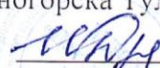
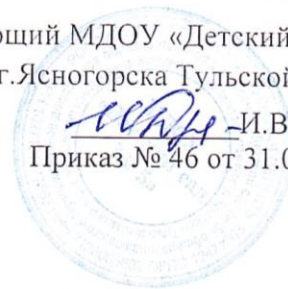


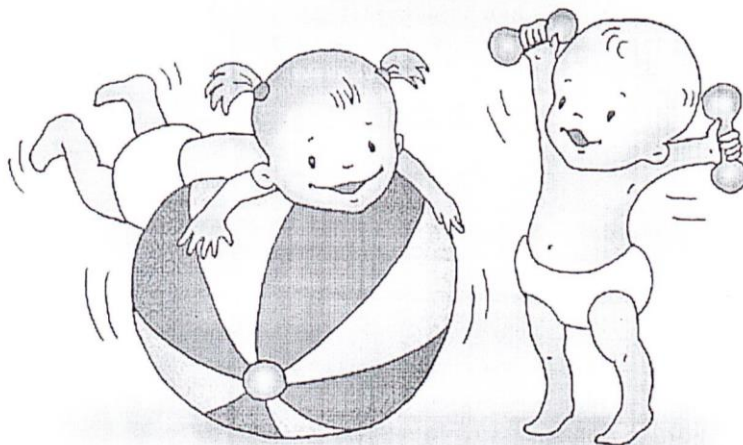
Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от 29 августа 2018 г.

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Детский сад №5»
г.Ясногорска Тульской области
 И.В.Дронова
Приказ № 46 от 31.08.2018 г.



Программа
по сохранению
и укреплению здоровья дошкольников

«Расту здоровым»



Авторская группа:

Дронова И.В.- заведующий МДОУ
Сафронова Ю.Н. - старший воспитатель
Корчагина Т.А.- старшая медсестра
Антонова Л.В. - педагог-психолог
Чукова Л.А. – музыкальный руководитель
Теплякова Л.В.- воспитатель

Ясногорск, 2018 г.

Актуальность программы:

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Проблема оздоровления детей из чисто медицинской переросла в большую социальную и стала одним из направлений государственной политики.

Вся работа, производимая в рамках программы по сохранению, укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни дошкольников, должна проводиться комплексно, целенаправленно и систематично.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамента здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать его в будущем.

В силу особой актуальности проблемы, педагогами МДОУ «Детский сад №5» г.Ясногорска Тульской области была разработана программа «Расту здоровым», которая комплексно подходит к решению проблемы здоровьесбережения дошкольников, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

Концепция программы:

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

- **Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- **Принцип активности и сознательности** - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

- **Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- **Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- **Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Цель программы:

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные участники реализации программы:

- воспитанники дошкольного образовательного учреждения;
- педагогический коллектив;
- родители (законные представители) воспитанников, посещающих ДОО.

Функциональные обязанности работников ДОО в рамках реализации программы «Расту здоровым»

Заведующая ДОО:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Воспитатели:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия
- облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- иммунопрофилактика
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану
- упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
- упражнения на релаксацию
- дыхательные упражнения
- закаливающие мероприятия
- дыхательная гимнастика
- самомассаж

Завхоз:

- создание материально-технических условий

- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)

Повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Технический персонал (помощники воспитателя):

- соблюдение санитарно-гигиенического режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Для реализации программы в детском саду созданы следующие условия:

- медицинский кабинет, изолятор, оснащенные необходимым медицинским оборудованием
- необходимый физкультурный инвентарь: гимнастические скамейки, спортивные маты; гимнастические стенки, ребристые дорожки, мячи, обручи, канаты, мешочки с песком, кегли, гимнастические палки, скакалки, стойки для прыжков и другое оборудование. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений
- в каждой возрастной группе имеются центры физического развития, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Система физкультурно - оздоровительной работы с детьми

Для решения поставленных задач в ДОУ была разработана система физкультурно-оздоровительной работы с детьми, которая включает в себя:

- работу по организации двигательного режима в ДОУ
 - оздоровительную работу с детьми
 - коррекционную работу
 - работу по созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни
- (Приложение 1)

Проблема укрепления и сохранения здоровья детей возникает у родителей с момента рождения ребенка. Приходя в детский сад, часть детей уже имеет ряд хронических заболеваний. Поэтому, проведение оздоровительной работы должно проходить в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. (Приложение 2)

Данное сотрудничество условно можно разделить на несколько этапов:

- ознакомительный - проводится изучение состояния здоровья ребенка;
- этап разработки принципов оздоровления детей, выбор методики просвещения родителей;
- этап совместной деятельности родителей и сотрудников детского сада;

- итоговый - подведение итогов, результатов совместной работы, диагностика.

Основными направлениями программы:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление

Пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ

Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ

Условия реализации программы:

- соответствие мебели в группах нормам СанПиН;
- соответствие физкультурного зала нормам СанПиН;
- организация сбалансированного питания;
- наличие квалифицированных специалистов: врача, педагога-психолога;
- оснащённость кабинетов специалистов.

II. Воспитательно-образовательное направление

Организация рациональной двигательной активности детей

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль физического воспитания и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков, с использованием классических методов и современных технологий.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительно - игровые, динамические часы, часы двигательного творчества на прогулках и в центрах физического воспитания в группах
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению основных видов движений

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

*выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ

*преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;

*использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов. Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов

здоровоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. Осознанного отношения к здоровью и жизни человека.
2. Знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.
3. Компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал);

Формы взаимодействия с родителями:

- общие и групповые тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, педагога-психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;

- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога.

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;

- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников и др.;
- музыкально-оздоровительная работа (предполагает использование на занятиях следующих здоровьесберегающих технологий: дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- использование музыкального сопровождения во время творчества детей;

Для достижения цели в ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Нормализация негативного состояния детей.
2. Снижение страхов и тревожности.
3. Развитие уверенности у детей.
4. Формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
5. Коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

III. Лечебно-профилактическое направление

Совершенствование системы профилактической и оздоровительной работы.

Деятельность нашего ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- * осуществлять проветривание помещения, в соответствии с графиком;
- *проводить влажную уборку групповых помещений дважды в день;
- *не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;

- *для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- *2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- *2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- *правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- *своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- *соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- *во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Профилактическая и оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

Иммунопрофилактика (специфическая)

Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

Иммунопрофилактика (неспецифическая)

Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности.

Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДООУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в ДООУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

- босохождение - является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

Методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика.

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Массаж и самомассаж.

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются

передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Формирование и коррекция осанки.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Профилактика плоскостопия.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДООУ поддерживается постоянная связь с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Предполагаемые результаты программы "Расту здоровым"

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. 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 занятий.
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья.
5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: 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.

Критерии оценки работы по программе:

1. Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
2. Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
3. Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
4. Сформированность (не сформированность) у детей культурно-гигиенических навыков;
5. Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;
6. Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме "Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста"; "Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста".

**План оздоровительных мероприятий
в МДОУ «Детский сад №5» г.Ясногорска Тульской области**

Мероприятия		Сроки		Ответственные
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима дня.		В адаптационный период		Ст.медсестра заведующий старший воспитатель
Проведение физкультурных занятий по расписанию образовательной деятельности.		В помещении	3 раза в неделю (младшие, средняя группы) 2 раза в неделю старшие группы	Ст. воспитатель, воспитатели групп
		на прогулке	1 раз в неделю в старшей и подготовительной группе	
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Проведение физкультминуток во время занятий	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий		Воспитатели групп
	Прогулки на свежем воздухе, подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером)		Воспитатели групп
	Утренняя гимнастика при открытых фрамугах.	ежедневно		Воспитатели групп
	Хожение босиком, ходьба по «дорожке здоровья», ребристой дорожке	Ежедневно, при соответствии температуры		Воспитатели групп
	Закаливание водой (умывание прохладной водой, мытьё рук)	В течение года		Воспитатели групп
	Полоскание горла охлаждённой кипяченой водой после приёма пищи.	В течение года		Пом. вос-ля, воспитатели
	Воздушные ванны перед сном и после сна.	Ежедневно		Воспитатели групп, помощники воспитателя
	Чесочно-луковые закуска, чесночные бусики	В период простудных заболеваний		
	Сквозное проветривание групповых комнат по графику	ежедневно		

	Оздоровительная гимнастика после сна	ежедневно	
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Музыкальный руководитель воспитатели групп
	Физкультурный праздник	2 раза в год	
	День здоровья	1 раз в квартал	
Самостоятельная двигательная активность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	воспитатели
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры		
Работа с родителями по физкультурно-оздоровительной работе		В течение года по плану	Воспитатели групп

Приложение 2

Совместная работа детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
	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; • оформление Паспортов здоровья 	Адаптационный период сентябрь
II этап			
	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p>1. Родительские собрания:</p> <p>- «Адаптация детей в ДОУ»</p> <p>-«Развитие двигательной активности детей»</p> <p>«Физическая и психологическая готовность детей»</p> <p>-«Укрепление и сохранение здоровья детей»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливание детей дома и в детском саду»</p> <p>«Подвижные игры с папой и мамой»;</p> <p>«Босохождение по дорожке здоровья– элемент закаливания организма»</p> <p>2.Памятки для родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ «Как сформировать правильную осанку» ✓ «Что делать, если у ребенка плоскостопие» ✓ «Первый шаг на пути к здоровью» ✓ «Профилактика заболеваний дошкольников» ✓ «Компьютер: за и против» ✓ «Принципы рационального питания» ✓ «Как организовать полноценный сон ребенка» ✓ «Надежная защита от гриппа» <p>(точечный массаж по А.А.Уманской)</p>	<p>Сентябрь</p> <p>декабрь</p> <p>декабрь</p> <p>март</p> <p>февраль</p> <p>январь</p> <p>март</p> <p>февраль</p> <p>в течение года</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Как сохранить зубы ребенка здоровыми» ✓ «Как сохранить зрение ребенка» ✓ «Соки – напитки защиты организма от простуды» ✓ «Массаж десен начинается с зубной щетки» ✓ «Простуда, или ОРВИ, у малышкой» ✓ «Массаж ушей – важная процедура при простуде, насморке, кашле, аллергии» ✓ «Как сохранить сердце здоровым» ✓ «О детской одежде» ✓ «Босохождение – элемент закаливания организма» ✓ «Физическое воспитание ребенка» <p>3. Знакомство родителей с методиками оздоровления: М.Ю. Картушиной, А. Стрельниковой, А. Уманской, Коваленко, А. Аветисова; В.Ф. Базарного (в форме консультаций, презентаций, открытых показов)</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	<p>сентябрь</p> <p>в течение года</p>
Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> • выбор из предложенных методик наиболее эффективной и удобной для выполнения; • заключение соглашения между родителями воспитанников ДООУ по вопросу совместного проведения оздоровительной работы 	сентябрь
III этап		
Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • беседы, консультации с семьями воспитанников • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни 	ежедневно
Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДООУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей 	<p>по годовому плану ДООУ</p> <p>по желанию родителей</p> <p>по плану ДООУ</p>
IV этап		

	<p>Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ</p>	<ul style="list-style-type: none">• диагностика физического и психического развития детей;• проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;• анкетирование родителей по данному направлению;• составление плана работы по оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;• освещение всех вопросов на заключительном родительском собрании и на сайте ДОУ	<p>сентябрь - май</p> <p>январь</p> <p>в течение года</p>
--	--	--	---