

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 167 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАДОУ ЦРР - д/с № 167 города Тюмени)**

ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ»



Тюмень, 2024

СОДЕРЖАНИЕ:

Аннотация	3
I. Анализ деятельности.....	4
1. Информационная справка	4
2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.....	5
2.1 Питание и здоровье	8
2.2 Результаты мониторинга	10
II. Реализация программы.	12
1. Основные направления программы.	12
2. Этапы реализации программы	14
3. Основные мероприятия	16
4. Ожидаемые результаты	16
5. План реализации программы	17
6. Комплексная система оздоровления	22
7. Формы и методы оздоровления	30
8. Закаливающие мероприятия	31
9. Работа с родителями	38
III. Контроль и руководство	40
Приложение	41

Аннотация

Укрепление здоровья детей является ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: физическое воспитание, обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Особенностью МАДОУ ЦРР д/сад № 167 города Тюмени в организации и содержания учебно-воспитательного процесса является интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации и совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья, а также на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

**Анализ деятельности
Муниципального автономного дошкольного образовательного
учреждения
Центр развития ребенка – детский сад № 167 города Тюмени**

1. Информационная справка

Полное официальное наименование: муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад № 167 города Тюмени.

Сокращенное официальное наименование: МАДОУ ЦРР – детский сад № 167 города Тюмени.

Организационно- правовая форма – автономное учреждение.

Тип – дошкольное образовательное учреждение.

1.1 Юридический адрес

МАДОУ ЦРР- детский сад № 167 города Тюмени расположен в типовом двухэтажном здании по адресу:

Россия, Тюменская область, 625022, г Тюмень, ул. Газовиков, д.21

Тел 25-53-16; 47-75-34

Тел/факс 47-75-33

электронный адрес - ds167@mail.ru

сайт детского сада – <http://dsad167.ru>

МАДОУ ЦРР детский сад № 167 города Тюмени имеет Лицензию № 021 от 21.01.2016 г. на право оказания образовательных услуг по реализации образовательной программы дошкольного образования.

Корпус № 1

В детском саду функционирует 14 групп для детей с 1 до 7 лет. Все группы ДОУ изолированы, имеют игровые, спальные и приемные комнаты, обеспечены соответствующей возрасту мебелью, оснащены твердым и мягким инвентарем, пособиями для воспитательно-образовательного процесса. В течении учебного года группы оснащались современными игровыми пособиями: игрушки, сенсорные панно, модули для сюжетно-ролевых игр. Детская мебель для групповых помещений, отвечает современным требованиям, которые предъявляются к детской мебели, она экологически безопасная, мобильная и многофункциональная. В течение учебного года в каждой возрастной группе создавалась и поддерживалась предметно - развивающая среда в соответствии с возрастными особенностями воспитанников.

Корпус № 2

В МАДОУ ЦРР - детском саду № 167 (корпус 2) города Тюмени созданы условия для развития детей с 1 до 7 лет.

В корпусе функционирует 6 групп, все группы детского сада изолированы, имеют игровые, спальные и приемные комнаты, обеспечены соответствующей возрасту мебелью, оснащены твердым и мягким инвентарем, пособиями для образовательного процесса. Каждая группа имеет участок для прогулок с необходимым оборудованием для двигательной активности детей на прогулке.

Корпус № 3

В МАДОУ ЦРР детском саду № 167 (корпус 3) города Тюмени созданы условия для развития детей с 1 до 7 лет.

В корпусе функционирует 5 групп, все группы детского сада изолированы, имеют игровые, спальные и приемные комнаты, обеспечены соответствующей возрасту мебелью, оснащены твердым и мягким инвентарем, пособиями для образовательного процесса. Каждая группа имеет участок для прогулок с необходимым оборудованием для двигательной активности детей на прогулке.

2. Состояние физкультурно-оздоровительной деятельности (оценка состояния здоровья детей, заболеваемость, индекс здоровья, итоги мониторинга физического развития детей в динамике и др.)

В детском саду традиционно уделяется большое внимание вопросам сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста

Работа детского сада осуществляется в тесном контакте в тесном сотрудничестве с медицинскими работниками ГАУЗ ТО «Городская поликлиника № 1» Шаламовой Н.А., Козинцевой Л.С., Янбаева З.А. по договору об оказании первичной медико-санитарной помощи воспитанникам № 209 от 19.12.2019 г., специалисты которой проводили углубленные медицинские осмотры дошкольников, курировали график прививок в течение года.

На основании данных, представленных в таблице № 2, следует отметить, что в сравнении с предыдущими годами, процентное соотношение детей по группам здоровья изменилось незначительно – увеличилось количество детей с I группой здоровья и детей с III группой здоровья, а также произошло увеличение количество детей – инвалидов.

Таблица № 2

Группы здоровья	учебный год	учебный год	учебный год
	2021-2022	2022-2023	2023-2024
	кол-во детей % от общего кол-ва	кол-во детей % от общего кол-ва	кол-во детей % от общего кол-ва
I	578 чел./57,8%	596чел./ 60,6%	590 чел./ 63,4%
II	379 чел./37,9%	308чел./31,4%	266 чел./28,6%
III	34 чел./3,4%	79 чел./ 8%	72 чел./7,74%

IV	9 чел./0,9	-	2 чел./0,2%
V	-	-	-
Дети инвалиды	10 чел./1%	11 чел./1,1%	15 чел./1,6%
Стоят на диспансерном учете	56 чел. /6%	154 чел./16,1	84 чел./9,03%

Данные заболеваемости детей

Таблица №3

Показатели	2021-2022	2022-2023	2023-2024
Кол-во детей, посещающих ДОУ	1000 975 и 25 КМП	1000 975 и 25 КМП	930 905 и 25 КМП
Кол-во пропущенных дней на 1 чел	3,03	4,07	7,62
Всего пропущено дней по болезни	3033	4010	7085
Кол-во детей, не болевших за уч. год	414/41,4%	380/38,6	297/31,9

На основании данных, представленных в таблице № 3 следует отметить, что произошло увеличение по показателям «количество пропущенных дней на 1 чел.», «всего пропущено дней по болезни», анализируя полученные данные с данными за два последних года можно объяснить, тем что часто болеют дети раннего и младшего дошкольного возраста, вновь открывшихся групп детей раннего возраста. Поэтому рост «количества дней, пропущенных на 1 человека» является обоснованным.

В связи с этим на следующий учебный год необходимо продолжать реализовывать единую систему физкультурно-оздоровительной работы в детском саду

Индекс здоровья по детскому саду

Таблица №4

года	число не болевших детей	среднегодовой индекс здоровья по ДОУ
2022	414	41,4
2023	380	38,6
2024	297	31,9

На основании данных, представленных в таблице №4, можно отметить стабильный показатель среднегодового индекса здоровья по ДОУ (индекс здоровья по показателям качества оказываемой муниципальной услуги 28,5)

Оценка физической подготовленности

Таблица №5

Показатели			
	2021-2022	2022-2023	2023-2024

высокий	419 чел./75%	381 чел./78%	357 чел. /82%
средний	94 чел./18%	65 чел./ 13%	68 чел./16%
низкий	48 чел./7%	40 чел./9%	8 чел./2%
Всего детей	561 (с 5 до 7)	486 (с 5 до 7)	433 (с 5 до 7)

В Мониторинге физической подготовленности в течении 2021-2024 учебного года принимали участие воспитанники средних, старших и подготовительных групп, данные мониторинга внесены в единую электронную базу города Тюмени.

На основании данных представленных в таблице №5, следует отметить, что показатель по критерию «повышенный уровень физической подготовленности» увеличился, а также произошло снижение по показателю «низкий уровень физической подготовленности». Данные результаты можно объяснить качеством воспитательно-образовательного процесса в детском саду.

Диспансерный учёт детей

Таблица №6

Заболевания	2021-2022	2022-2023	2023-2024
органов зрения	75 чел./7,5%	40 чел./4%	44 чел./4,7%
нарушения осанки	82 чел. /8,2	2 чел./0,2%	5 чел./0,5%
органов пищеварения	4 чел. / 0,4	15 чел./0,1%	17 чел. 1,8%
дефицит массы тела	3 чел. /0,3%	7 чел./0,7%	12 чел./1,2%
избыточная масса	3 чел. /0,3%	12 чел./1,2%	11 чел./1,1%
анемия	12 чел./1,2%	1 чел./0,1%	13 чел./1,4%
лор органов	10 чел. /1,0%	1 чел./0,1%	4 чел./0,4%
центральной нервной системы	31 чел. /3,1%	17 чел./1,7%	57 чел./6,3%
хирургические	10 чел. /1 %	22 чел./2,2%	45 чел./5,0%
сердечнососудистой системы	14 чел./ 1,4%	4 чел./0,4%	26 чел./2,9%
эндокринолог	5 чел.0,5%	3 чел./0,3%	10 чел./ 1,1%
аллерголог	11 чел./1,1%	40 чел./4,1%	35 чел./3,9%
Прочие	36 чел./ 3,6%	47 чел./ 4,8%	50 чел./ 5,5%
Всего детей:	296 чел./ 30%	211 чел./21,4%	329 чел./36,4%

На основании данных, представленных в таблице, следует отметить, что произошло снижение количества детей, стоящих на учете у аллерголога, но и вместе с тем произошло увеличение детей, состоящих на учете у эндокринолога, хирурга, детей с заболеваниями сердечно-сосудистой и центральной нервной системы, окулиста, с избыточной массой тела.

Анализируя представленные данные можно отметить, что коллективу детского сада необходимо продолжать реализовывать работу по формированию основ здорового образа жизни, с учетом особенностей здоровья и развития контингента воспитанников, активно взаимодействия с семьями воспитанников,

в том числе семьями где воспитываются дети раннего и младшего дошкольного возраста.

2.2 Реализация программы «Питание и здоровье»

В 2016 году нашему учреждению присвоен статус региональной пилотной площадки по реализации проекта «Питание и здоровье». Данный проект реализуется под руководством Департамента образования и науки Тюменской области и Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Тюменской области. Проект реализуется в 24 группах нашего детского сада. Миссия проекта – объединение детей и взрослых на основе ценностей здоровья, здорового образа жизни, сотрудничества и конструктивного взаимодействия. Кроме этого, проект направлен на формирование основ таких компетенций у дошкольников, как умение естественно относиться к здоровью, эффективно сотрудничать с другими людьми, искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем. Специфика данного проекта заключается также в том, что в качестве педагогического инструментария для работы с детьми выбрана инновационная на сегодняшний день педагогическая технология «Метод проектов».

План реализации проекта «Питание и здоровье»

№ п\п	Название подтемы проекта	Месяц реализации
1	«Моё тело»	сентябрь
2	«Микробы»	октябрь
3	«Вредные и полезные микробы»	Ноябрь
4	«Полезные продукты»	Декабрь
5	«Как возникают болезни»	январь
6	«Осторожно- лекарства»	февраль
7	«Что нужно, чтобы быть здоровым»	март
8	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	апрель
9	«Зелёная аптека- лекарственные травы нашего края»	май
10	«Сильные, смелые, ловкие»	июнь
11	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	июль
12	«Витамины с грядки»	август

Но данные рекомендации были предназначены для организации работы с детьми старшего дошкольного возраста, поэтому в детском саду была создана рабочая группа по разработке подпроектов для возрастных категорий от 3 до 7 лет. Участниками творческой группы разработана структура плана проекта, которая

включает в себя все образовательные области, оснащение предметно-пространственной среды, работу с родителями и итоговые мероприятия.

В электронной библиотеке детского сада имеется достаточное количество видеороликов и презентаций для родителей о вопросах здоровья и физического развития детей-дошкольников:

- «Антибиотик и пробиотик»
- «Воспитание у детей культурного поведения за столом»
- «Здоровый образ жизни»
- «Как улучшить память»
- «Секреты здоровья и долголетия»
- «Красота и микрофлора»
- «Маленькие да удаленькие»
- «Победим авитоминоз» и другие.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- Программа «Здоровье» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Разработка и обоснование оздоровительных мероприятий для детей дошкольного возраста с учетом психологических и психофизиологических особенностей развития.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Создать комфортный микроклимат в детском коллективе, в ДОУ в целом.
- Повысить физкультурно-оздоровительную грамотность родителей.
- Обучить навыкам здоровьесберегающих технологий: формировать у детей знания, умения и навыки сохранения здоровья и ответственности за него.
- Формировать профессиональную позицию педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье детей.

Для достижения поставленных целей необходимо:

- Создать здоровьесберегающую и развивающую среду, предусматривающую осуществление закаливающих и оздоровительных мероприятий, обеспечивающих комфортное пребывание ребенка в детском саду в соответствии с его индивидуальными особенностями и состоянием здоровья.
- Особое внимание уделить подбору и расстановке кадров на группы с учетом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития детей зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, необходимо продумать систему всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей в сочетании с контролем за организацией воспитательно-образовательного процесса.
- Организовать специальное обучение детей на занятиях.
- Организовать рациональное распределение нагрузки на детей в течение дня.

Анализируя состояние здоровья воспитанников пришли к выводу, что в нашем дошкольном учреждении необходим поиск новых подходов к организации работы по физическому воспитанию, развитию и оздоровлению дошкольников, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании благоприятных условий.

1. Основные направления программы



Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
4. Проведение, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.
7. Соляная комната
8. Кислородные коктейли.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды и здорового образа жизни.
2. Определение показателей физического развития, двигательной активности. Мониторинг здоровья.
3. Составление индивидуальных программ оздоровления.
4. Систематическое повышение квалификации педагогических кадров.
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников.
6. Организация питания в ДОУ.
- 7.

2. Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья дошкольников.

Основные задачи:

- Создание оптимальных условий для совместной деятельности в оздоровлении детей.
- Применение эффективных форм повышения квалификации педагогического персонала по оздоровлению и организации физического воспитания дошкольников. Повышение ответственности взрослых по данной проблеме.
- Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в дошкольном учреждении, соответствующее современным требованиям дидактики и возрастной психофизиологической специфике детей дошкольного возраста.
- Организация и контроль за питанием в ДОУ.

№ п/п	Содержание работы	Ответственные	Примечание
1.	Осуществлять наблюдение за физическим и психическим развитием детей	Зам. заведующего, старшие воспитатели, педагог-психолог	
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в воспитательно-образовательный процесс	Зам. заведующего, старшие воспитатели, педагог-психолог	
3.	На основе данных заболеваемости и мониторинга здоровья дошкольников разработка комплекса мер по снижению заболеваемости и улучшению здоровья детей	Зам. заведующего, старшие воспитатели, педагог-психолог, инструктора по физической культуре	
4.	Создание центра управления, контроля и коррекции состояния здоровья детей. (ППК)	Зам. заведующего, старшие воспитатели, педагог-психолог, учителя-логопеды	
5.	Рассмотрение на Советах педагогов вопросов: - о выполнении режима дня в группах; - о выполнении СанПиН,	Зам. заведующего, старшие воспитатели	

	- о реализации развивающей педагогики оздоровления; - итоги тематических и комплексных проверок по вопросам физического воспитания и оздоровления дошкольников; - об организации питания.		
8.	Организация консультативных встреч сотрудников ДОУ с врачами детской поликлиники	Зам. заведующего, старшие воспитатели	
9.	Семинар- практикум для педагогов по теме: «Физическая культура и укрепление здоровья ребёнка».	Старшие воспитатели, инструктора по физической культуре	
10.	Контроль - утренняя гимнастика; - занятия; - физкультурные паузы и минутки; - прогулка; -организация индивидуальной работы; - дифференцированный подход к детям при организации различных видов деятельности; - познавательные занятия по ОБЖ; - формирование культурно-гигиенических навыков; -Организация питания в группах, пропаганда здорового питания	Зам. заведующего, старшие воспитатели,	
11.	Организовать работу рабочей группы по ГТО	Старшие воспитатели, инструктора по физической культуре	
13.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Зам. заведующего, старшие воспитатели, педагог-психолог,	
14.	Организовать клуб «ЗОЖ» для сотрудников ДОУ	Инструктора по физической культуре	

15.	Упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей	Зам. Заведующего, старшие воспитатели	
16.	Разработать цикл лекций и методических рекомендаций для педагогического персонала по проблемам здоровья детей	Старшие воспитатели	
17.	Упорядочить и улучшить работу с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.	Зам. заведующего, старшие воспитатели, педагог-психолог, инструктора по физической культуре, воспитатели	
18.	Развитие дополнительного образования физкультурно-оздоровительной направленности.	Зам. заведующего, старшие воспитатели	
19.	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	Педагог-психолог, воспитатели	
20.	Организация питания: - анализ выполнения санитарных норм питания, - контроль за организацией питания на кухне и в группах, - создание условий для воспитания культуры здорового питания, - работа с детьми и родителями по вопросам правильного питания, организация и контроль за диетическим питанием.	Зам. заведующего, старшие воспитатели, кладовщики, специалист по охране труда Заведующий хозяйством	

3. Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно-оздоровительных мероприятий

Основные задачи:

- Укрепление материально-технической базы дошкольного образовательного учреждения с целью профилактики и укрепления здоровья дошкольников.
- Создание оптимального режима функционирования дошкольного учреждения.
- Создание условий для развития жизненно важных двигательных навыков и способностей дошкольников.
- Организация воспитательно - образовательного процесса в соответствии с санитарно-эпидемиологическими и гигиеническими требованиями и индивидуальными особенностями здоровья детей.

№ п\п	Содержание работы	Ответственные	Примечание
1.	Пополнение ДОУ необходимым спортивным оборудованием, ростовой мебелью.	Заведующий	
2.	Осуществление ремонта помещений ДОУ	Заведующий, заведующий хозяйством	
3.	Маркировка мебели, посуды, инвентаря и оборудования.	воспитатели	
4.	Выполнение программы производственного контроля за соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.	Зам. заведующего, старшие воспитатели, кладовщики, специалист по охране труда Заведующий хозяйством	
5.	Оформление в каждой группе инструкций в соответствии с требованиями СанПин.	Зам. заведующего, старшие воспитатели, специалист по охране труда	
6.	Подготовка памяток для родителей о режиме дня воспитанников.	Старшие воспитатели	
7.	Пополнить в каждой группе физкультурные уголки.	воспитатели	

4. Валеологическое образование детей

Организованные виды деятельности с детьми направлены

В младшем дошкольном возрасте:

- на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомиму;
- на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- на развитие представлений о групповом помещении ДОО, принадлежности к нему; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
- на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

В среднем дошкольном возрасте

- на развитие представлений о своем теле;
- а) знакомство с условным изображением строения человеческого тела
- б) органы чувств
- в) дыхательная и пищеварительная системы
- на развитие представлений о себе и своей семье

В старшем дошкольном возрасте:

- на приобщение к нормам здорового образа жизни
- обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливаний

во всех возрастных группах:

- на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

5. Комплексное исследование здоровья дошкольников

- Исследование состояния здоровья детей специалистами здравоохранения, выделение «группы риска», выявление других функциональных нарушений.
- Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОО с целью динамического наблюдения за их развитием.

- Определение соответствия образовательной среды (материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) состоянию здоровья ребенка и своевременное выявление факторов риска для его здоровья и развития.

6. Физкультурно – оздоровительная работа.

- Занятия по физкультуре всех типов: традиционные, тренировочные, занятия – соревнования, занятия – зачеты, самостоятельные, интегрированные, музыкально-ритмические занятия, праздники, развлечения.
- Система эффективных закаливающих процедур.
- Активизация двигательного режима дошкольников.
- Профилактическая работа с детьми.

7. Реабилитационная и коррекционная работа с детьми:

- Реабилитация детей длительно отсутствующих по причине заболевания.
- Индивидуальная коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в здоровье.

8. Консультативно – информационная работа:

- Сотрудничество с участниками педагогического процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.

Программа реализует следующие направления:

- Работа с детьми
- Работа с педагогами
- Работа с родителями
- Укрепление МТБ учреждения.

Для реализации задач, намеченных Программой, в ДОО созданы следующие условия:

- Имеется зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарем: гимнастическими скамейками, гимнастическими стенками, наклонными досками, резиновыми ковриками, массажными ковриками для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия.
- Имеется большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр.

- В каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.
- Имеется кабинет логопеда для индивидуальной коррекционной работы.
- Имеется кабинет психолога.
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по 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.
- Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ:

1. Разработка комплекса мер по охране и укреплению здоровья детей, реализуемых в ДОУ.
2. Создание условий для обеспечения современного специального (коррекционного) образования и его доступности.
3. Систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции.
4. Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей, а также после пропусков по болезни, отпуска родителей.
5. Укрепления психофизического здоровья детей.
6. Создание системы мониторинга коррекционного воспитания и обучения.
7. Поиск новых подходов в организации сотрудничества с родителями.
8. Повышение приоритета здорового образа жизни, профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.
9. Разработка и осуществление на основе данных о заболеваемости детей комплекса мер, направленных на улучшение здоровья детей.
10. Разработка лекций и рекомендаций для педагогов и родителей по оздоровлению детей в ДОУ и в домашних условиях.
11. Контроль за выполнением оздоровительных мероприятий: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие процедуры.
12. Оборудование спортивной площадки.

4. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- Повышение уровня лечебной и профилактической работы.
- Реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей.
- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
- Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- Снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.
- Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.

- Увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие.
- Успешное усвоение программы.
- Нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
- Активное внедрение здоровьесберегающих технологий.
- Нормализация речи детей.

5.ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Мероприятия	Этапы, сроки их выполнения	Ответственные
1	Разработка и реализация направлений по обучению педагогов и специалистов сотрудничества с родителями по вопросам здоровьесбережения		Зам. заведующего Педагог-психолог
2	Обучение педагогов новым техникам общения с родителями		Зам. заведующего Педагог-психолог Старшие воспитатели
3	Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Ежегодно	Зам. заведующего Старшие воспитатели
4	Участие в программе «Питание и здоровье»	Ежегодно	Зам. заведующего Старшие воспитатели Педагоги
5	Городские мероприятия соревнования «Веселые старты», «Малая олимпиада»,	Ежегодно	Зам. заведующего инструктор по ФК
6	Конкурсы по пропаганде здорового образа жизни среди участников образовательного процесса в ДОУ	Ежегодно	Зам. заведующего инструктор по ФК Старшие воспитатели Педагоги
7	Городской конкурс «Папа, мама и я – спортивная семья»	Ежегодно	Зам. заведующего инструктор по ФК
8	Организация совместного проведения с родителями валеологических досугов	Ежегодно	инструктор по физкультуре, педагоги

9	Подбор интересных материалов и оформление информационных стендов для родителей в группах: «Будем здоровы», «Для мам и пап»	Ежегодно	Инструктор по ФК Педагоги Старшие воспитатели
10	Организовать работу ШЗР - экскурсии выходного дня- музыкальные гостиные-психологическое сопровождение по взаимодействию родителей с детьми	Ежегодно	Зам. заведующего Педагог-психолог, Музыкальные руководители Старшие воспитатели Педагоги
11	Внедрение активных форм работы с семьей «Консультационный пункт» (мастер - классы, круглые столы, семинары-практикумы, консультации) Развитие разнообразных, эмоционально насыщенных способов вовлечения родителей в жизнь детского сада (создание условий для продуктивного общения детей и родителей на основе общего дела: семейные праздники, досуги, совместные кружки) Организации соревнований, конкурсов плакатов по здоровому образу жизни	Ежегодно	Зам. заведующего Педагог-психолог Учитель-логопед Музыкальные руководители Инструктор по физической культуре, Старшие воспитатели Педагоги
12	Установление содержательных связей- ДООУ города для изучения передового педагогического опыта- с другими ДООУ	Ежегодно	Заведующий, Зам. заведующего
13	Создание системы эффективного контроля за внедрением в работу ДООУ здоровьесберегающих технологий	ежегодно	Зам. заведующего Старшие воспитатели Педагоги
14			

Применение психологических и психопрофилактических средств и методов

В настоящее время этот раздел программы приобретает все большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения в патологическое состояние дистресса, характеризующего повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью.

Принципы по разделу программы

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;
- применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приемов входят индивидуальные беседы воспитателя и психолога с ребенком и родителями, применение подвижных, сюжетно-ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приемы рациональной психотерапии;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом;
- обучение детей приемам мышечного расслабления- базового условия для аутогенной тренировки;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях психогимнастики.

Для осуществления вышеуказанных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- в детском саду работает психолог, который выявляет факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей; помогает воспитателям в предупреждении нежелательных аффективных реакций детей;
- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребенку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учетом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных комнат, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.

Эмоциональное благополучие ребенка в детском саду достигается за счет проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Проходят в детском саду празднования дней рождения, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения.

Снижение утомляемости ребенка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятия на интересе детей и индивидуальном подходе к каждому ребенку, совместной деятельностью взрослого и ребенка.

К приоритетным для данной программы областям исследования относятся:

- исследование состояние психологического здоровья детей, их личностных особенностей;

- исследование уровня познавательного развития детей; выявление детей с отклонениями в учебной сфере (педагогически запущенные дети, интеллектуально пассивные, с пониженной обучаемостью);
- исследование межличностной сферы участников образовательного процесса;
- исследование мотивации к учебной деятельности;
- исследование личностных особенностей педагогического персонала, администрации; профессиональных затруднений; уровня профессиональной тревожности; уровня стрессоустойчивости, степени удовлетворения различными аспектами жизнедеятельности ДОО и своими результатами, в частности.

Обеспечение оптимального формирования непрерывного взаимодействия между дошкольной и начальной ступени образования.

Данная задача реализуется за счет предшкольной адаптации детей к новым условиям, которая включает в себя диагностику школьно-значимых функций, развитие творческих, познавательных способностей на базе ДОО - это способствует снижению страхов, риска возникновения адаптационного синдрома у будущих первоклассников.

Обеспечение поддержки детей с трудностями в обучении.

- Участие специалистов системы сопровождения в специализированном сопровождении учебных программ, адекватных возможностям и особенностям детей коррекционных групп.
- Организация консультативно-рекомендательной работы с родителями, воспитателями, учителями.

Создание условий для формирования, сохранения, укрепления психологического здоровья детей.

В рамках реализации этой задачи разрабатываются, подбираются профилактические, развивающие программы, ориентированные на:

- профилактику возрастных трудностей (программа социальной адаптации, программы профилактики личностных трудностей детей и др.);
- формирование установок на здоровый образ жизни, способности противостояния негативным социальным влияниям, развитие навыков саморегуляции и управления стрессом;
- активное использование в воспитательном процессе тренингов личностного роста, уверенности в себе, межличностного общения, бесконфликтного взаимодействия, самостоятельности, развития критического мышления.

Создание психолого-педагогических условий для оздоровления межличностной сферы (развитие атмосферы терпимости, взаимоуважения в группах, снижение факторов стресса в межкультурном общении).

Специалист сопровождения призван решить особый тип проблемных ситуаций, связанных с отвержением ребёнка сообществом, например, из-за этнических различий, особенностей внешности; низкого статуса в группе и др. Основными факторами, провоцирующими жестокость в ученическом сообществе, являются:

- внутриличностная агрессивность детей, зависящая от индивидуальных особенностей;

- недостаточный уровень развития коммуникативных навыков; общий психоэмоциональный фон учреждения, характеризующийся высоким уровнем тревожности и психической напряжённости; система взаимоотношений внутри детского коллектива; особенности взаимоотношений педагогов с воспитанниками.

Исходя из этого, реализация данной задачи предполагает:

- внедрение развивающих программ, тренингов, ролевых игр, направленных на развитие толерантности детей, эмпатии, сотрудничества, критического мышления, навыков бесконфликтного общения, культуры диалога; преодоление стереотипов восприятия, и др.;
- использование индивидуальной, групповой форм работы с агрессивными детьми (снятие психологических установок агрессивного поведения, выработка навыков саморегуляции, формирование опыта сотрудничества);
- организация совместной деятельности детей и педагогов (ролевые игры).

Принципиальное условие эффективности оздоровительного физического воспитания и развития детей дошкольного возраста- понимание ими жизненной необходимости физических занятий. Обязательным требованием является формирование практических умений и навыков, связанных с физической культурой (личная гигиена и гигиена физического воспитания; обеспечение безопасности жизнедеятельности; физические упражнения; режим дня; питание; закаливание). Формирование мотивов собственного физического развития начинаться уже с 3-4 летнего возраста.

При проведении физкультурных мероприятий в ДОУ уделяется внимание внешним атрибутам, которые способствуют формированию заинтересованности детей; соответствующее возрасту музыкальное сопровождение; использование при проведении занятий большого количества вспомогательного оборудования и инвентаря; красивая спортивная форма; оснащение спортзала красочными пособиями и спортивными снарядами.

Структура физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Основные направления работы

1. Профилактическое

- обеспечение благоприятной адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима
- проведение обследования по скрининг-программе и выявление патологий
- решение оздоровительных задач всеми средствами физкультуры
- проведение социальных санитарных и специфических мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

2. Организационное

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогов и медицинского персонала
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников ДОУ

3. Коррекционное

- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии
- витаминотерапия
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях

Система физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ

Задачи	Формы работы	Время проведения	Объем
Охрана и укрепление здоровья	• Осмотр детей специалистами-медиками • Диагностика физической подготовленности детей • Витаминотерапия • Оздоровление фитонцидами • Проведение оздоровительных мероприятий с группами ЧБД	Октябрь, май Сентябрь, май Октябрь, ноябрь, март, апрель 2 раза в неделю Октябрь, апрель	20 минут
Формирование привычки к здоровому образу жизни	• Утренняя гимнастика • Закаливание	Ежедневно Ежедневно	12 мин. x 5 = 60 минут

	• Физкультминутки • Физические упражнения после сна • Образовательная область из цикла «Знай свое тело» • Образовательная область по ОБЖ • Физкультурно-познавательные занятия «Познай себя» • Ежедневные культурно-гигиенические процедуры • Неделя здоровья • Валеологические праздники	Ежедневно во время занятий Ежедневно 1 раз в неделю 1 раз в неделю 1 раз в месяц 2 раза в год 2 раза в год	3 мин. x 5 = 15 минут 5 мин. x 5 = 25 минут 25 минут 25 минут 30 минут
Приобщение детей к миру физической культуры	• Образовательная область «Физическая культура»: Традиционные Образные Сюжетные Тематические Спортивно-игровые На основе подвижных игр Круговая тренировка Контрольные • Спортивные игры и упражнения на прогулках Баскетбол Бадминтон Футбол Катание на санках Скольжение по ледяной дорожке	3 раза в неделю Ежедневно Ежедневно	30 минут x 3 = 90 минут 15 мин. x 5 = 75 минут 15 мин. x 5 = 75 минут

	Ходьба на лыжах	2 раза в неделю	20 мин. x 2 = 40 минут
	• Подвижные игры на прогулке	1 раз в месяц	40 минут
	• Игры-эстафеты	2 раза в неделю	15 мин. x 2 = 30 минут
	• Спортивные праздники и развлечения	Ежедневно	15 мин. x 5 = 75 минут
	• Дидактические игры		
	• Самостоятельная деятельность физкультурными пособиями	Ежедневно	15 мин. x 5 = 75 минут
	• Индивидуальная работа		

Профилактическая работа

Данный раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей. В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определенным инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребенке при поступлении в ДОУ в личной беседе с родителями.

Профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в ДОУ в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами (педагогика сотрудничества).

Профилактическую работу осуществляет педиатр, медицинская сестра, врачи–специалисты поликлиники.

Профилактическая работа в ДОУ строится на основе анализа заболеваемости за предыдущий год, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития. Анализ заболеваемости показывает, что ежегодно отмечается 3 периода повышения заболеваемости: осеннее и весеннее межсезонье и острой респираторной инфекции зимой. Эти данные позволяют приблизительно определить начало опасного периода и своевременно подготовить организм ребенка к наступлению неблагоприятного сезона.

Вся профилактическая работа делится на периоды: первый-подготовительный, второй – интенсивной профилактики, третий – реабилитационный. На каждом этапе проводятся свои специфические процедуры. На первом этапе проводятся мероприятия, направленные на профилактику, на втором – принимаются меры по предупреждению распространения инфекций в ДОУ. Отменяются массовые мероприятия, дети больше времени проводят на улице, снижаются нагрузки на физкультурных занятиях. В меню используются лук, чеснок.

Напитки из шиповника, витаминизированные, используются кислородные коктейли, кисло-молочные продукты.

Комплексная система профилактических, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Сентябрь

Медицинское направление

- Проведение утренних фильтров педагогами и медицинским работником.
- Осмотр детей при поступлении с целью диагностики состояния их здоровья.
- Адаптационные мероприятия для вновь поступающих детей: укороченный день, гибкий график сна.
- Проведение индивидуальных консультаций с родителями по поводу состояния здоровья детей.

Физкультурное направление

- Адаптационные физкультурно-оздоровительные мероприятия: утренняя гимнастика, игры, развлечения.
- Использование элементов релаксации в физ.занятиях.
- Оценка уровня физической подготовленности детей.
- Оздоровительно-развивающие физ.занятия с преобладанием легкой атлетики.
- Дозированная ходьба.

Психологическое направление

- Коррекционно-развивающие адаптационные мероприятия: релаксация под спокойную музыку в виде дневного отдыха; психокоррекция с учетом особенностей нервно-психического состояния каждого ребенка.
- Диагностика уровня развития познавательных способностей, психических функций детей.

Педагогическое направление

- Работа по созданию в группе психологически комфортных условий пребывания детей; организация и проведение психокоррекционных игр, традиционных в ДОУ праздников.
- Выявление интересов, способностей и индивидуальных потребностей ребенка.

Октябрь- ноябрь

Медицинское направление

- Закаливающие процедуры: гимнастика пробуждения
- Полоскание ротовой полости кипяченой, охлажденной до комнатной температурой водой.
- Витаминизация.
- Оздоровительный душ комнатной температуры стоп.

Физкультурное направление

- Физкультурные занятия на улице.
- Обучение метанию, прыжкам, развитие выносливости, скоростных качеств, силовых способностей.
- Корректирующая гимнастика.
- Подготовка и проведение спортивного праздника.

- Обучение удержанию равновесия, развитие координации и скоростных, силовых способностей.
- Обучение упражнениям дыхательной гимнастики.
- Дозированная ходьба.

Психологическое направление

- Продолжение коррекционных адаптационных мероприятий психогимнастики (по Чистяковой), тренинговые занятия с группами детей, различающихся психологическими параметрами, обучение детей мышечной и психоэмоциональной релаксации.
- Обучение детей способам саморегуляции психического состояния.

Педагогическое направление

- Дозировка нагрузки на детей в зависимости от индивидуальных особенностей: сокращение занятий для ослабленных детей, снижение нагрузки по пятницам, увеличение пребывания на свежем воздухе.
- Проведение воспитательно-просветительских мероприятий вместе с врачами.
- Занятия по формированию навыка мышечного и психоэмоционального расслабления.
- Организация и проведение дня здоровья.
- Формирование чувства уверенности в себе и окружающих с помощью игр.

Декабрь-январь

Медицинское направление

- Мероприятия по профилактики гриппа.

Физкультурное направление

- Комплексное развитие всех физических данных ребенка в сочетании с дыхательными и релаксирующими упражнениями.
- Физкультурные занятия с мячом.
- Строевые упражнения.
- Развитие гибкости и силовых качеств.
- Дозированная ходьба.

Психологическое направление

- Поведенческая психотерапия: сказкотерапия, психогимнастика.
- Организация игровых тренингов для развития межличностных отношений, культуры общения.

Педагогическое направление

- Развитие эмоциональных, волевых качеств ребенка при подготовке к новомуднему празднику.
- Обучение зимним спортивным и народным играм.
- Самоанализ воспитателей своей воспитательно-оздоровительной работы с детьми.
- Анализ динамики психического и физического развития ребенка, коррекция дальнейшей работы с ним.

Февраль-март

Медицинское направление

- Полоскание ротовой полости
- Мероприятия по устранению «весеннего утомления».
- Прием кислородного коктейля.

Физкультурное направление

- Организация зимнего спортивного праздника.
- Проведение игр-соревнований на развитие выносливости и двигательной скорости, силы, гибкости.
- Использование в физкультурных занятиях дыхательных упражнений.
- Обучение детей приемам самомассажа.
 - Дозированная ходьба.

Психологическое направление

- Проведение психолого-педагогической диагностики социального статуса ребенка в группе.
- Коррекционно-развивающая работа по выработке навыков общения.

Педагогическое направление

- Система занятий по развитию навыков этичного поведения в группе и семье.
- Обучение детей дыхательным упражнениям, приемам самомассажа.
- Разучивание спортивных игр.

Апрель-май

Медицинское направление

- Проведение закаливающих мероприятий.
- Прием кислородного коктейля.
- Проведение физкультурных занятий на спортивной площадке.

Физкультурное направление

- Организация и проведение игр на свежем воздухе.
- Продолжение обучения и формирования навыков выполнения бега, прыжков, метания.
- Развитие выносливости, силовых и координационных умений.
- Оценка физического развития и выносливости детей.
- Дозированная ходьба.

Психологическое направление

- Диагностика уровня сформированности познавательных, эмоционально-волевых, психических функций ребенка.
- Система занятий по развитию воображения, творческих способностей детей с использованием сказкотерапии

Педагогическое направление

- Развитие навыков самостоятельности при выборе занятия и навыков самообслуживания.
- Формирование терпения и доброжелательности в отношениях дошкольников между собой.

Закаливающие мероприятия

Закаливающие мероприятия обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

В ДОУ проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- Соблюдение температурного режима в течение дня в группах.
- Правильная организация прогулки и ее длительность.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей.
- Облегченная одежда для детей в ДОУ.
- Гимнастика пробуждения.
- Комплекс закаливающих процедур по дорожке «здоровья».

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового образа жизни	Умеренный режим (адаптационный период), гибкий режим, организация микроклимата и стиля жизни группы. Аэробика.	Все группы
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика, физзанятия, подвижные и динамичные игры, профилактическая гимнастика, спортивные игры.	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	Умывание, мытье рук, игры с водой, обеспечение чистоты среды.	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений, сон при открытых фрамугах в летний период, прогулки на свежем воздухе, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	Развлечения, праздники, игры-забавы, Дни здоровья, каникулы.	Все группы
6	Диетотерапия	Рациональное питание	Все группы
7	Светотерапия и цветотерапия	Обеспечение светового режима	Все группы
8	Музотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление фона занятий, музыкально-театральная деятельность	Все группы

9	Аутотренинг и психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций, коррекция поведения	Все группы
10	Спецзакаливание	Босохождение, игровой массаж, дыхательная гимнастика	Все группы
11	Пропаганда ЗОЖ	Курс бесед, спецзанятия (ОБЖ)	Старшая, подготовительная

Закаливающие мероприятия

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону	
	Сон при открытых фрамугах в летний период времени	Учитывая физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха	Температура воздуха в спальне ниже + 19С
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна.	Использование разницы температур. Использование дорожки «здоровья»	Температура воздуха не ниже нормы. Наличие противопоказаний
	Ходение босиком	Вовремя физ. мероприятий с учетом физического и соматического здоровья.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медотводов.

Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание кипяченой водой	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 2мл группы.	
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Свето-воздушные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после прогулки). Изменение продолжительности процедуры.	Лихорадочные состояния, аллергическая реакция на солнечные лучи, хронические заболевания, температура выше 30С

Таким образом, комплекс оздоровительных мероприятий в ДОУ, направленных на укрепление организма и развитие движений детей, помимо укрепления и развития ребенка вызывает улучшение кровообращения, углубляет дыхание и улучшает вентиляцию легких, повышает пищеварительных и выделительные функции, улучшает обмен веществ. Все это влияет на рост и развитие детского организма.

В процессе работы необходимо выделить следующие категории детей, нуждающихся в коррекционной и реабилитационной помощи.

1. Дети, длительно отсутствующие по причине заболевания. Это дети, для которых вероятность заболеть практически одинакова во все сезоны года, так как у подавляющего их числа сопротивляемость организма значительно снижена. Таких детей в массовых группах от 5 до 10 (в зависимости от возраста).

В комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий для таких детей включены не только двигательные упражнения, активизирующие обмен веществ, но и гигиенический и лечебный массаж со стимуляцией биологически активных точек. С детьми проводятся закаливающие процедуры, лечебная и дыхательная гимнастика.

2. Дети с нарушением осанки. У многих детей при обследовании выявлено нарушение осанки. Эти дети нуждаются в проведении коррекционных мероприятий: лечебной гимнастики, специально организованного режима жизнедеятельности и обучения, системы лечебных и профилактических процедур.

3. Дети, страдающие плоскостопием. Еще одна важная проблема – это увеличение количества детей с уплотнением свода стопы, ведущим к плоскостопию. Для 40-60-% (в зависимости от возраста), имеющих подобное патологическое отклонение, необходим коррекционный комплекс мероприятий.

4. Дети, страдающие аллергией. Особое место в формировании различных заболеваний у детей занимает пищевая аллергия. Для устранения данной патологии в питании детей необходимо соблюдать пищевую диету.

Работа по физическому воспитанию ослабленных детей строится с учетом особенностей состояния их здоровья, наличия или отсутствия у них отставания в физическом и двигательном развитии от возрастных нормативов, их физиологических возможностей.

Двигательный режим для детей со сходной симптоматикой отклонений в состоянии здоровья предусматривает постепенное повышение ДА и объема нагрузок. При организации режима, включающего все виды двигательной активности, содержание ее должно быть щадящим: вводятся ограничения физических упражнений, связанных с интенсивной мышечной нагрузкой. Это относится в основном к таким видам упражнений, как бег, прыжки, интенсивные подвижные игры, упражнения, выполняемые в быстром темпе.

Физическая нагрузка ребенка после болезни

На спортивных занятиях дается ребенку заниженная физическая нагрузка, с частым отдыхом и уменьшенной дозировкой. Это означает, что он включается в движение только спокойного характера, или подвижную деятельность заменяют спокойной:

- Бег, прыжки и кувырки заменяют ходьбой, укороченным бегом в замедленном темпе.
- Силовые упражнения с большим напряжением мышц и эмоций заменяют на спокойные или совсем опускают.
- Игры большой подвижности заменяют на спокойные или находят для ребенка роль в игре спокойного характера.

Степень снижения физической нагрузки зависит от вида и характера протекания заболевания, а также индивидуальных особенностей ребенка. Поэтому каждому ребенку необходим индивидуальный подход.

Организационно-восстановительная работа с детьми

- осмотр детей педиатром, узкими специалистами, лабораторные обследования;
- организация и выполнение возрастного режима;
- осуществление рационального сбалансированного питания;
- организация правильного физического воспитания;
- закаливание в сочетании с физическими упражнениями;
- выполнение санитарно-просветительского режима и гигиенических правил;
- широкая разъяснительная работа с родителями;
- повышение иммунитета ребенка через профилактические прививки.

План мероприятий по оздоровлению детей

Содержание мероприятий	Сроки выполнения	Ответственные
------------------------	------------------	---------------

Работа с детьми		Утренний прием детей на участке	В теплое время года	воспитатели
		Ежедневные двухразовые прогулки.	В течение года	воспитатели
		Проведение утренней гимнастики и дозированной ходьбы	В теплое время года	Инструктор по ФК
		Облегченная одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели, помощники воспитателей
		Проветривание помещений групп	В течение года	Воспитатели, младшие воспитателей
		Умывание детей водой комнатной температуры	В течение года	Воспитатели, младшие воспитателей
	Общие методы	Витаминизация третьих блюд	В течение года	Старшая медсестра
		Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактика плоскостопия.	В течение года	Старшая медсестра Инструктор по ФК
		Контроль за температурным и воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах, за световым режимом	В течение года	Старшая медсестра
		Босохождение	Июнь-август	Старшая медсестра
		Солнечные ванны	Май-август	Воспитатели, ст.медсестра
		Полоскание полости рта кипяченной водой	Сентябрь-октябрь, декабрь-январь, март-апрель	Старшая медсестра, воспитатели

		Массаж	В течение года	Воспитатели
		Витамиотерапия	Октябрь, декабрь, март	Старшая медсестра
		Кислородный коктейль	Сентябрь. -июнь	Старшая медсестра
		Прививки от гриппа	Ноябрь, февраль	Старшая медсестра
		Усиление санэпидрежима	Октябрь, декабрь, январь-март	Старшая медсестра
		Осмотр детей на педикулез и грибковые заболевания	В течение года	Старшая медсестра
		Обследование на энтеробиоз	ноябрь	Старшая медсестра
		Профилактические прививки	В течение года	Старшая медсестра
Работа с кадрами		Проведение бесед: -с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на кухне - с помощниками воспитателей по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки - с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм и правил при играх, занятиях, прогулках	2 раза в месяц 2 раза в месяц 1 раз в месяц	Старшая медсестра
		Консультации для техперсонала: -воздушный режим и его значение для здоровья	Ноябрь, декабрь	Старшая медсестра Заведующий

		-воспитание культурно-гигиенических навыков		
		Консультация для воспитателей «Лечебная педагогика сегодня»	октябрь	Зам. заведующего
Работа с родителями		Родительские собрания на тему «Здоровый ребенок»	Апрель	воспитатели
		Беседы с родителями - как уберечь ребенка от вирусного заболевания - повышение защитных функций организма - как предупредить травматизм у ребенка - профилактика энтеробиоза	В течение года	Старшая медсестра Зам. заведующего

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнения на повышение выносливости кардиореспираторной системы;
- мед. контроль за физическим воспитанием;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Под руководством педагогов и физ. инструктора ежедневно проводятся утренняя гимнастика, физические занятия и гимнастика после сна. Кроме того, еженедельно проводятся музыкальные занятия, связанные с движениями, спортивные досуги или музыкальные развлечения. Таким образом, организованной двигательной деятельности детей отводится не менее 1,5-2 часов.

Основные направления физкультурных мероприятий

- тренировка сердечно-сосудистой системы и терморегуляционного аппарата;
- предупреждение гиподинамии, которая развивается при недостаточной двигательной активности;
- предупреждение проявления отрицательных эмоций.

Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика должна создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус. Если в этот день в группе по плану физкультурное занятие, то утренняя гимнастика выполняет роль подготовительного занятия. Если предстоит умственная нагрузка, то утренняя гимнастика должна носить развлекательный характер. На физкультурных занятиях детей обучают различным движениям, из которых затем составляют комплексы утренней гимнастики.

Организация гимнастики пробуждения

Гимнастика после сна также помогает решить ряд задач. Это, в первую очередь, воспитание привычки ЗОЖ, самоорганизованности. В ее комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушений осанки. Поднятию мышечного тонуса способствует контрастная воздушная ванна и закаливающие процедуры. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создал воспитатель. В основе подбора комплекса гимнастики лежит имеющийся у детей двигательный опыт. В любой вариант комплекса включаются корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Большинство вариантов комплексов для детей старшей и подготовительной групп рассчитаны на большую самостоятельность, т.к. гимнастика после сна, кроме вышеуказанных целей, имеет еще одну – приучить детей разминаться после сна. Следует стремиться к тому, чтобы дети помнили упражнения, их очередность и осознанно выполняли комплекс.

Организация питания

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в ДООУ является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- а также создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

Соблюдение условий правильного приема пищи и правил поведения ребенка во время еды; выдача готовых продуктов проводится только после снятия пробы и записи в бракеражном журнале готовых блюд с разрешением на их выдачу.

Меню составлено таким образом, что продукты, имеющие наиболее высокую пищевую и биологическую ценность, детям дают на завтрак и обед, поэтому воспитанники, которых родители забирают раньше, тоже их получают.

Рацион питания сбалансирован не только по макроэлементам (белки, жиры, углеводы), но и по микроэлементам (витамины и минеральные вещества). В меню используются продукты, обладающие повышенной пищевой и биологической

ценностью, что позволяет скорректировать пищевую ценность рациона по содержанию микронутриентов и сформировать у детей привычку к употреблению таких продуктов. Рацион питания богат свежими овощами и фруктами. В качестве напитков в рационе питания также присутствуют разнообразные соки, витаминизированные напитки.

5. ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ В РАБОТЕ СЕМЬИ И ДОУ

Одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «все миром»: семья, ДОУ, общественность. Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями

Вид	Формы организации	Организатор деятельности
Пропедевтическая (предварительный)	1. Анекирование 2. Собеседование 3. Наблюдение 4. Тестирование 5. Обобщение результатов исследования	Психолог Воспитатели
Просветительская	1. Наглядная агитация (стенды, памятки, папки-передвижки) 2. Встречи со специалистами 3. Практические рекомендации по обретению родителями валеологических знаний, профилактических умений и навыков.	Медсестра Муз.руководитель Инструктор по ФК
Интегративная	1. Совместное обсуждение проблем (собрания в виде деловых игр, диспутов и т.д)	Воспитатели Инструктор по ФК

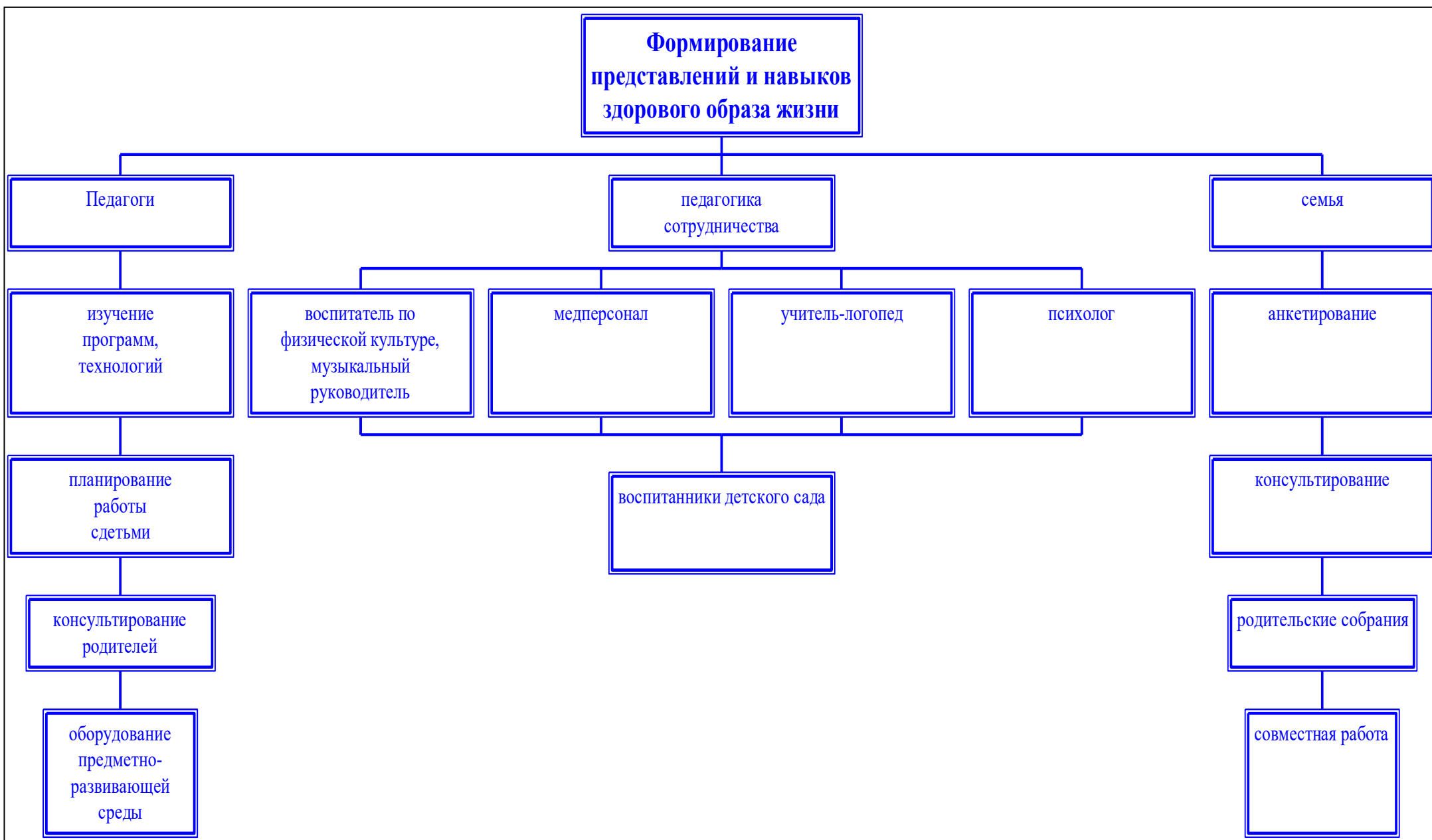
	2. Знакомство с опытом семейного воспитания. 3. Совместные мероприятия.	
Индивидуальная	1. Консультативная индивидуальная помощь родителям. 2. Тренинги и беседы с небольшими группами. 3. « Телефон доверия»	Психолог
Перспективное планирование	1. Совместное обсуждение планов. 2. Анкетирование. 3. Проведение опроса.	Психолог воспитатели

6. КОНТРОЛЬ И РУКОВОДСТВО

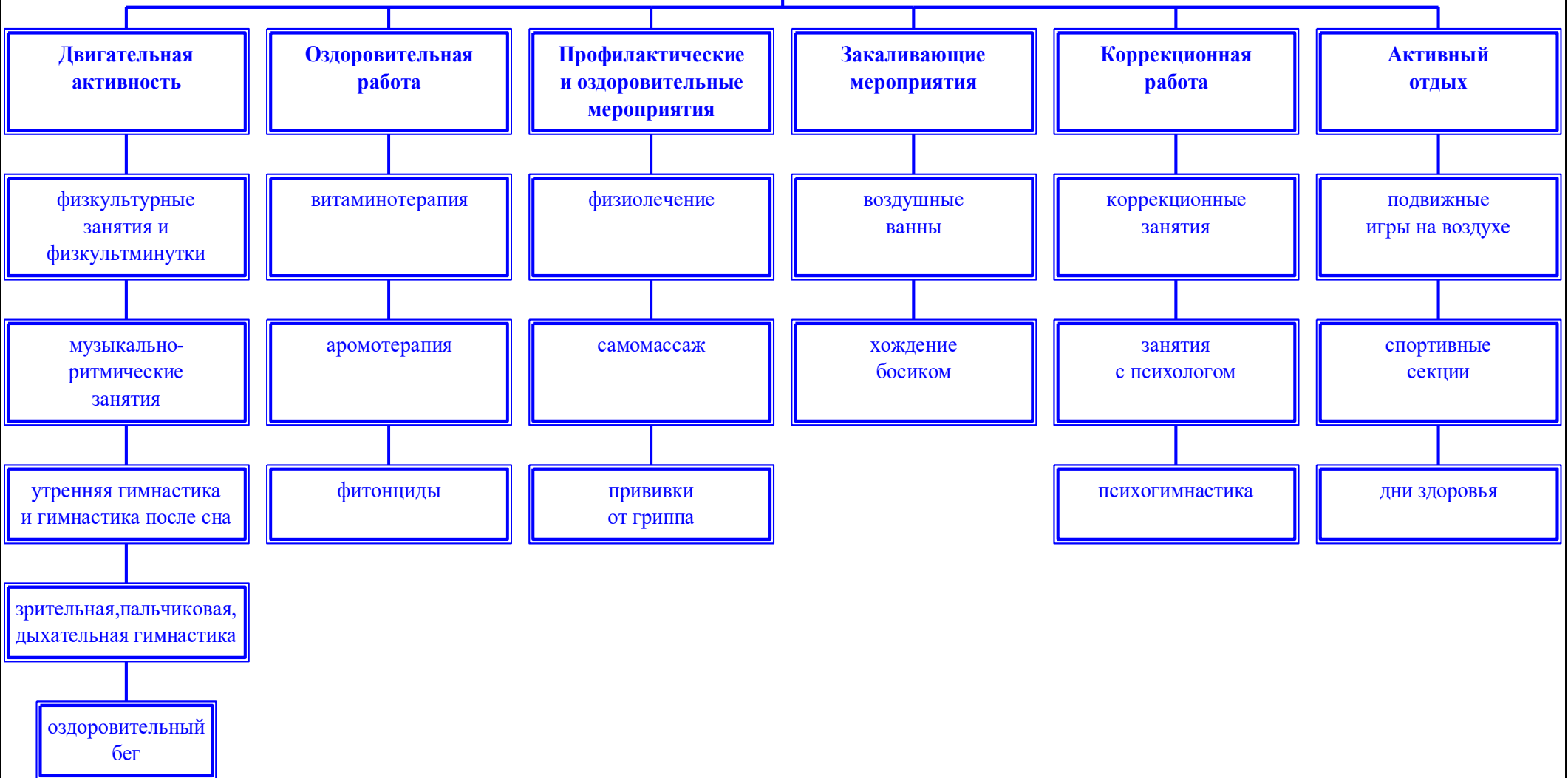
Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в ДОУ осуществляют заведующим МАДОУ, старшими воспитателями.

Работа с педагогами – 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;
- просветительская работа по направлениям программы «Здоровье»;
- консультация воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог-здоровый воспитанник, здоровый педагог-больной воспитанник, больной педагог-больной воспитанник.
- консультации воспитателей по основам психотерапии;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.



3 блок
**Система воспитательно-образовательной,
оздоровительной, профилактической
и коррекционной работы**



МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ.

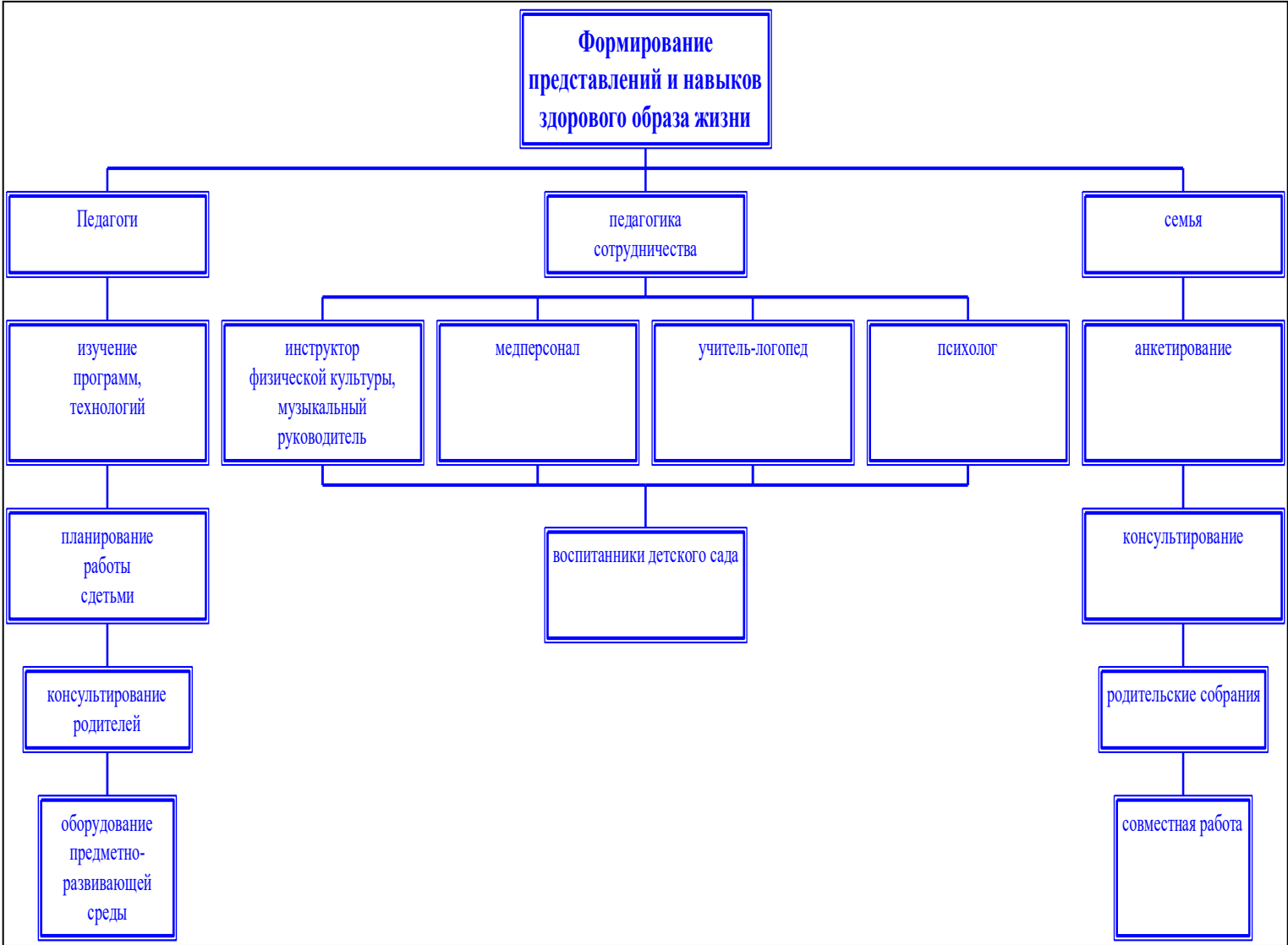
№	МЕРОПРИЯТИЯ	РЕКОМЕНДАЦИИ
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Занятийная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.

МОДЕЛЬ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

№ п/п	Содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственный	Время
1	ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, медсестра	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Во всех группах		педагог-психолог Логопед, Медсестра	В течение года
2	ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА				
	Образовательная деятельность «Физическая культура»	Во всех группах	2 раза в неделю	инструктор по физической культуре	В течение года
	Утренняя гимнастика	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатель, инструктор по физической культуре	В течение года
	Гимнастика после сна	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Гимнастика для глаз	Во всех группах	На физкультминутках	Воспитатели	В течение года
	Пальчиковая гимнастика	Во всех группах	2 раза в день	Воспитатели	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игр, индивидуальной работы	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Музыкально-ритмические занятия	Во всех группах	2 раза в неделю	Музыкальные руководители	В течение года

	Спортивный досуг	Во всех группах	По плану 1 раз в месяц	Воспитатели, воспитатель по физической культуре	В течение года
	Оздоровительный бег	Средняя, старшая, подготовительная группы	Ежедневно во время прогулки	Воспитатели	С мая по сентябрь
3	ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	Во всех группах	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатели, педагог-психолог	В течение года
4	ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ				
	Само массаж	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Профилактика гриппа - прививки	Во всех группах с согласия родителей	По плану	Медсестра	Ноябрь-февраль
	Оздоровление фитоцидами («чесночницы»)	Во всех группах	В карантинный период	Воспитатель	Ноябрь - февраль
5	ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ				
	Воздушные ванны	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	Во всех группах	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	Во всех группах	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
6	ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
	Витаминотерапия				
	Витаминизация третьего блюда	Во всех группах	Ежедневно	Медсестра	В течение года





Организационно-методическое обеспечение оздоровления детей

