

Содержание:

1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность разработки Программы	3
3	Нормативно-правовое обеспечение программы	4
4	Основные принципы программы	4
5	Направления работы	5
6	Приоритеты программы в отношении	5
7	Ожидаемые результаты	6
8	Анализ уровня развития детей	6
9	Анализ ресурсного обеспечения программы	7
10	Материально-технические условия	7
11	Кадровое обеспечение	8
12	Методы сохранения и развития здоровья детей	8
13	Работа с родителями	10
13.1	Направления для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников от 1,5 до 7 лет	10
13.2	Этапы работы с семьей	11
13.3	Семейные традиции	12
14	План мероприятий направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОУ	13
14.1	План мероприятий по реализации программы	17
	Приложения	18

1. Пояснительная записка.

Государственная политика в области образования убеждает нас обратить особое внимание на здоровье детей дошкольного возраста. Одной из задач дошкольного образования в соответствии с федеральным образовательным государственным стандартом является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие. Результатом реализации данной задачи в соответствии с ФГОС и должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды. Данное понятие в концепции ФГОС определяется как образовательное пространство: наряду с другими задачами оно должно обеспечивать двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие детей в подвижных играх.

Привычка к здоровому образу жизни - это жизненно важная привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье и в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить детей самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Раннее детство – период интенсивного физического и психического развития детей. Именно в этом возрасте умственное и нравственное развитие ребенка особенно зависит от его физического состояния и настроения. Сохранить и улучшить здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

2. Актуальность разработки программы.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём;
- имеется картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;
- имеется методический материал для развития основных видов движения, физкультминуток и пальчиковых игр;
- в группах имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных и музыкальных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- медицинский кабинет, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием.

3. Нормативно-правовое обеспечение программы.

- Закон РФ «Об образовании» (ст. 51) №12-ФЗ от 13.01.1996 г.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (ст.8 № 124-ФЗ от 24.07.1998 г.
- Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.1999
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ от 29.04.1999 г. (ст.1,4,6,13,14).
- СанПин 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 г. № 32 и зарегистрированные в Минюсте России 11 ноября 2020 г. № 60833
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28
- Методические рекомендации МЗ СССР, Института питания АМН СССР,1984 г. («Питание детей в детских дошкольных учреждениях»).
- Методические рекомендации МЗ СССР, 1987г. «Контроль за организацией питания в детских дошкольных учреждениях».
- Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г. № 65/23-16.
- МЗ РФ. Приказ № 151 от 07.05.1998 г. «О временных отраслевых стандартах объема медицинской помощи детям». Приложение к приказу № 151. №23 «Временные отраслевые стандарты по профилактической работе с детьми в возрасте до 3-х лет». № 24 «Временные отраслевые стандарты по профилактической работе с детьми в возрасте от 4 до 7 лет».
- Приказ Минздрава РФ от 30 декабря2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».
- Приказ Минздравмедпрома РФ от 14 марта1995 г. № 60 «Об утверждении инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возрастов на основе медико-экономических нормативов».
- Устав образовательного учреждения.

4. 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 коллектива педагогов 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:

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей посредством создания условий для совместной деятельности педагогических работников и семьи; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОО.
- Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
- Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
- Отследить результаты реализации оздоровительной программы условиях ДОО.

5. Направления работы.

- Организация здоровьесберегающей среды;
- решение оздоровительных задач средствами физкультуры;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;
- профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний.

6. Приоритеты программы в отношении:

Воспитанников:

- Культивирование у детей осмысленного отношения к собственному (телесному, душевному, духовному) здоровью как к единому целому, привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- развитие представлений о том, как устроен человек, о назначении органов.
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- воспитание у дошкольников способности к самосозданию собственной телесной организации в посильных для него формах, обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной само- и взаимопомощи;
- формирование психической (произвольной) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения;
- формирование у детей четких представлений о роли мужчины и женщины в семье, круге их обязанностей, ответственности перед членами семьи. Расширение знаний и представлений детей о нормах здорового поведения в семье;
- обучение детей умению проявлять добрые чувства к родителям, другим членам семьи, к окружающим и не стеснялись этого. Развитие эмоционального сопереживания проблемам других людей;
- превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия детей.

Педагогов:

- Сохранение профессионального здоровья;
- развитие культуры здоровья педагогов через формирование ценностного ответственного отношения к собственному здоровью;

- повышение уровня профессионального мастерства для оптимизации педагогического процесса на основе интеграции образовательной и здоровьеразвивающей деятельности.

Родителей:

- Повышение компетентности родителей по вопросам формирования и развития здоровья ребенка в семье;
- социальное партнёрство педагогического коллектива и родителей по вопросам сохранения и развития здоровья детей.

7. Ожидаемые результаты.

У воспитанников ДОУ:

- Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости;
- повышение физической подготовленности и усовершенствование двигательных навыков и умений;
- нормализация психических процессов и снижение психоэмоциональной напряженности; улучшение межличностных отношений и психологического микроклимата в социуме;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- получение знаний о своем организме, о причинах, приводящих к заболеваниям и их профилактике;
- сформированная потребность вести здоровый образ жизни.

У педагогов ДОУ:

- Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости;
- нормализация психоэмоциональных процессов;
- осознание понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние их здоровья и здоровье воспитанников;
- желание заниматься здоровьесозидающей деятельностью и вести здоровый образ жизни.

Для ДОУ:

- Улучшение материально-технической базы;
- повышение качества организации питания;
- повышение профессиональной квалификации воспитателей и специалистов.

8. Анализ уровня развития детей.

Важнейшей характеристикой качества дошкольного образования является состояние здоровья воспитанников детского сада. Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий в качестве одного из основных приёмов работы используется мониторинг состояния здоровья воспитанников. Изучение состояния здоровья детей осуществляется воспитателями, инструктором по физической культуре, фельдшером, которые определяют уровень физического развития на основе антропометрических данных и группу физического здоровья на основе анамнеза и обследования детей врачами-специалистами, отслеживает заболеваемость детей, виды заболевания.

В сложившихся условиях одним из приоритетных направлений деятельности детского сада определено сохранение и укрепление здоровья детей. основополагающим фактором, в данном случае является комплексный подход в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни. Психологическое развитие ребенка рассматривается по следующим показателям:

- Социально-эмоциональное благополучие;
- развитие творческих способностей;
- интересы и склонности, интеллектуальное развитие.

В детском саду созданы достаточно комфортные условия для гармоничного развития ребенка:

- Проводится сопровождающая работа в период адаптации ребенка к детскому саду;
- создаются условия для полноценного психического развития ребенка;
- в группах созданы условия для развития способностей и потенциальных возможностей детей;
- среда организована с учетом зоны ближайшего развития;

Психолого-педагогическое сопровождение предусматривает оказание поддержки и помощи ребенку в вопросах обучения, развития, воспитания и социализации. Особого внимания заслуживает значимость социально-эмоциональных факторов в развитии детей. Социально-эмоциональное развитие детей предполагает развитие умения детей жить в обществе сверстников и взрослых, уметь отозваться на чужие переживания, т.е. стать социально-эмоционально компетентным. О социально-эмоциональном развитии детей можно говорить на основании анализа:

- Анкетирования родителей 1 раз в год (с каким настроением ребенок идет в детский сад, с каким настроением возвращается, рассказывает ли о том, что было в детском саду, какое у него сегодня настроение и т.д.);
- ведения педагогами листов адаптации (настроения детей);
- ведение педагогами Индивидуального образовательного маршрута.

Необходимо также уделять особое внимание формированию психологической культуры родителей, способствующей осознанию тесной связи индивидуальной культуры семьи с особенностями личности ребенка. Пропагандировать здоровьесберегающие технологии в семье воспитанников, которые будут направлены на воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представлений о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

9. Анализ ресурсного обеспечения программы.

Программа разработана на основе Основной общеобразовательной программы детского сада и методических рекомендаций программы «Детство» авторы: Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева (Издательство «Детство-Пресс» 2014г.).

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования. В основе данного планирования лежит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

10. Материально-технические условия.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. 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. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы центры уединения, центры социально-личностного развития. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «Центры безопасности», оснащенные наглядно-демонстрационными материалами, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ. В каждой возрастной группе имеется «Центр физкультуры и здоровья», где находится оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаляющих процедур. В детском саду функционирует физкультурный и музыкальные залы, для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. Есть спортивная площадка 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. Детский сад оснащен компьютерной техникой: для обратной связи с родителями и педагогами других образовательных учреждений, создан свой сайт, обеспечен выход в Интернет.

11. Кадровое обеспечение.

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

- старший воспитатель;
- музыкальный руководитель;
- инструктор по физической культуре;
- воспитатели;
- младшие воспитатели;
- повар;
- завхоз;

Таким образом, можно сделать вывод о необходимости создания и внедрения программы «Здоровье», раскрывающей одно из важных направлений целостной системы воспитания детей дошкольного возраста.

12. Методы сохранения и развития здоровья детей.

№	Методы	Содержание	Возраст детей	Ответств енные
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- соблюдение режима дня - организация благоприятного микроклимата в жизни группы	1,5-7 лет	воспитатель мл. воспитатель
2	Полноценное питание	- выполнение режима питания - гигиена приема пищи	1,5-7 лет	воспитатель мл. воспитатель

		<ul style="list-style-type: none"> - ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания - эстетика организации питания (сервировка) - индивидуальный подход к детям во время питания 		
3	Физическое воспитание	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - физкультурные занятия - физкультминутки - динамические паузы - корригирующая гимнастика - ортопедическая гимнастика - гимнастика после сна - подвижные игры - дозированный оздоровительный бег на улице - гимнастика для глаз 	1,5-7 лет	воспитатель инструктор по физической
4	Закаливание водой	<ul style="list-style-type: none"> - умывание, мытье рук до локтя прохладной водой - ножные ванны в летнее время - теплый душ в летнее время 	1,5-7 лет	воспитатель мл. воспитатель
	Закаливание воздухом	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное) - обеспечение температурного режима в групповых и спальнях комнатах в течение дня - сон при открытых окнах в зависимости от погоды (за исключением зимы) - сон в трусах, без майки - прогулки на свежем воздухе - соблюдение сезонной одежды во время прогулок - облегченная одежда в группе 	1,5-7 лет	воспитатель мл. воспитатель
	Закаливание солнцем	<ul style="list-style-type: none"> - воздушно-солнечные ванны в летнее время 	1,5-7 лет	воспитатель
5	Активизация иммунной системы:	<ul style="list-style-type: none"> - босоножье по ребристым дорожкам; - игровой массаж; - дыхательная гимнастика; - обширное умывание. 	1,5-7 лет	воспитатель

6	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры-забавы, подвижные игры - дни здоровья	1,5-7лет	Музыкальный руководитель; Воспитатель; Инструктор по физ. культуре.
7	Фитонцидотерапия	ароматизация помещений: - фитонцидами лука и чеснока	1,5-7лет	Воспитатель
8	Светотерапия	- обеспечение светового режима	1,5-7 лет	Администрация; воспитатель
9	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение: -режимных моментов; -занятий; -театральная деятельность.	1,5-7лет	муз. Руководитель; воспитатель
10	Витаминотерапия	- поливитамины «Ревит» - витамин «С» - н-к «Золотой шар» - натуральные соки - свежие фрукты	1,5-7 лет	повар воспитатель мл. воспитатель
13	Социализация личности	- целевые установки на день - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - пальчиковая гимнастика	1,5-7 лет	воспитатель

13. Работа с родителями.

Алгоритм взаимодействия воспитателя с родителями по физическому воспитанию детей раннего возраста:

-Воспитатель в присутствии детей приглашает взрослого к участию в совместной подвижной игре и демонстрирует возможные образцы деятельности с ключевыми предметами;

-игровые действия повторяются несколько раз, сопровождаясь эмоционально окрашенными положительными высказываниями;

-в процессе совместной игры воспитатель знакомит родителей с разнообразием основных ключевых предметов и с приемами их игрового использования;

- воспитатель приглашает ребенка и проигрывает с ним несколько вариантов действий с ключевыми предметами. Родитель ставится в позицию наблюдателя и еще раз получает возможность усвоить способы организации физического воспитания в семье;

-По окончании совместной игры с малышом, воспитатель предлагает родителю самостоятельно организовать эту игру с одним-двумя детьми.

13.1. Направления для совместной деятельности педагогов детского сада и родителей воспитанников от 1,5 до 7 лет.

Направление. «Я познаю себя»

Обучающий компонент:

- Формирование представлений у детей о себе и других детях;
- формирование представлений о половых различиях;
- части тела: о правилах гигиены тела.

Воспитывающий компонент:

- Бережное отношение к своему здоровью;
- воспитывать желание быть здоровым.

Направление. «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья».

Обучающий компонент:

- значение закаливания на состояние организма человека;
- значение физической нагрузки на развитие детского организма.

Воспитывающий компонент:

- положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

Направление «Азбука движений»

Обучающий компонент:

- о двигательных умениях человека;
- о значении двигательной активности в жизни людей;
- о приемах самомассажа.

Воспитывающий компонент:

- воспитывать интерес к движению, к совместным подвижным играм детей с родителями.

Направление. «Школа моего питания»

Обучающий компонент:

- О режиме питания;
- о полезной и вредной пище;
- о витаминах.

Воспитывающий компонент:

- воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам из них приготовленным.

Направление. «Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний»

Обучающий компонент.

- О функции кожи;
- строение зубов;
- микробы;
- взаимодействие человека с микробами.

Направление «Основы личной безопасности и профилактики травматизма»

Обучающий компонент:

- Правила безопасного поведения в быту, на улице.

Воспитывающий компонент.

- Сознательное отношение у дошкольников по безопасности жизнедеятельности.

13.2. Этапы работы с семьей.

\п	Этапы	задачи
.	Подготовительный (ознакомительный)	Заинтересовать и побудить родителей включиться в учебно-воспитательный процесс по формированию здорового образа жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещают их жизни, узнать как можно больше о ДОУ, которые посещает их ребенок

	Просветительский	Совершенствование содержания и образования в ДОУ в соответствии с реализуемой программой развития «Здоровье»: - подбор методических рекомендаций по созданию здоровьесберегающей среды; - распространение лучшего опыта семейного воспитания; - подбор литературы по ЗОЖ в библиотеке.
	Совместной деятельности с семьей	Формирование взаимопомощи с семьей в воспитании и занятиях с детьми; - подчеркивание роли отца в воспитании детей; - проведение семейных праздников, акций, «Дня открытых дверей», с обеспечением возможности совместного участия родителей и детей; - обогащение совместной деятельности родителей и детей в формировании участков для двигательной активности.

13.3. Семейные традиции.

Соблюдение и обогащение семейных традиций одно из направлений Программы.

Цель данного направления: взаимодействие педагогов дошкольного учреждения с родителями, которое предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями; а также повышение педагогической культуры родителей, т.е. сообщение им знаний, формирование у них педагогических умений, навыков, рефлексивного отношения к себе как педагогам.

Задачи взаимодействия с семьей:

- Продолжать формировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни;
- укреплять и охранять здоровье детей;
- развивать способность устанавливать простейшие связи между совершаемыми действиями и состоянием здоровья;
- сообщать родителям о значении стиля общения с детьми для их развития.

У каждого взрослого человека есть такие воспоминания о детстве, которые наполняют душу несравнимым ни с чем теплом. Самое лучшее нам хочется «взять с собой» во взрослую жизнь, продолжать лучшие семейные традиции.

Сохранение и продолжение семейных традиций актуально и необходимо, так как одной из главных проблем отношений между детьми и взрослыми считаем отсутствие преемственности поколений.

Физкультурно-оздоровительный климат в семье

Создание благоприятных педагогических условий для физического воспитания детей только в рамках дошкольного учреждения не является достаточно эффективной мерой. Ведь часть времени активного бодрствования дети проводят в семье, и на родителей ложится особая ответственность за организацию физкультурно-оздоровительной работы с ними.

Для формирования физкультурно-оздоровительного климата в семье необходимо начинать с семейных традиций, которые передаются младшему поколению в различных формах физического воспитания, а также созданию адекватной возрасту и индивидуальным особенностям ребенка предметно-развивающей среды в домашних условиях.

Для реализации этой проблемы необходимо использовать хорошо зарекомендовавшие себя формы традиционного формирования родителей о способах физкультурно-оздоровительной работы (собрания, дни открытых дверей, акции, наглядная агитация, открытые мероприятия) и нетрадиционные формы (индивидуальные беседы об организации предметно-развивающей среды в домашних условиях,

организацией практикумов — с демонстрацией вариантов использования игрушек и спортивного инвентаря).

Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Со стороны сотрудников ДОУ необходимо передавать родителям способы организации физического воспитания дошкольников в домашних условиях, необходимо создавать такую рабочую атмосферу, когда и взрослые и дети могут чувствовать себя естественно раскованно.

Работу по повышению педагогической компетенции родителей проводит воспитатель. В качестве ключевых ситуаций предпочтительнее использовать совместные подвижные игры воспитателя с детьми и их родителями. Наиболее удобно осуществлять этот вид работы во второй половине дня, когда родители могут задержаться на некоторое время в д/саду. Пример совместной игры взрослых позволяет детям этого возраста «схватить» целостный образец выполнения определенных действий и схему взаимодействия.

14. План мероприятий направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОУ.

п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико-профилактическая деятельность			
1	<p><u>Мониторинг здоровья детей</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Показатели здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - количество часто болеющих детей, в %; - количество детей с хроническими заболеваниями, в %; - результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет); - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); - количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет (плантограмма); - индекс здоровья. <p style="text-align: center;"><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности. 	<p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p>	<p>Диспансеризация детей</p> <p>воспитатель</p> <p>Инструктор по физкультуре</p>

2	<p><u>Профилактика и оздоровление детей</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - составление дифференцированных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей; - витаминотерапия (поливитамины с минералами и макроэлементами); - фитонцидотерапия (лук, чеснок); - профилактика гриппа и ОРВИ (оксолиновая мазь, марлевые повязки); - профилактические прививки. 	<p>1 раз в год</p> <p>2 раза в год (курс на месяц) посезонно осень, зима</p> <p>осень, зима</p>	воспитатели
3	<p><u>Организация питания</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - использование сертифицированной питьевой воды; - витаминизация 3-го блюда - использование йодированной соли; - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - организация питьевого режима. 	<p>ежедневно постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p>	<p>повар,</p> <p>завхоз,</p> <p>младшие воспитатели</p> <p>воспитатель</p>
4	<p><i>Проведение закаливающих процедур</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, обширное умывание, полоскание рта кипяченой водой, туалет носа, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C); - максимальное пребывание детей на свежем воздухе. 	<p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях)</p> <p>ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом</p>	Воспитатели
5	<p><i>Организация гигиенического режима</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - режим проветривания помещений; - режим кварцевания; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - обеспечение чистоты среды; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам. 	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно по графику карантин</p> <p>ежедневно</p>	<p>Воспитатели,</p> <p>младшие воспитатели</p>
6	<p><i>Организация здоровьесберегающей среды</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - качество проведения утреннего приема, - своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; 	<p>ежедневно</p> <p>постоянно</p>	Старший воспитатель,

	<ul style="list-style-type: none"> - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; - соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных; - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; - наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение. 	<p>постоянно</p> <p>ежедневно</p> <p>период адаптации</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежедневно</p> <p>постоянно</p>	<p>, воспитатели,</p> <p>младшие воспитатели</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7	<p><i>Физическое развитие детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; - спортивные игры и упражнения на воздухе. 	<p>3 раза в неделю</p> <p>1 раз в неделю</p>	<p>Инструктор по физкультуре</p> <p>Воспитатели</p>
8	<p><i>Развитие двигательной активности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - двигательная разминка; - подвижные игры и физические упражнения на прогулке; - подвижные игры в групповом помещении; - индивидуальная работа по развитию движений. 	<p>ежедневно</p> <p>в середине занятия</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>Инструктор по физкультуре,</p> <p>воспитатели</p>
9	<p><i>Физкультурные праздники и развлечения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - неделя здоровья; - физкультурный досуг; - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; - спортивные игры-соревнования; - спартакиады вне детского сада. 	<p>1 раз в год</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>2-3 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>2-3 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Инструктор по физкультуре,</p> <p>воспитатели</p>
10	<p><i>Профилактика и нарушение в физическом развитии детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика; - массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки. 	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>Воспитатели</p>
Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка			
11	<p><i>Адаптационный период</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; - мероприятия в период адаптации. 	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>Воспитатели</p>
Здоровьесберегающая образовательная деятельность			
12	<p>Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.</p>	<p>По плану</p>	<p>Воспитатели</p> <p>инструктор по физической культуре</p>

13	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.	Постоянно	Воспитатели
Работа с персоналом			
14	<i>Обучение персонала:</i> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - сан.эпид. обучение; - санитарно-просветительская работа с персоналом.	По программе производственного контроля	Заведующий
15	<i>Организация контроля за:</i> - выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; - соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; - проведением оздоровительных процедур; - соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке; - соблюдением графика генеральной уборки помещений; - воздушным и питьевым режимом по учреждению; - ведением журнала приема детей в группе; - физической нагрузкой детей; - маркировкой постельного белья; - состоянием здоровья сотрудников пищеблока; - температурным режимом холодильника; - сроками реализации скоропортящихся продуктов; - качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; - товарным соседством продуктов на пищеблоке; - прохождением профилактических осмотров персоналом; - привитием персонала.	По программе производственного контроля	Заведующий, завхоз, старший воспитатель, воспитатели
Внешние связи			
16	<i>Взаимодействие с семьей:</i> - участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; - ознакомление родителей с результатами диагностических обследований; - оформление информационных стендов, выставок; - индивидуальное и групповое консультирование родителей; - организация и проведение родительских собраний; - анкетирование родителей.	по плану в период диагностики постоянно по мере необходимости по плану	Инструктор по физкультуре, старший воспитатель, воспитатели, медицинская сестра
17	<i>Взаимодействие с социальными институтами:</i> - детская поликлиника; - Департамент образования; - Госпотребнадзор; - Роспотребнадзор.	Постоянно	Заведующий

14.1. План мероприятий по реализации программы

п	мероприятие	исполнитель
Организационно-методическое обеспечение		
1	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик здоровьесбережения и здоровьесозидания	Старший воспитатель
2	Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по реализации здоровьеразвивающей программы	Старший воспитатель
3	Осуществление контроля за выполнением здоровьеразвивающих мероприятий	Старший воспитатель
4	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ	Заведующий Сотрудники ДОУ
5	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам здоровьесбережения и развития	Педагоги

ПРИЛОЖЕНИЯ

Комплекс оздоровительных мероприятий

Младший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15°)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: утренняя, дневная, вечерняя
8. Оптимальный двигательный режим
9. Сон без маек 1
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Ходьба босиком
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей на улице (при температуре до -15)
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Фитонциды (лук, чеснок).
8. Прогулки: утренняя, дневная, вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим.
10. Сон без маек.
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Умывание, ходьба босиком 1
3. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей

Цель: Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

Задачи:

- Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.

- Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких

Основные правила

- Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект

- Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие

- Дышать медленно для насыщения организма кислородом

- Дышать носом

Массаж рук

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости

Задачи:

- “Мыть” кисти рук, активно тереть ладшки до ощущения сильного тепла
- Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него
- Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске
- Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладшкой – вниз и “стряхнуть воду”.

Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

“.

Массаж рук

Цель: воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

1. “Мыть” кисти рук, активно тереть ладшки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладшкой – вниз и “стряхнуть воду”.

Массаж ушных раковин

Цель: вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

1. поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
2. ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);
3. нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);
4. лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);
5. с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

Массаж головы

Цель: Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.

2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
4. “Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегают” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
5. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

Массаж лица

Цель: предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).
3. С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

В детском саду оздоровительным мероприятиям отводится одно из главных мест:

- воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня;
- рациональное, сбалансированное питание;
- оптимальная двигательная активность, физическая культура;
- закаливание – адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
- профилактическая работа (полоскание рта отварами трав, чесночно-лимонный настой и т.д.);
- здоровьесберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия.

Одним из направлений нашей деятельности воспитание и потребность детей в здоровом образе жизни.

Чтобы привить детям потребность в здоровом образе жизни они должны знать:

- значение здорового образа жизни;
- осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
- обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
- взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
- научиться приемам самомассажа;
- усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.

Организация питьевого режима

Вода принимает участие во всех обменных процессах живого организма. Благодаря растворению в ней многих химических веществ, вода подает к тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Вода вместе с растворенными в ней минеральными веществами обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Она необходима для нормального течения обмена, поддержания температуры тела, процессов кроветворения, выделительной функции почек. Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается.

Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды, травяных чаев, отваров шиповника, несладких соков.

Питье дается детям вовремя и после возвращения с прогулки. Чайник обрабатывается 1% содовым раствором, рожок чайника обрабатывается ершиком каждые три часа. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка. При питьевом режиме используется кипяченая вода. Допускается использование кипяченой питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

Система закаливающих мероприятий

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
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. Гимнастика после дневного сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая дорожка и мокрая солевая дорожка, массажные коврики) не мене 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,	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.	Аллергическая восприимчивость
	Обширное	Постепенное обучение,	Температура

органы обоняния, дыхательную систему)	умывание	элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	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, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура свыше 30°C

Режим проветривания

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В помещениях групповых и спальнях следует обеспечить естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание через туалетные комнаты не допускается. В присутствии детей допускается широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4⁰ С. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка). Значения температуры воздуха должны приниматься в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.2660-10:

Помещения	Температура воздуха (0С)
Приемные, игровые групп раннего возраста:	22-24
Приемные, игровые младшей дошкольной группы	21-23
Групповые, младшей, средней, старшей, подготовительной	21-23 21-23
Спальни групп раннего возраста	19-20
Спальни дошкольных групп	19-20
Туалетные групп раннего возраста	22-24
Туалетные дошкольных групп	21-23

Скорость движения воздуха в основных помещениях не более 0,1 м/с. Контроль за температурой воздуха во всех основных помещениях пребывания детей осуществляется с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене.

Проведение противоэпидемиологических мероприятий

Источники и пути распространения инфекционных заболеваний различны. Источником могут быть игрушки, книги, личные вещи, используемые больным. Несвоевременное выявление бациллоносителей также имеет существенное значение в распространении инфекций. Борьба с инфекционными заболеваниями включает обеспечение санитарного и противоэпидемического режима, повышение специфического иммунитета, прерывание возможных путей передачи и распространения инфекций.

Для раннего выявления и предупреждения распространения инфекционных заболеваний, важное значение имеет совместная работа воспитателей с медицинским работником: ежедневный учет отсутствующих в группах, своевременная передача этих сведений, а также справок переболевших детей медицинской сестре. Допуск к посещению детского сада детьми, пропустившими 3 и более дня, возможен только со справкой от участкового врача.

Гигиенические требования к игрушкам

Учитывая важную роль игрушки во всестороннем развитии ребенка, в настоящее время определены требования, предъявляемые к ней. Гигиенические требования касаются материалов, конструкции, маркировки, упаковки, хранения, эксплуатации. Все требования устанавливаются с учетом возраста ребенка. Применение мягких игрушек в детских учреждениях ограничено санитарными правилами – поверхность таких игрушек легче инфицируется, их труднее обрабатывать. Поэтому разрешается использовать мягкую игрушку только в качестве дидактического пособия в группах. Не рекомендуется использовать музыкальные игрушки типа свистулек, дудочек, поскольку они легко могут стать переносчиками инфекции. Конструкция игрушек должна отвечать требованиям безопасности, исключать травматизм. Игрушка должна быть удобной, иметь гладкие, ровные поверхности и хорошо заделанные края, не должна иметь выступающих острых углов, мелких легко отделяемых частей.

В целях предупреждения инфекционных заболеваний в детском саду строго соблюдается групповая принадлежность игрушек. Не допускается организация проката и обмена игр, игрушек и другого инвентаря. Игрушки требуют ежедневного ухода, их моют ежедневно в конце дня, а в ясельных группах – 2 раза в день горячей водой с 2% мыльно-содовым раствором в специально предназначенных для этого (промаркированных) тазах, затем промывают проточной водой (температура 37°C) и высушивают на воздухе. Во время мытья резиновых, полиуретановых, пенолатексных, пластизольных игрушек необходимо их тщательно отжимать. Пенолатексные ворсовые игрушки и мягко набивные игрушки обрабатывают согласно инструкции завода-изготовителя. Игрушки, которые не подлежат влажной обработке (мытью, стирка) используются только в качестве дидактического материала. Кукольная одежда стирается по мере загрязнения (но не реже 1 раза в неделю), с использованием детского мыла и проглаживается. Ежедневно игрушки дезинфицируют бактерицидными лампами в течение 30 минут. Лампы устанавливаются на расстоянии 25 см от игрушек. Вновь приобретенные игрушки (за исключением мягконабивных) перед поступлением в группы моют проточной водой (температура 37°C) с мылом или иным моющим средством, безвредным для здоровья детей и затем высушивают на воздухе.

Организация прогулок.

Условия проведения прогулок

Прогулка является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьирует, но даже в холодное время и в ненастную погоду прогулка не должна быть менее 4-4,5 часов в день. В летнее время дети проводят на воздухе практически все время с момента прихода в детский сад, в помещение заходят лишь для приема пищи и сна. В зимнее время ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее 4 – 4,5 часа. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину – до обеда и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом домой. При температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается. Прогулка не проводится при температуре воздуха ниже - 15°С и скорости ветра более 15 м/с для детей до 4 лет, а для детей 5-7 лет при температуре воздуха ниже - 20°С и скорости ветра более 15 м/с.

Для того чтобы длительность ежедневного пребывания детей на воздухе соответствовала физиолого-гигиеническим рекомендациям, следует в теплое время года утренний прием детей проводить на улице, проводить на воздухе часть физкультурных занятий и утреннюю гимнастику в теплое время года. Четко выполнять все режимные моменты в течение всего дня, что позволит своевременно выходить на прогулку. Важный момент в организации прогулки - одевание детей и выход на участок. Как только часть детей оденется, воспитатель, чтобы не задерживать их в помещении, выходит с ними на участок, остальные продолжают одеваться под присмотром младшего воспитателя, которая выводит их гулять позже. Участие младшего воспитателя в подготовке детей к прогулке обязательно в любой возрастной группе. В целях охраны жизни и здоровья детей воспитатель, до приема детей, внимательно осматривает весь участок: нет ли поломанного оборудования, битого стекла, каких-либо нежелательных предметов и т.д. В летнее время могут быть грибы, незнакомые ягоды в укромных уголках площадки, палки с шипами и заостренными концами и пр. Планируя целевые прогулки за пределы дошкольного учреждения необходимо хорошо узнать место, где будут останавливаться дети. Младший воспитатель сопровождает детей во время целевых прогулок. Готовясь к прогулке, воспитатель продумывает меры, предупреждающие травматизм. Необходимо позаботиться также и о небольшой походной аптечке с набором дезинфицирующих и перевязочных средств, уметь оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях. Перед выходом на прогулку за пределы территории, взрослый тщательно проверяет готовность каждого ребенка - его самочувствие, соответствие одежды и обуви всем требованиям и погодным условиям, делает запас питьевой воды (в теплое время года). Нельзя забывать так же и об основных правилах ходьбы: после 30-40 минут движения устраивать 10-15-ти минутный отдых в тени. Во время отдыха можно: организовать спокойные игры, провести интересную беседу, почитать детям книгу. Для того чтобы дети охотно оставались на прогулке положенное по режиму время, необходимо создать условия для разнообразной деятельности.

Организация занятий по физическому воспитанию

Физическое воспитание детей направлено на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и другие. Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка. Оценка эффективности физического развития осуществляется на основе динамики состояния здоровья детей, развития двигательных качеств и навыков на каждом

году жизни. Эффективность занятия по физической культуре зависит не только от его содержания и организации, но и от санитарно-гигиенических условий, в которых оно проводится. Проверку условий и санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий (групповые участки, спортивная площадка, физкультурный зал), физкультурного оборудования и инвентаря, спортивной одежды и обуви осуществляют заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре, медсестра. Температура воздуха в помещении, где организуются занятия, должна быть 19-20°C. Перед проведением занятия проводится сквозное и угловое проветривание и влажная уборка. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении. Широкая односторонняя аэрация всех помещений в теплое время года допускается в присутствии детей. Для соблюдения температурного режима, во время занятия, при необходимости, должны быть открыты фрамуги, форточки. На занятиях дети занимаются в спортивной одежде (спортивная майка, шорты, носочки, обувь на светлой резиновой подошве). С детьми второго и третьего года жизни непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию осуществляют по подгруппам воспитатели 2-3 раза в неделю. С детьми второго года жизни ее проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе. Оздоровительная работа с детьми в летний период является составной частью системы профилактических мероприятий. Для достижения оздоровительного эффекта в летний период в режиме дня предусматривается максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующая возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм). Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Гигиеническое воспитание – основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни. Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Содержание культурно-гигиенического обучения детей строго дифференцируется по возрасту. По мере роста и развития детей самостоятельность и активность их увеличивается. Специальных занятий по данному направлению работы не планируется, культурно-гигиеническое обучение, и воспитание постоянно осуществляется в повседневной жизни учреждения как индивидуально, с каждым ребенком, так и коллективно, со всей группой в целом. Культурно-гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании предметно-развивающей среды, сообщении детям элементарных гигиенических сведений и формировании на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Для решения этих задач необходимы совместные усилия родителей, медицинского и педагогического персонала. Привитие культурно-гигиенических навыков осуществляется на положительном эмоциональном фоне. Непременным условием является непрерывность

воспитательного процесса. Только в таком случае сформированные у детей навыки становятся осознанным действием, а затем привычкой.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности в детском саду

	Виды деятельности	Продолжительность	Объем нагрузки
1. Физкультурно-оздоровительные занятия			
.1	Утренняя гимнастика	10-12 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале
.2	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания непосредственно образовательной деятельности
.3	Двигательная разминка	7-10 мин.	Ежедневно после непосредственно образовательной деятельности (с преобладанием статических поз)
.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	15-30 мин.	Ежедневно во время прогулки
.5	Индивидуальная работа по развитию движений	12-15 мин.	Ежедневно во время вечерней прогулки
.6	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	10-15 мин.	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей
2. Непосредственно образовательная деятельность			
.1	Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	15-30 мин.	2 раза в неделю
.2	Спортивные игры и упражнения на воздухе	15-30 мин.	1 раз в неделю
3. Физкультурные праздники и развлечения			
.1	Неделя здоровья	-	1 раз в год
.2	Физкультурный досуг	30-40 мин.	1 раз в неделю
.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	30-40 мин.	2-3 раза в год
.4	Спортивные игры-соревнования	30-40 мин.	1-2 раза в год на воздухе или в зале
.5	Спартакиады вне детского сада		1 раз в год
4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи			
.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада		2-3 раза в год

Организация двигательного режима

Формы работы	Время проведения	Группы				
		Ранний возраст	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Организованная		Не менее	Не менее	Не менее	Не менее	Не менее

деятельность		4ч.47мин.	5ч.45мин.	7ч.30мин.	9ч.12мин.	11ч.10мин
1.Образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю	8 x 2 = 16 мин.	15 x 2 = 30мин.	20 x 2 = 40мин.	25 x 2 = 50мин.	30 x 2 = 60мин.
2.Образовательная деятельность по физической культуре на улице	1 раз в неделю	-	15мин. (физкульт-урная прогулка)	20мин. (физкульт-урная прогулка)	25мин. (физкульт-урная прогулка)	30мин.
3.Утренняя гимнастика	ежедневно	5 x 5 = 25мин.	6 x 5 = 30мин.	8 x 5 = 40мин.	10 x 5 = 50 мин.	12 x 5 = 60мин.
4.Музыкальная образовательная деятельность	2 раза в неделю	8 x 2 = 16 мин.	15 x 2 = 30мин.	20 x 2 = 40 мин.	25 x 2 = 50мин.	30 x 2 = 60 мин.
5.Физкультминутки	ежедневно	2 x 5 = 10мин.	2 x 5 = 10мин.	2 x 5 = 10мин.	3 x 5 = 15мин.	3 x 5 = 15мин.
6.Подвижные игры на прогулке	ежедневно	8 x 10 = 80мин	8 x 10 = 80мин.	10 x 10 = 100мин.	12 x 10 = 120мин.	15 x 10 = 150мин.
7.Физические упражнения на прогулке	ежедневно	8 x 10 = 80мин	8 x 10 = 80мин.	10 x 10 = 100мин.	12 x 10 = 120мин.	15 x 10 = 150мин.
8.Физические упражнения после сна	ежедневно	2 x 5 = 10мин.	4 x 5 = 20мин.	4 x 5 = 20мин.	6 x 5 = 30мин.	6 x 5 = 30мин.
9.Индивидуальная работа	ежедневно 2 раза в день	5 x 10 = 50мин.	5 x 10 = 50мин.	7 x 10 = 70мин.	8 x 10 = 80мин.	10 x 10 = 100мин.
10.Спортивные игры и упражнения	Элементы игр на прогулке, 1 раз в неделю – обучение	-	-	10мин.	12мин.	15мин.
11.Физкультурный досуг	1 раз в месяц 2-я половина дня	-	-	30мин.	40мин.	50мин.
12.Спортивный праздник	2 раза в год	-	-	40мин.	60-90мин	60-90мин
13.День здоровья	1 раз в квартал	*	*	*	*	*
14.Неделя здоровья	1 раз в квартал	*	*	*	*	*
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	*	*	*	*	*

Обеспечение социально-психологического благополучия воспитанников

Физический статус ребенка тесно связан с его психологическим состоянием, в основе которого лежит переживание ребенком психологического комфорта или дискомфорта. Особенно чувствительны к неблагоприятным условиям дети в возрасте пяти – семи лет. Психологический дискомфорт возникает при несоответствии условий воспитания и образования детей их интересам и возможностям. Одним из важнейших

условий укрепления психического здоровья детей в детском саду является создание в группах обстановки, в которой ребенок чувствует себя защищенным в любой ситуации, не боится обратиться с любым вопросом к воспитателю и другим педагогам, а при необходимости – может обратиться за помощью к любому из сотрудников детского сада. Большое внимание также уделяется тому, чтобы дети были хорошо знакомы с внутренним расположением помещений детского сада и могли самостоятельно найти нужное ему помещение (физкультурный, музыкальный залы, медицинский кабинет и др.). Нарушения психического здоровья детей могут быть вызваны чрезмерной психологической и физиологической нагрузкой, и выражаться в капризах, истериках, страхах. Воспитатели содействуют созданию ситуации развития ребенка, соответствующей его индивидуальности и обеспечивающей психологические условия для охраны жизни и здоровья детей.

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.

Одной из задач дошкольного образования, является воспитание безопасного и здорового образа жизни у детей. Зачастую наших детей подстерегает множество опасностей. Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Задача педагога – правильно подготовить ребенка к встрече с различными сложными и опасными жизненными ситуациями, сформировав у него знания и навыки безопасного поведения. Поэтому значимой является проблема создания условий в детском саду, позволяющих ребенку планомерно накапливать опыт ведения здорового образа жизни и безопасного поведения. Задача воспитателя заключается в том, чтобы дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте и развить у дошкольников самостоятельность и ответственность. Тематическое планирование в детском саду по данному виду деятельности составлено в соответствии с тематикой занятий программы «Безопасность», и направлено на формирование у детей знаний и навыков безопасного поведения по следующим разделам:

- «Ребенок и здоровье»;
- «Ребенок и природа»;
- «Ребенок и другие люди»
- «Ребенок на дороге»;
- «Эмоциональное благополучие ребенка»;
- «Ребенок и опасные предметы».

Для более успешного усвоения детьми знаний, используются различные занимательные материалы, стихи, загадки, ребусы, карточки. Привлечены тексты художественных произведений, пословицы, интересные и поучительные истории, наглядно демонстрирующие и раскрывающие темы безопасности. Целевые прогулки, беседы, игровые занятия, театрализованные представления, тематические праздники и развлечения с использованием игровых приемов и проигрыванием различных жизненных ситуаций, позволяют более успешно сформировать у детей отношение к собственному здоровью, представления о здоровом образе жизни и безопасному поведению.

Мониторинг здоровья детей

Критерием эффективности оздоровительной работы детского сада служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводится на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров. Первой, важнейшей составной частью системы мониторинга в детском саду, определено состояние здоровья воспитанников.

Медицинский аспект, направлен на оценку и изучение состояния здоровья детей, осуществляется медицинским работником. 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).

Оценку физического развития детей проводят 2 раза в год (осень, весна) по данным антропометрических показателей (длина и масса тела) и для детей дошкольного возраста дополняют результатами диагностики физической подготовленности. Медицинская сестра отслеживает общую заболеваемость детей и заболеваемость детей в днях на одного ребенка. Для каждой возрастной группы детей медицинская сестра 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.

Педагогический аспект направлен на выявление сформированности у детей компетентности в области здоровьесбережения и включает в себя:

- уровень физической подготовленности детей - отслеживается инструктором по физвоспитанию 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. Медицинской сестрой 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 «Детство»: «Физическое развитие» - отслеживается воспитателями посредством мониторинга;

- уровень овладения культурно-гигиеническими навыками – отслеживается воспитателями ежедневно в ходе режимных моментов при помощи метода наблюдения.

Важнейшим условием успешной деятельности детского сада является комплексное взаимодействие педагогов, специалистов и медицинской сестры по всем направлениям.

Основными задачами данного взаимодействия являются:

- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок детей;

- 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575972

Владелец Костоусова Марина Викторовна

Действителен с 20.05.2022 по 20.05.2023