24\*С | 25\*С |
| Полосканиерта | полости | - | - | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 28\*С | 25\*С | 25\*С |
| Игры с водой | 15-30мин. | 15-20мин. | 30 мин. | 20 мин. | 30 мин. | 20 мин. | 30 мин. | 20 мин. |
| **1-я группа** закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания |
| **2-я группа** закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья |

### 3.1.4. Организация рациональной двигательной активности.

 Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями. Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Основные принципы организации физическоговоспитания в детском саду | физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья; |
| 2. | Формы организации физического воспитания | * физические занятия в зале и на спортивной площадке;
* туризм (прогулки –походы);
* дозированная ходьба;
* оздоровительный бег;
* физкультминутки;
* физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
* утренняя гимнастика;
* индивидуальная работа с детьми.
 |
| 3. | Физкультурные занятия разнообразны по форме исодержанию в зависимости от задач | * традиционные;
* игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
* сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.;
* Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч);
* занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;
* занятия –походы;
* занятия в форме оздоровительного бега;
* музыкальные путешествия – тесная интеграция

музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам;* Занятия на «экологической тропе».
 |

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуется в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды. Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6-10 минут.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,

- в средней группе - 20 мин.,

- в старшей группе - 25 мин.,

- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование и инвентарь) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

* специальные закаливающие процедуры;
* закаливание с помощью естественных природных средств. В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.
* Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.
* Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

* Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.
* В жаркие дни- обливание водой. При проведении закаливающих мероприятий учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, медицинские противопоказания и эмоциональный настрой.

Работа с детьми в летний оздоровительный период организуется следующим образом. Ежедневно воспитатели организуют самостоятельную (игровую, трудовую – 20 мин в день, коммуникативную, познавательно-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную, двигательную, чтение) деятельность детей на прогулочных участках, в соответствии с планом работы с детьми в летний оздоровительный период. Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств.

Ежедневно воспитатели проводят индивидуальную работу с детьми в разных видах деятельности, направленную на улучшение здоровья и расширение функциональных возможностей детского организма.

Еженедельно воспитатели организуют и проводят спортивные развлечения для формирования двигательных навыков и двигательных качеств у детей.

# Создание представлений о здоровом образе жизни.

***Основная идея:*** здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим

#### направлениям:

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

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы

#### необходимые условия:

* сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
* отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся

отношения в коллективе;

* развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей,

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

* в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
* эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица»,

«Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;

* снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
* появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник –актёр;
* большая роль в псих коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

**Лечебно-профилактическая работа.**

Осуществляют врач, старшая медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

*Она включает в себя:*

* физкультурные занятия босиком;
* подвижные игры и физические упражнения на улице;
* дыхательная гимнастика после сна;
* спортивные игры и соревнования;
* элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

#### Летняя оздоровительная работа.

*Формы организации оздоровительной работы:*

* закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
* физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
* туризм (походы, экскурсии);
* физкультурные досуги и развлечения;
* утренняя гимнастика на воздухе;
* витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

### Работа с педагогами.

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

* актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
* просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.;
	+ консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог–здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
* обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

#### Организационные методические мероприятия:

* Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
* Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
* Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
* Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
* Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную,

психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

* Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
* Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
* Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

#### Пропаганда здорового образа жизни.

* Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

#### Методические рекомендации по оздоровлению:

* Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
* Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование

физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

* Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
* Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
* Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
* Беседы, валеологические занятия.

# Работа с родителями.

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие ***задачи работы с родителями***:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

## Формы работы с родителями:

* Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
* Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
* Дни открытых дверей.
* Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей.
* Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
* Совместные занятия для детей и родителей.
* Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
* Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

* структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
* основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость,

ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);

* стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
* социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
* воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры,

подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

#### Методы, используемые педагогами в работе:

* + Анкета для родителей.
	+ Беседы с родителями.
	+ Беседы с ребёнком.
	+ Наблюдение за ребёнком.
	+ Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
	+ Посещение семьи ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома. 10.Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей. 11.Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
10. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
11. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка 14.План работы с родителями на ближайшие 3года.
12. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
13. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
14. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений

«Что умею сам – научу детей».

1. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
2. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

# Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
	* улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
	* успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не менее 85%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
	* рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
	* активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
2. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
3. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
4. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
7. Повышение квалификации педагогов детского сада.
8. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной

активности.

# Укрепление материально – технической базы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятия | Ответственный |
| 1. | ***Приобретение необходимого оборудования:***1. Для медицинского блока (шкаф медицинский, кушетка медицинская, весы напольные, столики медицинские);
2. Для пищеблока (картофелечистка, овощерезка, мясорубка, тестомесилка);
3. Для физкультурного зала (мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, сухой бассейн, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком);
4. Для музыкального зала детские музыкальные инструменты;
5. Для детских площадок (игровое спортивное оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки);
6. Для групповых помещений мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек, игровое оборудование)
 | Заведующий, завхоз |
| 2. | Осуществление ремонта1. косметический ремонт | Заведующий старший воспитатель, завхоз |
| 3. | Оборудование помещений:1. Оформление физкультурных уголков. | Заведующий старший воспитатель |
| 4. | Открытие клуба здоровья для педагогов | Инструктор по Физической культуре |
| 5. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в организации (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и в свободное время, своевременный ремонт мебели иоборудования в ДОО). | Завхоз. |

* 1. **Кадровое обеспечение программы «Здоровье».**

#### Заведующий:

* + общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;
	+ анализ реализации программы;
	+ контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

#### Старший воспитатель:

* + нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;
	+ проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
	+ контроль за реализацией программы «Здоровье».

#### Завхоз:

* + обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО;
	+ создание материально – технических условий;
	+ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий

#### Инструктор по физической культуре:

* + определение показателей двигательной подготовленности детей;
	+ физкультурные занятия;
	+ закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).
	+ внедрение здоровьесберегающих технологий
	+ профилактика отклонений физического развития
	+ включение в физкультурные занятия:
	+ упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
	+ дыхательных упражнений
	+ облегченная одежда детей
	+ проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
	+ пропаганда здорового образа жизни

#### Воспитатели, учителя-логопеды.

* + внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий;
	+ пропаганда здорового образа жизни;
	+ дыхательная гимнастика;
	+ проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
		- закаливания;
		- дыхательной гимнастики;
		- кинезиологических упражнений;
		- самомассаж;а

упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

* + пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

#### Шеф-повар

* + контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

#### Помощник воспитателя:

* + соблюдение санитарно – охранительного режима;
	+ помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

#### Врач-педиатр:

* + обследование детей, выявление патологии;
	+ определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

#### Медицинская сестра:

* + утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
	+ определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
	+ составление индивидуального плана реабилитации;
	+ гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
	+ дыхательная гимнастика.
	+ пропаганда здорового образа жизни
	+ организация рационального питания детей

#  Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно- методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОО как образовательную организацию, обеспечивающую устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующую социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.