

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2» г. Сосногорска

ПРИНЯТА
на педагогическом Совете
МБДОУ «Детский сад №2»
г. Сосногорска

Протокол № 1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

МБДОУ «Детский сад №2»
г. Сосногорска

/М.В.Лукина/



Приказ № 104/02 от 30.08.2019

Программа по здоровьесбережению «БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»

Авторы программы:
Селякова Надежда Владимировна,
старший воспитатель
Морозова Наталья Петровна,
воспитатель 1 кв. категории
тел.: 8(82149) 69401

Срок реализации Программы: с 2019-2023г.г.

Возраст детей: от 2 до 7 лет

г. Сосногорск
2019г.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2» г. Сосногорска

ПРИНЯТА
на педагогическом Совете
МБДОУ «Детский сад №2»
г. Сосногорска

Протокол № ____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №2»
г. Сосногорска
_____/М.В.Дудина/

Приказ № ____ от _____

Программа по здоровьесбережению «БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»

Авторы программы:
Селякова Надежда Владимировна,
старший воспитатель
Морозова Наталья Петровна,
воспитатель I кв. категории
тел.: 8(82149) 69401

Срок реализации Программы: с 2019-2023г.г.

Возраст детей: от 2 до 7 лет

г. Сосногорск
2019г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность работы	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Сроки и этапы реализации	6
1.4. Ожидаемые результаты	6
1.5. Критерии оценки эффективности программы «Будем здоровы!».....	8
2. Научно-теоретические основы содержания Программы	11
2.1. Ведущие теоретические идеи , по которым базируется Программа..	11
2.2. Ключевые понятия, которыми оперирует Программа	12
2.3. Важнейшие законы, которыми оперирует Программа.....	14
2.4. Основные принципы построения Программы	15
3. Методическое обеспечение Программы	17
3.1. Основное содержание и механизмы реализации	17
3.2. Формы организации образовательной деятельности	22
3.3. Приемы, методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса.....	25
3.4. План оздоровительных мероприятий на 2019-2023 уч. годы	35
4. Результативность по основным направлениям Программы	41
5. Список использованной литературы	43
6. Приложения	45

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность работы

В дошкольном детстве у человека формируется нервная система, физическое и психическое здоровье. Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье. В современном мире к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Однако в современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Причин этому множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности (дети большую часть времени проводят сидя за столом, телевизором, компьютером), и информационные и нейропсихические перегрузки. Поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ. Для осуществления процесса воспитания и обучения воспитанников ДОУ в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка создана комплексная программа «Будем здоровы!» (далее – Программа).

Разрабатывая данную программу, мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала в себя инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий. Программа «Будем здоровы!» направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К окончанию дошкольного детства перед поступлением в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы:

Создание условий для формирования основ здорового образа жизни у воспитанников средствами инновационных здоровьесберегающих технологий, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

1. Отобрать и систематизировать нормативно-правовое и методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности в ДОУ.
2. Создать комфортный микроклимат в детском коллективе, в ДОУ в целом.
3. Внедрять современные здоровьесберегающие технологии в работу ДОУ.
4. Формировать у детей знания, умения и навыки сохранения здоровья и ответственности за него, привычку к здоровому образу жизни.
5. Повышать физкультурно-оздоровительную грамотность педагогов и родителей.
6. Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ.

Вид программы: модифицированная

Форма организации содержания и педагогической деятельности:
комплексная программа

Возрастная адаптированность (объекты программы):

- Воспитанники МБДОУ «Детский сад №2» г. Сосногорска;
- Педагогический коллектив МБДОУ «Детский сад №2» г. Сосногорска;
- Родители (законные представители) детей, посещающих МБДОУ «Детский сад №2» г. Сосногорска.

1.3. Сроки и этапы реализации программы:

Программа «Будем здоровы!» рассчитана на 4 года.

Содержание программы разработано для воспитанников от 3-х до 7 лет.

Срок реализации программы: 2019 – 2023 г.г.

Основные этапы реализации программы:

Работа по реализации программы «Будем здоровы!» рассчитана на четыре года 2019-2023гг., и планируется в три этапа.

I этап. 2019-2020гг. – организационно-мотивационный.

Цель: Координация деятельности педагогов и родителей ДООУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях ДООУ.

II этап. 2020-2022 гг. – основной.

Цель: Организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях ДООУ, реализация программы оздоровительно-профилактической работы в ДООУ.

III этап. 2022-2023 гг. – итогово — аналитический.

Цель: Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

1.4. Ожидаемые результаты

Для воспитанников:

1. Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
2. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах;

соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности проведения НОД.

3. Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
4. Повышение физиологической адаптации, психологической готовности к обучению в школе.

Для родителей (законных представителей):

1. Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОО.
2. Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
3. Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому развитию ребёнка.

Для педагогов ДОО:

1. Создание программы по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста, улучшение качества работы по разделу «Физическое развитие» (освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей, их реализация на практике).
2. Повышение профессиональной компетентности педагогов в сфере физического и психологического здоровья воспитанников, личностный рост, моральное удовлетворение (знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы).
3. Отсутствие травматизма.
4. Соответствие материально-технической базы всем требованиям и условиям.

1.5. Критерии оценки эффективности программы «Будем здоровы!»

Критерием эффективности лечебно-оздоровительной работы ДООУ служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров. Первой, важнейшей составной частью системы мониторинга в ДООУ, определено состояние здоровья воспитанников. Данная система включает в себя аспекты:

- медицинский;
- психологический;
- педагогический.

Первый аспект – **медицинский**, направлен на оценку и изучение состояния здоровья детей, осуществляется медицинскими работниками. Показатели здоровья включают в себя:

- группу физического здоровья на основе анамнеза;
- группу физического развития на основе антропометрических данных;
- разделение детей на группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная).

Профилактические медицинские осмотры детей проводят в соответствии с действующими нормативными документами, ежегодно проводят педиатрический осмотр. По показаниям дети направляются к другим врачам-специалистам.

Оценку физического развития детей проводят 2 раза в год (осень, весна) по данным антропометрических показателей (длина и масса тела).

Состояние здоровья каждого ребенка оценивается комплексно с учетом уровня, достигнутого физического и психического развития, острой заболеваемости за год, предшествующий осмотру, наличия или отсутствия в момент обследования хронических заболеваний и частоты их обострения, уровня функционального состояния основных систем организма.

Оценка состояния здоровья группы детей включает в себя следующие показатели:

- общая заболеваемость (уровень и структура);
- индекс здоровья;
- распределение детей по группам физического развития;
- распределение детей по группам здоровья.

Для каждой возрастной группы детей фельдшер ДООУ составляет комплексный план оздоровительных мероприятий, направленный на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

За год, предшествующий поступлению в школу, проводят медицинское обследование детей, а повторный медицинский осмотр – непосредственно перед поступлением в школу. Фельдшер отслеживает общую заболеваемость детей и заболеваемость детей в днях на одного ребенка. Собранные данные анализирует врач-педиатр, выявляя часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями, а также детей, нуждающихся в индивидуальных оздоровительных мероприятиях.

На основе полученных данных, фельдшер, под руководством врача педиатра, составляет индивидуальные рекомендации.

Листы здоровья используются воспитателями и для планирования собственной деятельности с детьми. Владея полной информацией о состоянии здоровья каждого ребенка, педагог имеет возможность осуществлять дифференцированный подход к детям.

Второй аспект – **психологический** направлен на изучение речевого развития, социально-личностного здоровья и психоэмоционального состояния детей.

Воспитатели, следят за уровнем психического развития детей, используют приемы релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, физкультминутки и т.д.

Третий аспект – **педагогический** направлен на выявление сформированности у детей компетентности в области здоровьесбережения и включает в себя:

- уровень физической подготовленности детей – отслеживается педагогами в начале и в конце года. С учетом полученных данных, а, также, данных о физическом развитии детей, на занятиях по физической культуре варьируется нагрузка на каждого ребенка с учетом его функционального состояния и индивидуальных особенностей. Фельдшером определяется моторная плотность занятия, частота сердечных сокращений у детей;
- уровень усвоения детьми раздела образовательной программы по формированию здорового и безопасного образа жизни;
- уровень усвоения детьми раздела программы «Физическое развитие», отслеживается воспитателями посредством диагностических занятий;
- уровень овладения культурно-гигиеническими навыками – отслеживается воспитателями ежедневно в ходе режимных моментов при помощи метода наблюдения.

Важнейшим условием успешной деятельности ДООУ является комплексное взаимодействие педагогов, медиков и специалистов по всем направлениям: медицинскому, психологическому, педагогическому.

Основными задачами данного взаимодействия являются:

- обнаружение и ранняя (с первых дней пребывания воспитанника в ДООУ) диагностика отклонений в развитии и/или состояний декомпенсации;
- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;
- выявление резервных возможностей развития воспитанника;
- подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие воспитанника, динамику его состояния.

Данный подход к отслеживанию развития детей, позволяет:

- осуществлять целостный подход к выявлению уровня развития детей;
- планомерно и целенаправленно отслеживать уровень развития каждого ребенка;
- своевременно выявлять проблемы в развитии отдельных детей.

2. Научно-теоретические основы содержания Программы

2.1. Ведущие теоретические идеи, на которых базируется Программа

Программа «Будем здоровы!» разработана творческой группой педагогов МБДОУ «Детский сад №2» г. Сосногорска для детей дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она базируется на основных принципах основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» (под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2018г.), парциальной программой «Как воспитать здорового ребенка» (автор В.Г. Алямовская). Данная программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования интегративного качества личности ребенка.

Ведущие *теоретические идеи*, на которых базируется данная программа:

- Приоритетность в учебно-воспитательном процессе сбережения здоровья (физического, психического, духовно-нравственного) воспитанников.
- Превентивность в обучении навыкам здорового образа жизни, ответственного поведения и сознательного отношения к своему здоровью.
- Комплексный подход к организации здоровьесберегающего пространства с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

Теоретическая значимость и новизна программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала. Практическая значимость программы состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применении этой системы педагогами совместно с родителями в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

2.2. Ключевые понятия, которыми оперирует программа

Адаптация – приспособление организма к новым условиям среды.

Активная сенсорно-развивающая среда – активная предметно-развивающая среда и определенным образом простроенное образовательное поле.

Дошкольное воспитание – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

Закаливание детей – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, солнце и вода.

Зарядка (утренняя гимнастика) – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышения настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка – одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

Здоровье – это состояние физического, психического и социального благополучия человека, состояние организма характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровье физическое – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение).

Здоровье психологическое – это высокий уровень социально-психологической адаптации, проявляющийся в гармоничных отношениях с окружающими и субъективным ощущением психологического комфорта.

Здоровье духовно-нравственное – состояние души, при котором нравственные качества преобладают над материальными потребностями, в сочетании с поведением, руководствующимся этическими нормами общества.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения, процесс, направленный на обеспечение физического, психологического и социального благополучия ребенка.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДООУ: детей, педагогов и родителей (законных представителей). Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДООУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей (законных представителей).

Здоровьесберегающее пространство – позитивные ресурсы, организационные возможности педагогической системы, которая способствует сохранению и повышению здоровья учащихся.

Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья.

Осанка у детей – привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

Охрана здоровья воспитанников – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

Превентивное обучение и воспитание – предупреждение отклоняющего поведения посредством формирования личной ответственности учащегося за

свои поступки и здоровье, с целью научить детей ценить и сохранять свое здоровье и здоровье окружающих

2.3. Важнейшие законы, которыми оперирует Программа

Первоосновой здоровьесберегающей деятельности выступает нормативно правовая база. Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОУ.

1. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г..
3. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
4. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» от 28 мая 2014 г. № 594.
7. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам общеобразовательным программам дошкольного образования»
8. Приказ Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений».

9. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
10. «Семейный кодекс РФ».
11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года №1155.
12. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (ред. от 27.12.2019)
13. Лицензии (серия 11 Л01 № 0001576 от 21 апреля 2016 года) выданной Министерством Образования и молодежной политики Республики Коми.
14. Положение об образовательной деятельности МБДОУ «Детский сад № 2» г.Сосногорска».
15. Положение об Образовательной программе дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 2 г. Сосногорска».
16. Устав МБДОУ «Детский сад № 2» г.Сосногорска, зарегистрированный 21 апреля 2015 года; приказ № 199.

2.4. Основные принципы построения Программы

- 1. Принцип научности** — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- 2. Принцип активности и сотрудничества** - участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников.
- 3. Принцип сознательности** - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью).
- 4. Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

- 5. Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня.
- 6. Принцип доступности** - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей).
- 7. Принцип оптимальности** - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.

3. Методическое обеспечение Программы

3.1. Основное содержание и механизмы реализации

Работа по здоровьесбережению в ДОУ проводится на основе Основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка».

Программно-методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности включает в себя:

Методическое сопровождение медико-профилактической деятельности:

- организация мониторинга здоровья дошкольников (Приказа Минздрава РФ от 03.07.2000 N 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»);
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- закаливание (Программа «Как воспитать здорового ребёнка» В.Г. Алямовская);
- организация профилактических мероприятий (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ (СанПиН 2.4.1.3049-13)

Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительной деятельности:

- развитие физических качеств, двигательной активности (комплекс физических упражнений и подвижных игр);
- становление физической культуры дошкольников (методические рекомендации В.Г. Алямовской «Как воспитать здорового ребенка»);
- дыхательная гимнастика
- массаж и самомассаж;

- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки
- профилактика зрения

Методическое сопровождение здоровьесберегающей образовательной деятельности:

- Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни (методические наработки творческой группы педагогов ДОО с использованием материалов методического пособия «Формирование основ безопасности у дошкольников» автор К.Ю.Белая
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей (методические наработки творческой группы педагогов ДОО).

Также в работе используются следующие методические пособия и литература:

1. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – С-Пб, 2000
3. Губанова Н.Ф. Игровая деятельность в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
4. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: Вако, 2006.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2002.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
7. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. – Волгоград, Учитель, 2010

Создание условий по организации оздоровительной среды в дошкольном учреждении.

В ДОО имеются **медицинский и процедурный** кабинеты, где есть все необходимое медицинское оборудование.

Организация развивающей предметно-пространственной среды в **групповых**

помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться. В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «Центры здоровья», оснащенные спортивными атрибутами наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур. Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических и хореографических занятий, в зале имеется необходимое спортивное оборудование.

Прогулочные участки частично оснащены оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На прогулочных площадках прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Имеется **спортивная площадка** для занятий физкультурой. Однако она не оснащена необходимым спортивным оборудованием.

Также имеется **методический кабинет**. Его функция – оказание помощи педагогам в организации педагогического процесса, в работе с родителями, в повышении педагогического мастерства и организации самообразования. Весь методический материал систематизирован и распределен в соответствии с

требованиями к содержанию и методам воспитания и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях. В методическом кабинете имеется необходимый информационный материал (нормативно-правовые документы, педагогическая и методическая литература, материалы педагогического опыта, материалы методической работы ДОУ и т.д.). Для обратной связи с родителями и педагогами других ДОУ создан свой сайт.

Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы качественного результата, если бы не было взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения. В нашем ДОУ продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада:

Педагогический совет ДОУ:

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОУ;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников.

Методическая служба:

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- создает условия для эффективности методического обеспечения;
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;

- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Медицинская служба:

- проводит профилактику и диагностику нарушений в физическом развитии детей;
- осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой;
- осуществляет организацию рационального питания детей.

Кадровое обеспечение

В штатное расписание ДОУ включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию программы «Здоровье»:

- заведующий МБДОУ;
- старший воспитатель;
- музыкальный руководитель;
- воспитатели;
- младшие воспитатели;
- повар;
- фельдшер;
- приходящий врач педиатр.

3.2. Формы организации образовательной деятельности

№ п/п	Форма организации	Содержание	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционная гимнастика - Корректирующая гимнастика 	<ul style="list-style-type: none"> - Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
2	НОД «Физкультура»	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	<ul style="list-style-type: none"> Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
3	Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Релаксация до и после занятий • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	<ul style="list-style-type: none"> Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
4	Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	<ul style="list-style-type: none"> Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин) Длительность 7-10 мин.
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) • Игры, которые лечат • Музыкальные игры 	<ul style="list-style-type: none"> Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин. На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.

		<ul style="list-style-type: none"> Школа мяча 	
7	Оздоровительный бег		<p>2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится в конце утренней прогулки.</p> <p>Длительность 3-7 мин.</p>
8	«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельная двигательная деятельность Спортивные игры и упражнения Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей Развлечения. 	<p>2 раза в год (в октябре, апреле)</p>
9	Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> Игровые Соревновательные Сюжетные Творческие Формирующие здоровый образ жизни 	<p>1. День здоровья (Один раз в квартал, начиная с младшей группы)</p> <p>2. Физкультурный досуг (Один раз в месяц, начиная с младшей группы (20-40 мин))</p> <p>3. Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (Один-два раза в год с родителями и воспитанниками старшей группы)</p> <p>4. Игры-соревнования «Веселые старты» (Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами)</p>
10	Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	<p>Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя.</p> <p>Продолжительность зависит от</p>

			индивидуальных особенностей.
11	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.
12	Индивидуальная работа по развитию движений		Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин)
13	Релаксация		Ежедневно в старших группах 5 минут
14	НОД по ОБЖ		Начиная со средней группы 1 раз в месяц
15	Самостоятельная деятельность детей		Ежедневно в помещении и на прогулке
16	Взаимодействие ДОУ с социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения (Детская поликлиника, Управление образования, Отдел Физкультуры и Спорта МР «Сосногорск», Роспотребнадзор, Роспотребнадзор)	Осмотр детей узкими специалистами. Проведение муниципальных мероприятий. Сдача норм ГТО. Проведение конкурсов, выставок и т.д.	По графикам, планам работы и планам преемственности

Оздоровительная работа в летний период.

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.

3.3. Приемы, методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

3.3.1. Укрепление материально-технической базы

№ п/п	Мероприятия	Ответственные
1	Проведение ремонта на пищеблоке, в спортивном зале, на спортивной и прогулочных площадках	Заведующий Завхоз
2	Оборудование уголков ОБЖ в каждой возрастной группе	Старший воспитатель Педагоги групп
3	Приобретение необходимого оборудования: - спортивного (мячи-фитболы, обручи малые, массажные коврики и дорожки, массажные мячики для су-джок терапии и др.); - спортивная и детские прогулочные площадки (оборудование спортивного комплекса на спортивной площадке, оборудование песочниц и др.); - медицинского (весы напольные);	Заведующий Завхоз
4	Обеспечение условий для предупреждения и профилактики травматизма в ДОУ (своевременный ремонт мебели и оборудования, соблюдение техники безопасности при организации всего воспитательно-образовательного процесса)	Старший воспитатель Завхоз

3.3.2. Работа с детьми

№ п/п	Приемы и методы	Содержание работы
1	Пропаганда здорового образа жизни	- беседы; - НОД; - плакаты, буклеты, иллюстрации; - художественная литература
2	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим во время адаптации
3	Гигиенические и водные процедуры	- мытье рук; - умывание; - занятия с водой в центре воды и песка; - полоскание рта водой после каждого приема пищи
4	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - спортивные и подвижные игры; - НОД «Физическая культура» - физкультминутки и динамические паузы; - прогулки; - экскурсии, походы

5	Фитбол-гимнастика (гимнастика на мячах-фитболах)	- НОД; - утренняя гимнастика; - подвижные игры; - свободная игровая деятельность
6	Су-джок терапия (занятия с массажными мячами)	- НОД по ОО «Речевое развитие»; - пальчиковая гимнастика; - свободная игровая деятельность
7	Воздушно-световые ванны	- прогулки на свежем воздухе; - проветривание помещений; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха и помещений; - дневной сон при открытых фрамугах (в теплое время года)
8	Фитотерапия, ароматерапия	- витаминизация третьего блюда; - лук, чеснок во время обеда
9	Активный отдых	- Дни Здоровья; - развлечения; - спортивные праздники;
10	Диетотерапия	Рациональное питание
11	Музыкотерапия	- музыкально-театрализованная деятельность; - использование музыки в режимных моментах; - использование музыки при проведении НОД
12	Закаливающие процедуры	- пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - игровой массаж; - самомассаж; - ходьба по «дорожкам здоровья» для профилактики плоскостопия

3.3.3. Работа с сотрудниками ДОУ

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»;
- 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:

- 1) Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- 2) Пропаганда здорового образа жизни.
- 3) Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- 4) Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- 5) Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- 6) Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- 7) Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- 8) Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- 1) Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- 2) 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.

- 3) 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.
- 4) Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- 5) Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- 6) Беседы, валеологические занятия.

Работа по укреплению здоровья сотрудников

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов, так как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка.

- Ежегодные периодические медицинские осмотры
- Проведение педагогических советов нетрадиционной формы
- Информационные бюллетени по укреплению физического и психического здоровья

3.3.4. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями также является одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка. Без единства воспитания нельзя вырастить физически здоровое поколение. Мы должны решать эту проблему «всем миром»: семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие **задачи** работы с родителями (законными представителями):

1. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
2. Включение родителей в воспитательно — образовательный процесс.
3. Повышение педагогической культуры родителей.
4. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.

5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Формы работы с родителями:

- Дни открытых дверей.
- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций, бесед.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ НОД для родителей.
- Проведение совместных мероприятий для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (фельдшера).
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи*:

- заполнение социальной анкеты 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:

- Анкетирование родителей (законных представителей)
- Беседы с родителями
- Беседы с ребёнком
- Наблюдение за ребёнком
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций.

Примерные темы:

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. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека и семьи в целом
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
12. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

3.3.5. Технологии организации учебно-воспитательного процесса

Здоровьесберегающие образовательные технологии – это:

1. Организованная в системе совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

2. Качественная характеристика педагогических технологий по критерию их воздействия на здоровье детей.
3. Технологическая основа здоровьесберегающей педагогики.

Можно выделить следующие *виды здоровьесберегающих технологий*, которые используются в дошкольном учреждении:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесберегающие образовательные технологии.

К медико-профилактическим технологиям относятся:

- организация мониторинга здоровья дошкольников;
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- контроль за физическим развитием дошкольников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиН;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Цель данной технологии: сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими правилами и нормами.

К физкультурно-оздоровительным технологиям относятся:

- развитие физических качеств, двигательной активности;
- становление физической культуры дошкольников;
- дыхательная гимнастика;
- массаж и самомассаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- профилактика зрения.

Цель данной технологии: развитие физических качеств и двигательной активности детей и профилактика нарушений в физическом развитии детей.

К технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка относятся:

- технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка;
- эмоционально благоприятная обстановка в группе.

Цель данной технологии: обеспечение эмоциональной комфортности и хорошего психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относится:

- технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников, решение задач здоровьесбережения через обучение самих детей здоровому образу жизни, культуре здоровья.

Ведущий принцип таких технологий – учет личностных особенностей ребенка.

Цель этих технологий: становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека.

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть НОД «Физическая культура», на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.

3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физических упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В НОД в виде игр, между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1.НОД «Физическая культура»	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

6. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
3. Коррекционные технологии		
1. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

3.4. План оздоровительных мероприятий на 2019-2023 г.г.

3.4.1. Совместная деятельность с детьми

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей		Сроки	Ответственные
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	Педагоги
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	Педагоги
3	НОД «Физическая культура»	3 раза в неделю	Педагоги
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	Педагоги Муз. рук-ль
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	Педагоги
	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	Педагоги
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	Педагоги
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	Педагоги
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	Педагоги
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	Педагоги
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	Педагоги
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	Педагоги
12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	Педагоги
13	Обширное умывание	ежедневно	Педагоги
14	Игры с водой	в теплое время года	Педагоги
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	Педагоги
16	Хожение босиком на траве	в теплое время года	Педагоги

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	Фельдшер
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	Заведующий Воспитатели Завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	Заведующий Фельдшер Педагоги
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	Педагоги
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	Фельдшер
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в течение года	Педагоги Фельдшер
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в течение года	Фельдшер Педагоги

3.4.2. Совместная деятельность детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; 	Адаптационный период Сентябрь-октябрь

			(ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</p> <p>«Адаптация ребенка к детскому саду»</p> <p>«Как сохранить здоровье ребенка»;</p> <p>«Организация закаливания»</p> <p>«Одежда и здоровье ребенка»</p> <p>«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»</p> <p>«Формирование у детей привычки здорового питания»</p> <p>«Кризис трех лет»</p> <p>«Роль витаминов в детском питании»</p> <p>«Правильное питание детей – основа их здоровья»</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»</p> <p>«Особенности питания детей в зимний период»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p>1. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p>	Ежегодно по годовому плану работы

		<p>«Физкультура в Вашей семье»</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Соки – напитки защиты организма от простуды»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	Выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	- разъяснительная работа с родителями; - проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	Ежедневно
5.	Привлечение родителей	- проведение занятий вместе с родителями;	По годовому плану

	к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> - участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; - походы за город в теплое время года; - проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) - помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей 	ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика физического развития детей; - проведение сравнительного анализа заболеваемости за 4 года; - анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; - составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; 	<p>Май 2020г. Май 2021г. Май 2022г. Май 2023г.</p> <p>Май 2023 г.</p> <p>Май 2020г. Май 2021г. Май 2022г. Май 2023г.</p> <p>Май 2020г. Май 2021г. Май 2022г. Май 2023г.</p>

3.4.3. Взаимодействие с социальными институтами

№ п/п	Организация	Сроки	Ответственный
1	Детская поликлиника	Постоянно	Заведующий, фельдшер
2	Управление образования	Постоянно	Заведующий
3	Отдел Физкультуры и Спорта МР «Сосногорск»	Постоянно	Заведующий Старший воспитатель
4	Роспожнадзор	Постоянно	Заведующий
5	Роспотребнадзор	Постоянно	Заведующий, фельдшер

3.4.4. Система закаливающих мероприятий

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
1	2	3	4
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	Нет
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Температура воздуха в спальне ниже 19-20°C
	Воздушные контрастные ванны. Ленивая гимнастика после дневного сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, массажные коврики) не менее 10-15 мин. в день.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. Учет физического и соматического здоровья.
Хождение босиком	Дозированное хождение по земле в летний период.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов	
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание	Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.	Нет
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	Лихорадочные состояния, хронические заболевания, температура свыше 30°C

4. Результативность реализации Программы по основным направлениям

Среднесписочный состав детей в ДОУ в течение 2019-2020 учебного года составил 126 детей.

Показатели здоровья детей за 2019-2020 уч. год

Группы	Списочный состав		Не болевшие дети		Индекс здоровья		Группа здоровья							
	2018-19 уч. год	2019-20 уч. год	2018-19 уч. год	2019-20 уч. год	2018-19 уч. год	2019-20 уч. год	2018-2019г.г.				2019-2020г.г.			
							1	2	3	4	1	2	3	4
Весь сад	130	126	53	53	40,8%	42%	1	129	-	-	34	91	1	-

Важнейшей характеристикой качества дошкольного образования является состояние здоровья воспитанников дошкольного учреждения. Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий в качестве одного из основных приёмов работы персонала используется мониторинг состояния здоровья воспитанников, что является важным для своевременного выявления отклонений в их здоровье.

Изучение состояния здоровья детей осуществляется медицинскими работниками, которые определяют уровень физического развития на основе антропометрических данных и группу физического здоровья на основе анамнеза и обследования детей декретированного возраста врачами-специалистами, отслеживают заболеваемость детей, виды заболевания.

Данные проведенного анализа свидетельствуют о том, что наибольшее количество воспитанников нашего дошкольного учреждения составляют дети со II группой здоровья (91 реб.) что составляет 72,2 % от общего их числа. 34 ребенка с I группой здоровья, то составляет 27 %. И 1 ребенок (0,8%) с III группой здоровья. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня заболеваемости детей показали устойчивую тенденцию улучшения исходного качества здоровья вновь поступающих детей, значительное увеличение детей с I группой здоровья.

Уже после первого года реализации программы «Будем здоровы!» можно сделать вывод, что деятельность ДОО по здоровьесбережению приведена в определенную систему. Мы накопили определенный педагогический опыт, которым можем делиться с педагогами других дошкольных учреждений. Наши педагоги грамотно владеют инновационными технологиями, которые постоянно совершенствуются. Эффективность реализации здоровьесберегающих технологий положительно сказывается на уровне физических качеств воспитанников. Наши выпускники обладают определенными физическими качествами, которые им очень пригодятся в школе и в жизни в целом: выносливостью, активностью, силой, ловкостью. Дети стали намного внимательнее. Также у них повысилась умственная работоспособность и усидчивость. У большинства детей уже видна тенденция сознательного отношения к своему здоровью и стремление и дальше накапливать опыт в данном направлении. Воспитанники 6-7 лет зарегистрированы на сайте ГТО и ежегодно успешно сдают все нормы в соответствии с требованиями. Фото и видео-отчеты мероприятий по реализации оздоровительных мероприятий в МБДОУ «Детский сад №2» г. Сосногорска размещены на официальном сайте ДОО <https://dou622.nubex.ru/> и на сайте «Одноклассники» в группе «Наша Снежинка» <https://ok.ru/mbdou2>.

Но, не смотря на продуктивную работу в течение первого года реализации Программы, некоторые пункты плана еще остаются невыполненными. Не удалось приобрести дополнительные массажные мячи для су-джок терапии. Также не оборудована спортивная площадка. По данному вопросу ведется работа: составлен проект по оборудованию данной площадки.

Таким образом, мы считаем, что созданная нами программа по здоровьесбережению «Будем здоровы!» позволит нам достичь поставленную цель в создании условий, гарантирующих охрану и укрепление физического социального и психического здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса, в формировании ответственности в сохранении собственного здоровья.

4. Список использованной литературы

1. <https://science-education.ru/> Интернет-сайт электронного научного журнала «Современные проблемы науки и образования».
2. <https://nsportal.ru/> Сайт социальной сети работников образования.
3. <https://infourok.ru/> Сайт ведущего образовательного портала России.
4. <http://pedmir.ru/> Интернет-сайт журнала «Педагогический мир».
5. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273 ФЗ.
6. Конвенция ООН «О правах ребенка».
7. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
8. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3, 49-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года №26.
9. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993. – 132с.
10. Белая К.Ю. «Как обеспечить безопасность дошкольников», М.: Просвещение, 2004г.
11. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
12. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». – С-Пб, 2000
13. Веракса Е.А., Комарова Т.С., Дорофеева Э.М. Программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» - М.: Мозаика-Синтез, 2018.
14. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье Л.Н.Волошина– М: 2003 –87 с.
15. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2015.
16. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина — М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.

17. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина — Архангельск, 2000.- 108с.
18. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
19. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников. – М.: Вако, 2006.
20. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007.
21. Краснов М.В., Березенцева Е.В. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
22. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009.
23. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
24. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. – М.: Владос,2002.
25. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
26. Павлова П.А., Горбунова И.В. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
- 27.Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. – Волгоград, Учитель, 2010.
28. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (с. 249).
29. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
30. Теплюк С.Н. «Игры-занятия на прогулке», М.: Мозаика-Синтез, 2014.

5. Приложения