

муниципальное образование муниципального района «Сосногорск»
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11», Сосногорск

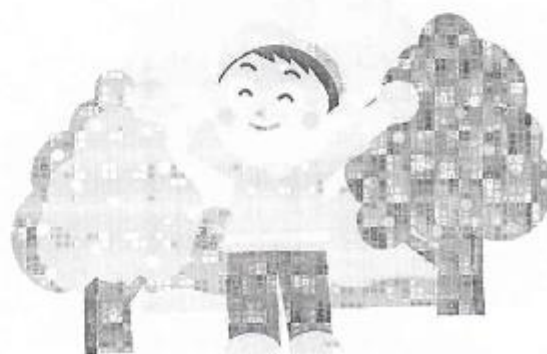
Принят:
На педагогическом совете
«31» августа 2015 г.
Протокол №1

Утверждена:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №11» г. Сосногорск
А.А. Федорова
А.А. Федорова 2015 г.

Программа
«Быть здоровыми хотим»
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад №11»

Составители:
Назаренко И.Н. (05.06.1976 г.р.)
Ст. воспитатель МБДОУ
«Детский сад №11» г. Сосногорска
I категория педагогический стаж – 23
4 года.

Корняк Венера Хамзона (21.07.1973 г.р.)
I категория педагогический стаж – 9 лет
Срок реализации программы : 3 года
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
169500, Республика Коми, г. Сосногорск,
ул. Первомайская, д.8 (82149) 6-84-04



2015 г.

муниципальное образование муниципального района «Сосногорск»
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11» г. Сосногорск

Принята:
На педагогическом совете
«31» августа 2015 г.
Протокол №1

Утверждена:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №11» г. Сосногорск
_____ А.А. Фёдорова
«__» _____ 2015 г.

Программа
«БЫТЬ здоровыми ХОТИМ»
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад №11»

Составители:
Назаренко И.Н. (05.06.1976 г.р.)
Ст. воспитатель МБДОУ
«Детский сад №11» г. Сосногорска
1 категория педагогический стаж – 23
4года,
Корниенко Венера Хамзовна (21.07.1973 г.р.)
1 категория педагогический стаж – 9 лет
Срок реализации программы : 3 года
Возрастная категория: с 3 до 7 лет
169500, Республика Коми, г. Сосногорск,
ул. Лермонтова, д.8 (82149) 6-84-04



2015 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка

- Обоснование программы.....3
- Цель и задачи программы.....3
- Педагогическая целесообразность.....3
- Вид программы.....3
- Форма организации.....4
- Возрастная адаптированность.....4
- Сроки и этапы реализации программы.....4
- Ожидаемые результаты.....5
- Критерии оценки эффективности программы.....5

I. Научно – теоретические основы программы.

- I 1. Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа..... 6
- I.2. Законы которыми оперирует программа..... 7
- I.3. Основные принципы построения программы. 7

II. Методическое обеспечение программы.

- II. 1.Содержание и механизмы реализации..... 9**
 - II.1.1.Работа с детьми. 9
 - II. 1.2. Работа с сотрудниками..... 19
 - II.1.3. Работа с родителями..... 20
- II. 2.Формы образовательной деятельности..... 24**
- II. 3. Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса.26**
- II. 4. План мероприятий.....27**
- II. 5. Материально – техническое оснащение программы.....31**

III. Критерии для оценки эффективности программы по организации

- здоровьесберегающей деятельности.....34**

IV. Результативность реализации программы по основным направлениям.....34

- Список литературы

- Приложения

-Фотоприложение

Пояснительная записка

Обоснование программы

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Проанализировав ООП детского сада, коллектив педагогов пришли к выводу, что в этой программе не реализуется потребность в движении. В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребёнку количество движений, а следовательно, не даёт должного эффекта в укреплении здоровья. Физические занятия однообразны, так как подчиняются определённой методике их проведения, не развивают интерес к спорту, в ходе их трудно выявить способности и склонности детей, ещё труднее их развивать.

Разрабатывая принципиально новую схему физического воспитания, мы изучили программу: «Физическая культура дошкольникам» Глазыриной Л.Д., где применяются разнообразные формы организации детей на физкультурном занятии (занятие – зачёт, занятие тренировка, занятие в форме игр эстафет и т.д.); программу Р.Б. Стёркиной «Основы обеспечения безопасности жизни детей дошкольного возраста.»

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

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу ДООУ современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самоощущения на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повыситьвалеологическую культуру родителей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости). Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой в районе.

Задачи реализуются через следующие направления :

- *Психолого-педагогическая*
- *Профилактико-оздоровительная работа*

Вид программы: Модифицированная

Форма организации содержания и педагогической деятельности: Комплексная

Возрастная адаптированность: с 3-7 лет

Сроки и этапы реализации программы: 3 года 2015 – 2018 г. г.

Для обеспечения последовательности в достижении цели и задач Программы работа выполняется в 3 этапа.

I этап. Подготовительный (2015-2016 г.г.)

1. Пересмотр существующей и разработка новой системы оздоровительной работы в ДООУ, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей.

2. Формирование направлений оздоровительной работы.

3. Проведение информационных мероприятий с коллективом с целью ознакомления с основными задачами по оздоровительной работе.

II этап. Основной этап (2016-2018г. г.)

1. Внедрение эффективной системы оздоровительной работы с детьми на основе координации всех направлений.

2. Организация блоков программы.

3. Совершенствование профессионального мастерства кадров.

4. Обобщение и распространение опыта оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

5. Проведение семинаров, работа со СМИ.

6. Формирование единой системы мониторинга здоровья дошкольников.

III этап. Итогово –аналитический (апрель – май 2018г.)

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

Измерение промежуточных результатов реализации программы

« Быть здоровыми хотим» производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

Ожидаемые результаты программы «Быть здоровыми хотим»:

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения. Проведение анкетирования педагогов, итоговые семинары - практикумы по вопросам здоровьесбережения.
2. Снижение частой заболеваемости у детей.
3. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным-половым нормативам воспитанников. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни. Мониторинг по образовательной области «Здоровье»
4. Социально –гигиенический скрининг семьи. Социально – гигиенический скрининг условий и образа жизни семей и воспитанников в ДООУ (по В.Г. Алямовской)
5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура». Что приобретено.

Критерии оценки эффективности программы.

- Анализ групп здоровья.
- Анализ заболеваемости.
- Процент посещаемости детей.
- Социально – гигиенический скрининг семьи.
- Мониторинг физического развития.
- Анализ индекса здоровья.

I. Научно – теоретические основы программы:

I.1. Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа.

Теоретический анализ научно-методической литературы позволяет определить ряд проблем здоровья детей дошкольного возраста. Так рассматривая проблемы сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях Б.Б. Егоров отмечает, что до поступления в детский сад выявляется 27,5% детей, имеющих проблемы со здоровьем, в 6 лет – 43,2%, в 7 лет – 58,3% - то есть больше чем в 2 раза. Нарушение осанки наблюдается до поступления в детский сад – 24,5 %, в 6 лет – 66,6%, в 7 лет – 86,4% - то есть в 3,5 раза. Исследования В.Г. Каменской, указывают на резкое увеличение числа детей с серьезными отклонениями в психической сфере.

Таким образом, указанное выше позволяет определить первую проблему - это объективное ухудшение состояния здоровья детей. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения ДОУ, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников

I.2 . Законы которыми оперирует программа

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- ООП ДОУ.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО
СанПиН 2.4.1.3049 13
СанПиН 2.4.1.3147- 13
- Конвенция о правах ребёнка.

Нормативные документы МБДОУ

- Устав МБДОУ;
- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности.

Заказчик

Учредитель, коллектив ДОУ, родители воспитанников.

I. 3. Основные принципы построения программы

- **Принцип научности**- использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик.
- **Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
- **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- **Принцип систематичности** - реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.
- **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса, и всех видов деятельности.
- **Принцип оптимальности** – разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.
- **Принцип гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки.
- **Принцип адресности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

II. Методическое обеспечение программы :

- программы,
- методические разработки,
- конспекты занятий, развлечений, праздников,
- медико-педагогическая документация,

Комплексные программы дошкольного образования

№	Наименование программы	Количество групп
----------	-------------------------------	-------------------------

1.	Программа «От рождения до школы» Под ред. Н.Е.Вераксы	Все дошкольные группы
----	---	-----------------------

Педагогические технологии в образовательном процессе

Личностно ориентированные технологии воспитания и обучения	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые, проблемные ситуации • Индивидуальные беседы • Коммуникативные игры
Здоровьесберегающие технологии	<ul style="list-style-type: none"> • Закаливание • Дыхательная гимнастика • Гимнастика для глаз • Пальчиковая гимнастика • Ортопедическая гимнастика (профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки) • Корректирующая гимнастика • Оздоровительные процедуры на тренажерах • Музыкаотерапия • Динамические паузы • Подвижные и спортивные игры
Технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • Психолого – педагогическое сопровождение развития ребенка • Релаксация

II. 1.Содержание и механизмы реализации (Приложение№1)

Основное содержание и механизмы реализации.

Программа реализуется в следующих направлениях:

II.1.1.Работа с детьми

II.1.2. Работа с сотрудниками

II.1.3. Работа с родителями

II.1.1. Работа с детьми

Осуществляется воспитателями, младшими воспитателями, музыкальным руководителем. Она включает в себя 8 разделов:

- Полноценное питание
- Система эффективного закаливания
- Организация рациональной двигательной активности
- Создание условий организации оздоровительных режимов для детей
- Создание представлений о здоровом образе жизни
- Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов
- Лечебно – профилактическая работа
- Летне -оздоровительные мероприятия

Полноценное питание.

В организации питания следует придерживаться естественных потребностей ребёнка.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;

Гигиена приёма пищи;

- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания.

- эстетика организации питания (сервировка);

- индивидуальный подход к детям во время питания;

- правильность расстановки мебели.

Система эффективного закаливания.

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

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в 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.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- Соблюдение температурного режима в течении дня.
- Правильная организация прогулки и её длительность.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей
- Облегчённая одежда для детей в детском саду.
- Сон без маечек.
- Дыхательная гимнастика после сна.
- Обширное умывание мытьё прохладной рук прохладной водой рук по локоть, шеи.
- Полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой.
- Комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья (игровые дорожки)

Методы оздоровления:

- Ходьба по сырому коврику
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года)
- Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой.
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия)
- Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

Организация рациональной двигательной активности (Приложение № 2)

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды.
- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям.
- Повышение физической работоспособности .
- Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем.
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

Сочетания двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;

-обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости .

- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации физического воспитания:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке

-туризм (прогулки - походы)

-дозированная ходьба;

- оздоровительный бег;

- физкультминутки;

Физкультурные досуги, праздники, «дни здоровья»;

- утренняя гимнастика;

- индивидуальная работа с детьми;

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционные.
- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.

Сюжетно- игровые, дающие более эмоциональные впечатления, «Например , «Путешествие в весенний лес» и др.

- Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной дружок» (мяч).
- Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
- Занятия – зачёты.
- Занятия – походы.
- Занятия в форме оздоровительного бега
- Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика)

Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.

Важным условием является проведение всех занятий с музыкальным сопровождением.

Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

а) Организация режима дня ребёнка в соответствии с возрастными особенностями детей.

б) Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, укладывание на дневной и ночной сон; общая длительность пребывания ребёнка

на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

в) Полная реализация (по возможности ежедневная): оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

г) достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.

д) Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в детском саду два сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении

е) Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Создание представлений о здоровом образе жизни

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

- 1) Привитие стойких культурно- гигиенических навыков.
- 2) Обучению уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- 3) Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- 4) Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- 5) Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- 6) Формирование представлений о том , что полезно и что вредно для организма.
- 7) Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- 8) Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.

9) Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных ситуациях.

Для решения этих задач в детском саду созданы условия:

- Каждая группа имеет отдельную раздевальную комнату. Это даёт возможность как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по привитию культурно-гигиенических навыков. Каждого ребёнка педагог и младший воспитатель обучает вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует мотивацию:

- В группах имеются отдельные спальные комнаты, где каждый ребёнок имеет свою кровать, которую ежедневно заправляет самостоятельно в старшем возрасте.

- Перед сном дети стараются бесшумно заходить в спальню, не создавая сутолоки, тихо раздеваются и аккуратно складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.

- Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом. Для этого имеются в группах отдельные комнаты гигиены.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого разработаны конспекты, схемы, таблицы, подобран наглядный материал.

Применение психологических и психопрофилактических средств и методов.

В настоящее время этот раздел программы приобретает всё большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения (стресса) в патологическое состояние дистресса, характеризующегося 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 приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы воспитателей с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно – ролевых и особенно режиссёрских игр, музыкотерапия.

- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка;

- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом;

- обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки.

- организация уголка психологической разгрузки (уединения) в группе;

- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми.

- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей.

- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.

- Отношение между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания.

- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей.

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

- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума и расслабиться.

Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносит в это музыкальный руководитель воспитатели групп. Проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Весёлые старты», «Папа мама, я – спортивная семья»

Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятия на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка.

Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры-драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр.

Большая роль в психоэмоциональной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка успокаивает.

Лечебно- профилактическая работа (Приложение № 3)

Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении , изучаются сведения о ребёнке при поступлении в детский сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желаний родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно- профилактических процедур.

Лечебно – профилактическая работа связана с физкультурно - оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками педагогами (педагогика сотрудничества)

Лечебно- профилактическую работу входят:

- Гимнастические упражнения: дыхательная гимнастика, упражнения направленные на профилактику нарушений осанки, плоскостопии.
- Фитотерапия: отвары, настои из трав.
- Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит.

Физкультурно - оздоровительную работу осуществляют: старший воспитатель, воспитатели. Она включает в себя:

- Утреннюю гимнастику и физкультурные занятия на улице с мая по октябрь
- Подвижные игры и физические упражнения на улице
- хождение на лыжах
- гимнастика после сна
- спортивные игры и соревнования
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья
- элементы психогимнастики, релаксации.

Летнее - оздоровительные мероприятия.

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливания организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, на спортивной площадке)
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

Работа с педагогами условно делим на 3 блока:

I блок. Состояние образовательного процесса и состояние здоровья

(психологические и физиологические аспекты);

- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;

Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей

II блок. Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей:

- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно – информационной литературы, радиопередачи и т.д.)

III блок. Оценка эффективности мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья:

- создание методов оценки социально – психологической и экономической эффективности программы

II. 1.2. 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;
- просветительская работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник ;
- консультации воспитателей по основам психотерапии
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмами личной само диагностики.

Организационные мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты)
4. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
5. Создание информационной базы по психологическим , педагогическим , экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей...
6. Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
7. Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно- информационной литературы)
8. Обучению дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий психологических тренингов.

II.1.3. Работа с родителями:

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всеми миром»: семья, детский сад, 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 ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого- педагогических знаний через психологические тренинги, консультации семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно- образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей. Дни самоуправления.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших)
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Родительский всеобуч: клуб «Здоровье»
- Организация совместных дел.

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

- Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения)
- Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.

- Социальный статус отца и матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желание воспитывать ребёнка.
- Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе

- 1) Анкета для родителей.
- 2) Беседы с родителями.
- 3) Беседы с ребёнком
- 4) Наблюдение за ребёнком.
- 5) Посещение семьи ребёнка.

В своих беседах при знакомстве с родителями, детьми, в период адаптации ребёнка воспитатели, проявляя индивидуальный подход к ребёнку, ведут беседы по следующим направлениям:

- 1) Каково состояние ребёнка, часто болеет и что страдает у него в первую очередь?
- 2) Есть хронические заболевания
- 3) Каково состояние нервной системы?
- 4) Как переключается с одной деятельности на другую?
- 5) Какие традиции и привычки сложились дома в процедурах еды, засыпания, посещения туалета?
- 6) Какие требования предъявляются к детскому саду?
- 7) Какого режима придерживаются дома?
- 8) Чем любит ребёнок заниматься, что может доставить радость ребёнку?
- 9) Как наказывают дома ребёнка? (темперамент)
- 10) Какого он знака зодиака?

Педагог очень хорошо должен знать ответы на эти вопросы, так как это необходимо в первую очередь для индивидуального подхода и лучшей адаптации ребёнка в детском саду.

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

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях
- Хронические очаги инфекций у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольных учреждениях.
- Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
- О питании дошкольников.
- Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
- Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
- Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

II. 2. Формы образовательной деятельности

Задачи	Возраст	Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей
Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	Мл., ср., ст.	Индивидуальная работа воспитателя Игровые упражнения Утренняя гимнастика Подражательные движения Подвижные	Занятия по физической культуре Игры Занятие-поход	Игра Игровое упражнение Подражательные движения	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение

		игры Проблемная ситуация Подражательн ые движения Гимнастика после дневного сна Физкультурны е упражнения Коррекционны е упражнения			Мастер-класс
--	--	--	--	--	--------------

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании	Мл., ср., ст.	Игровые (подводящие) упражнения Подвижная игра Проблемная ситуация Физкультурные упражнения Подражательные движения Индивидуальная работа Дидактические игры Игры с элементами спортивных упражнений Спортивные игры	Занятия по физической культуре Физкультминутки и динамические паузы Физкультурный досуг Физкультурные праздники День здоровья	Игровое упражнение Игра Подражательные движения Самостоятельная двигательная активность	Беседа, консультация Открытые просмотры Встречи по заявкам Совместные игры Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи. Встречи по заявкам Совместные занятия Интерактивное общение Мастер-класс
--	---------------	--	---	--	--

II. 3. Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса.

Личностно ориентированные технологии воспитания и обучения	– <ul style="list-style-type: none"> • Игровые, проблемные ситуации • Индивидуальные беседы • Коммуникативные игры
Здоровьесберегающие технологии	<ul style="list-style-type: none"> • Закаливание • Дыхательная гимнастика • Гимнастика для глаз • Пальчиковая гимнастика

	<ul style="list-style-type: none"> • Ортопедическая гимнастика (профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки) • Корректирующая гимнастика • Оздоровительные процедуры на тренажерах • Музыкотерапия • Динамические паузы • Подвижные и спортивные игры
Технологии обеспечения социально – психологического благополучия ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • Психолого – педагогическое сопровождение развития ребенка • Релаксация

II. 4. Мероприятия по реализации основных направлений.

Мероприятия	Срок	Ответственные
I. Организационное направление.		
Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства	Июль 2015 г.	Заведующий, ст. воспитатель.
1. Разработка программы «Быть здоровыми хотим»		Ст. воспитатель
2. Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного	Август, ежегодно	

отдыха детей (введение дней радости, каникул)		
3. Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: -воздушное закаливание в сочетании с босохождением и водным закаливанием (М.Н.Кузнецова «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»)	2015 -2017 г.г.	Ст. воспитатель
4. Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения.	2015-2017 г.г.	Ст. воспитатель
5. Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы	2015-2017 г.г.	Ст. воспитатель

работы по здоровьесбережению.		
6. Обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда.	2015-2017 г.г.	Заведующий
7. Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон НОД, длительность НОД, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	2015-2017 г.г.	Ст.воспитатель
8. Пополнение коррекционно-развивающей среды в группах	2015-2017г.г.	Ст. воспитатель
II. Диагностическое направление .		
1. Анализ исходного состояния психофизического здоровья детей.	сентябрь-октябрь 2015 г.	Ст. воспитатель Медсестра

3. Социальный анализ семей воспитанников ДОУ. Оформление социальных паспортов.	Октябрь. Ежегодно	Ст. воспитатель Медсестра
III. Информационно-методическое направление. Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса.		
1. Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий.	2015-2018 г.г.	Ст. воспитатель
2. Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесбережения.	2015-2018 г.г.	Ст. воспитатель
3. Проведение семинаров Семинар на тему: «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Заведующий ДОУ *Семинар «Здоровье детей – наше будущее» 2015г. *Консультация для	Октябрь 2015 г. Октябрь 2016г. Ноябрь 2015 г.	Заведующий МБДОУ Музыкальный руководитель

родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия» *Рефлексивно-ролевая игра для педагогов "Как укрепить и сохранить здоровье дошкольников" *Создание картотек подвижных игр в физкультурных уголках группы.	Апрель 2017 г. 2015-20178 г.г.	Ст.воспитатель Музыкальный руководитель Ст.воспитатель
IV. Просветительское направление. Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения.		
1. Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках.	2015-2018 г.г.	Ст. воспитатель
2.Выпуск брошюры «Физическая готовность детей к школе»	Май 2015 -16 -18г.	Ст. воспитатель
3. Оформление памятки «Психоэмоциональное благополучие ребёнка»	2015-2017 г.г.	Ст. воспитатель
4. Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2017г.	Ст. воспитатель
5 . Изучение норм ГТО	2017г.	Педагоги

для детей 6 лет		подготовительных групп.
6. Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни.	2015-2017 г.г.	Ст. воспитатель

II. 5. Материально – техническое оснащение программы.

Помещения для физкультурно-оздоровительной работы с детьми:

- Спортивная площадка на территории детского сада
- Спортивные уголки в каждой группе
- Музыкальный зал

Медицинский блок:

- Медицинский кабинет
- Процедурный кабинет
- Изолятор

Организация предметно – развивающей среды МБДОУ

№	Помещения	Условия	Мероприятия
1.	Музыкальный зал	Спортивное оборудование для проведения занятия с детьми	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Физкультурные занятия • Спортивные развлечения, соревнования • Индивидуальная работа по усвоению физических навыков и умений • Занятия по коррекции плоскостопия и нарушению осанки
2	Спортивная	Оборудование:	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика на

	площадка ДОУ	шведские стенки, горки, спортивные комплексы	воздухе <ul style="list-style-type: none"> • Физкультурные занятия на воздухе • Спортивные праздники и соревнования на воздухе
5.	Музыкальный зал	Пианино, музыкальный центр, телевизор, DVD (диски), музыкальные инструменты, игрушки.	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальные занятия • Индивидуальная работа по закреплению танцевальных движений • Спектакли • Развлечения, праздники
8.	Медицинский кабинет	Документация, лекарственные препараты, оборудование	<ul style="list-style-type: none"> • Осмотр детей • Антропометрия • Вакцинация детей
9.	Пищеблок	Оборудование, посуда, продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Приготовление пищи, подготовка и раздача пищи
10.	Прачечная	Оборудование, белье	<ul style="list-style-type: none"> • Стирка, сушка и глажение белья

Перечень спортивного оборудования физкультурного зала

№	Наименование спортивного оборудования	количество
1.	Шведская стенка	4 пролета
2.	Навесные доски	8 штук
3.	Навесные лестницы	2 штуки
4.	Кубы с прорезями 50x50, 35x35	4 штуки
5.	Кубы цельные 30x30	2 штуки

6.	Лестницы подвесные	2 штуки
7.	Шест	1 штука
8.	Канат	1 штука
10.	Канат с узлами	1 штука
11.	Лабиринт из трех секций	1 штука
12.	Мягкие модули	3 штуки
14.	Спортивные скамьи	3 штуки
15.	Мягкие пазлы с цифрами	1 набор
16.	Кольцебросы	3 штуки
17.	Кубики	40 штук
18.	Набивные мячи: 1 кг, 3кг.	1кг- 10 штук, 3кг. – 4 штуки
19.	Мячи массажные малые	35 штук
20.	Набивные мешочки	30 штук
21.	Мячи резиновые -10	20 штук
22.	Мячи резиновые средние -20	20 штук
23.	Мячи большие -25	30 штук
25.	Кегли	2 набора
26.	Флажки разных цветов	60 штук
27.	Ленты разноцветные	60 штук
28.	Косички	30 штук
29.	Скакалки	20 штук
30.	Шнуры разной длины	5 штук
31.	Обручи плоские разного диаметра	30 штук
32.	Обручи разного диаметра	40 штук
33.	Мягкие резиновые коврики	30 штука
38.	Набор по правилам дорожного движения	2 штуки
39.	«Лошадки»	5 штук
40.	Гимнастические палки	25 штук

41.	Большое баскетбольное кольцо	4 штуки
42.	Малые баскетбольные кольца	4 штуки
43.	Игра «Дарц»	4 штуки

III. Критерии для оценки эффективности программы по организации здоровьесберегающей деятельности за каждый год реализации программы.

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является:

- 1.Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения. Проведение анкетирования педагогов, итоговые семинары – практикумы по вопросам здоровьесбережения.
- 2.Снижение частой заболеваемости у детей.
- 3.Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам воспитанников. Мониторинг по образовательной области «Физическое развитие». (Приложение 10)
- 4.Социально –гигиенический скрининг семьи. Социально – гигиенический скрининг условий и образа жизни семей и воспитанников в ДОУ (по В.Г. Алямовской)
- 5.Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура». Приобретено физкультурное оборудование для физкультурных уголков. (Конусы, канаты, маты, мячи). Приобретён дезар.

I V. Результативность реализации программы по основным направлениям:

Отчёт за период реализации программы «Быть здоровыми хотим»

1.Анализ групп здоровья за период 2015 -2018 учебный год.

Незначительно увеличилось количество детей с 1 группой здоровья, уменьшилось с 3, отсутствует с 4 группой.

2.Анализ заболеваемости за период 2015 -2018 учебный год.

Значительно уменьшилась заболеваемость 12,9% до 8,9%

3.Процент посещаемости детей за период 2015-2017 учебный год.

Посещаемость увеличилась от 70% до 92%

4. Социально – гигиенический скрининг семьи за 2015-2018 учебный год.

57% - ведут здоровый образ жизни

28% -тяготеют к ЗОЖ

10 % - ЗОЖ не сложился

5% -проигнорировали

5. Анализ индекса здоровья за 2015 -2018 учебный год.

Индекс здоровья увеличился 36% до 47 % .

Вывод: В результате внедрения и реализации оздоровительной программы «Быть здоровыми хотим », дети ДООУ показали высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений. Положительный эффект в нашей работе заключается в следующем. У детей повысилась ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело, у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

- Анализ группы здоровья за 2015-2018 учебный год (приложение № 4)

- Анализ заболеваемости за 2015-2018 учебный год (приложение № 5)

- Процент посещаемости за 2015-2018 учебный год (приложение № 6)

- Социально – гигиенический скрининг семьи за 2018год (приложение № 7)

- Индекс здоровья за 2015- 2018 учебный год (приложение №9)

