

**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 результате  физкультурно-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 гимнастика  Организованная образовательная деятельность по физическому развитию  Подвижные и динамические игры  Спортивные игры  Пешие прогулки (экскурсии) |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | Умывание  Мытьё рук  Обеспечение чистоты среды |
| 4. | Солнечные  и воздушные ванны | Проветривание помещений  Сон при открытых на микро-проветривание окнах  Прогулки на свежем воздухе  Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха |
| 5. | Активный отдых | Развлечения, праздники, досуги  Оздоровительно-игровые часы  Дни Здоровья |
| 6. | Витаминотерапия | Витаминизация напитков |
| 7. | Диетотерапия | Рациональное питание |
| 8. | Светотерапия | Обеспечение светового режима |
| 9. | Музыкотерапия | Музыкальное сопровождение режимных моментов  Музыкальное оформление ООД  Музыкально-театрализованная деятельность |
| 10. | Закаливание | Дыхательная гимнастика  Пальчиковая гимнастика  Зрительная гимнастика  Самомассаж  Босохождение по коврикам здоровья  Обливание ног прохладной водой |
| 11. | Пропаганда здорового образа жизни (ЗОЖ) | Валеологическое воспитание  Экологическое воспитание  Физическое воспитание  Основы 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 возраст  1-3 года | | младший возраст  3-4 года | | | средний возраст  4-5 лет | | | старший возраст  5-7 лет | | | |
| 1-я  группа | 2-я  группа | 1-я  группа | 2-я  группа | | 1-я  группа | 2-я  группа | | 1-я  группа | | 2-я  группа | |
| Прогулка 2 раза в  день 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 | | не  ниже 19\*С | не  ниже 19\*С | не  ниже 19\*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\*С  2-8  мин. | 20\*С  2-5  мин. | 16-  18\*С  2-10  мин | 18\*С  2-7 мин | | 16-18\*С  2-12  мин. | 18\*С  2-9 мин. | | 16-  18\*С  2-15  мин | | 18\*С  2-10 мин | |
| Хождение босиком  по профилактической дорожке | | 18-  20\*С  5 мин. | 20\*С  5 мин. | 16-  18\*С  5 мин. | 18\*С  5 мин. | | 16-18\*С  5 мин. | 18\*С  5 мин. | | 16-  18\*С  5 мин. | | 18\*С  5 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 | |
| Полоскание  рта | 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-я  группа | 2-я  группа | 1-я  группа | 2-я  группа | | 1-я  группа | 2-я  группа | | 1-я  группа | | 2-я  группа | |
| Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня | | до  -15\*С  без ветра до 4  часов | до -15\*С  без ветра  до 3,5  часов | до  -15\*С  без  ветра  до4  часов | | до -15\*С без ветра до 3,5  часов | до -18\*С без ветра до 4 часов | | до -18\*С без ветра до 3,5  часов | | до -20\*С  без  ветра  до 4  часов | | до  -20\*С без ветра  до 3,5  часов |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утренняя гимнастика  в облегченной форме | | Не ниже  19\*С | Не ниже  19\*С | | Не ниже  19\*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\*С  2-8  мин. | 20\*С  2-  5мин. | | 16-  18\*С  2-10  мин. | 18\*С  2-7 мин. | | 16-18\*С  2-12  мин. | | 18\*С  2-9 мин. | | 16-  18\*С  2-15  мин | 18\*С  2-10 мин | |
| Хождение босиком  по профилактической дорожке | | 20\*С  5 мин. | 20\*С  5 мин. | | 18\*С  5 мин. | 18\*С  5 мин. | | 18\*С  5 мин. | | 18\*С  5 мин. | | 18\*С  5 мин. | 18\*С  5 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 | |
| Полоскание  рта | 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-я  группа | 2-я  группа | | 1-я  группа | 2-я  группа | | 1-я  группа | | 2-я  группа | | 1-я  группа | 2-я  группа | |
| Прогулка 2 раза в день в первой и во  второй 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 | | не  ниже 19\*С | не  ниже 19\*С | | не  ниже 19\*С | не ниже 19\*С | | не ниже 19\*С | | не ниже 19\*С | | не  ниже 19\*С | не ниже 19\*С | |
| Солнечные ванны | | 2-30  мин. от 22\*С | 2-20  мин. от 24\*С | | 2-30  мин. от 20\*С | 2-20  мин. 22\*С | от | 2-30  мин. 20\*С | от | 2-20  мин. 22\*С | от | 2-30  мин. от 20\*С | 2-30  мин. 22\*С | от |
| Воздушные ванны | | 22\*С  8-10  мин. | 22\*С  8 мин. | | 20-  22\*С  10-15  мин. | 20-22\*С  10 мин. | | 20-22\*С  10-20  мин. | | 20-22\*С  10-15  мин. | | 18-  20\*С  10-30  мин | 18-20\*С  10-20  мин | |
| Хождение босиком  по профилактической дорожке | | 23\*С  2-25  мин. | 23\*С  2-15  мин. | | 23\*С  2-30  мин. | 23\*С  2-20  мин. | | 22\*С  2-30  мин. | | 22\*С  2-20  мин. | | 22\*С  2-30  мин. | 22\*С  2-25  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 | |
| Полоскание  рта | полости | - | - | | 28\*С | 28\*С | | 28\*С | | 28\*С | | 25\*С | 25\*С | |
| Игры с водой | | 15-30  мин. | 15-20  мин. | | 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 физического  воспитания в детском саду | физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;  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 и  содержанию 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 ремонта  1. 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 и  оборудования 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.