

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 45»
ИНН 6606012774, КПП 668601001
624086 Свердловская область, ГО Верхняя Пышма, п. Красный,
ул. Проспектная, д. 3; тел. 8(34368)61-2-95
эл.почта: madoo45@mail.ru сайт: <https://45vp.tvoyasadik.ru/>

ПРОГРАММА
«Здоровье»
по здоровьесберегающей деятельности
В Муниципальном автономном дошкольном
образовательном учреждении
«Детском саду № 45»
на 2025 -2031 гг.

Программа "Здоровье" по здоровьесберегающей деятельности МАДОУ «Детский сад № 45» (далее – Программа «Здоровье») разработана коллективом МАДОУ «Детский сад № 45» (далее – Учреждение) в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников Учреждения, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

1. Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15- 20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Педагогический коллектив дошкольного учреждения Детский сад № 45 определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в Учреждении прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития

детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровье» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в Учреждении);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в Учреждении (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами Учреждения содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

1.1. Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей

ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация программы предусматривает решение следующих **задач**:

1. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
2. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве Учреждения.
3. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и Учреждения на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

1.2. Объекты программы:

- Дети Учреждения;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих Учреждение.

1.3. Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

1.4. Основные направления программы:

➤ Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

– проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

➤ Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в Учреждении;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

1.5. Временные рамки и основные этапы реализации программы.

I этап. – организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей Учреждения на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

II этап. – основной.

Реализация основных направлений деятельности Учреждения по здоровьесбережению.

III этап. – итогово -аналитический.

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

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

Диагностические данные будут оформляться в «Журнал здоровья групп».

2. Разделы программы.

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

2.1. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим.
2.	Физические упражнения	утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия;

		подвижные и динамические игры; спортивные игры; пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	умывание; мытьё рук; обеспечение чистоты среды; занятия с водой (центр вода и песок);
4.	Световоздушные ванны	проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	развлечения, праздники; игры-забавы; дни здоровья.
6.	Витаминотерапия	витаминизация напитков.
7.	Диетотерапия	рациональное питание.
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Музыкотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театральная деятельность.
10.	Закаливание	дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; игровой массаж.
11.	Пропаганда здорового образа жизни	экологическое воспитание; периодическая печать; курс бесед; специальные занятия.

2.1.1. Полноценное питание.

<p><i>Принципы организации питания:</i></p> <p>выполнение режима питания;</p> <p>гигиена приёма пищи;</p> <p>ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;</p> <p>эстетика организации питания(сервировка);</p>

индивидуальный подход к детям во время питания;
 правильность расстановки мебели.

2.1.2. Система эффективного закаливания.

1.	Основные Факторы закаливания	закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	соблюдение температурного режима в течение дня; правильная организация прогулки и её длительности; соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; облегченная одежда для детей в детском саду; дыхательная гимнастика после сна;
3.	Методы оздоровления:	ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье); дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); хождение босиком по спортивной площадке(летом); релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий: облегченная одежда детей, соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды, соблюдение температурного режима в течение дня, корригирующая гимнастика после сна, стопотерапия, мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, занятия в бассейне (начиная с младшей группы), полоскание рта после каждой еды, утренняя гимнастика (в теплый период на свежем воздухе) в течение года, оздоровительный бег (старшие, подготовительные группы), одно физкультурное занятие на улице (в зимний период), организация прогулки, утренний прием детей на улице в теплое время года, солнечные ванны.

Схема закаливания детей (по системе М.Д. Маханевой)

Закаливающие процедуры	Межсезонный период			
	ранний возраст 1-3 года	младший возраст 3-4 года	средний возраст 4-5 лет	старший возраст 5-7 лет

	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов	до 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин	18*С 2-7 мин	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин
Хождение босиком по профилактической дорожке	18-20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	16-18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С
Закрытый плавательный бассейн	-	-	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время
Закаливающие процедуры	Зимний период							
	ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	до 15*С без ветра до 4 часов	до 15*С без ветра до 3,5 часов	до 15*С без ветра до 4 часов	до -15*С без ветра до 3,5 часов	до -18*С без ветра до 4 часов	до -18*С без ветра до 3,5 часов	до 20*С без ветра до 4 часов	до -20*С без ветра до 3,5 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Воздушные ванны	18-20*С 2-8 мин.	20*С 2-5 мин.	16-18*С 2-10 мин.	18*С 2-7 мин.	16-18*С 2-12 мин.	18*С 2-9 мин.	16-18*С 2-15 мин	18*С 2-10 мин

Хождение босиком по профилактической дорожке	20*С 5 мин.	20*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.	18*С 5 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Закрытый плавательный бассейн	-	-	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время	вода 26-34*С	вода 26-34*С сокращается время
Закаливающие процедуры	Летний период							
	ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа	1-я группа	2-я группа
Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине дня	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов
Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
Солнечные ванны	2-30 мин. от 22*С	2-20 мин. от 24*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-30 мин. от 22*С
Воздушные ванны	22*С 8-10 мин.	22*С 8 мин.	20-22*С 10-15 мин.	20-22*С 10 мин.	20-22*С 10-20 мин.	20-22*С 10-15 мин.	18-20*С 10-30 мин.	18-20*С 10-20 мин.
Хождение босиком по профилактической дорожке	23*С 2-25 мин.	23*С 2-15 мин.	23*С 2-30 мин.	23*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-25 мин.
Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*С
Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С
Игры с водой	15-30 мин.	15-20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.

Примечание: 1-я группа закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания;

2-я группа закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья.

2.1.3. Организация рациональной двигательной активности.

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

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – физические занятия в зале и на спортивной площадке; – туризм (прогулки –походы); – дозированная ходьба; – оздоровительный бег; – физкультминутки; – физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; – утренняя гимнастика; – индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<ul style="list-style-type: none"> – традиционные; – игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. – сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; – Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»;они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч); – занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; – занятия –походы; – занятия в форме оздоровительного бега; – музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; – Занятия на «экологической тропе».

Примерный двигательный режим

Формы организации	Особенности организации и длительность					
	группа раннего возраста 1-2 года	группа раннего возраста 2-3 года	Младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготовит. группа 6-7 лет
1. Организованная образовательная деятельность «Физическая культура»						
Физическая культура в помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
Физическая культура на улице	-	-	-	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Музыка (часть занятия)	2 раза в неделю 3-5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 5 мин	2 раза в неделю 7 мин	2 раза в неделю 9 мин	2 раза в неделю 11 мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня						
Утренняя гимнастика	Ежедневно					
	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Подвижные игры	Ежедневно не менее 3 раз в день					
	3-5 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин	15-20 мин
Спортивные игры, упражнения				Целенаправленное обучение на каждой прогулке		
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке					
	3-5 мин	5-8 мин	8 мин	8-12 мин	12-16 мин	16 мин
Физкультурная минутка (в середине статистического занятия)	1-3 мин	1-3 мин	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятия			
	-	-	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин	3-5 мин
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю					
	3-5 мин	5-10 мин	10-15 мин	15 мин	15-20 мин	20 мин
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно					
	5-10 мин	5-10 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Занятия в бассейне	-	-	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки					
Индивидуальная и подгрупповая работа по развитию движений	3-5 мин.	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин	10 мин	15 мин
	3. Активный отдых					
Физкультурный досуг	1 раз в месяц					
		15 мин	20 мин	25 мин	40 мин	40 мин
Физкультурный праздник	1-2 раза в год					
				40 мин	50 мин	60 мин
День здоровья	-	2 раза в год (сентябрь /май)				
Самостоятельная двигательная деятельность						
Самостоятельное использование	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей					

физкультурного и спортивного игрового оборудования	
Самостоятельная физическая активность в помещении	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке	Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей

Организации физического воспитания направлена на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года. Используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Физическое развитие детей первого года жизни организуется в форме индивидуальных занятий, включающих комплексы массажа и гимнастики по назначению врача.

Реализация основной образовательной программы для детей первого года жизни проводится с каждым ребенком индивидуально в групповом помещении ежедневно не ранее чем через 45 минут после еды. Длительность занятия с каждым ребенком составляет 6-10 минут.

С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляются по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми второго года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении, с детьми третьего года жизни - в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 мин.,- в средней группе - 20 мин.,- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Один раз в неделю для детей 5-7 лет организованы занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям.

Один раз в неделю для воспитанников, начиная с младшего возраста, проводится занятие по плаванию в бассейне.

Продолжительность нахождения в бассейне в зависимости от возраста детей составляет:

- в младшей группе — 15 минут,
- в средней группе — 20 минут,
- в старшей группе — 25 минут,
- в подготовительной группе -30 минут.

Занятия с детьми в бассейне проводятся только при наличии разрешения врача.

Прогулка после плавания в бассейне организуется не ранее чем через 50 минут, в целях предупреждения переохлаждения детей.

Для укрепления здоровья детей, удовлетворения их потребности в двигательной активности и профилактики утомления в детском саду проводятся ежедневные прогулки.

Для детей 3–7 лет продолжительность ежедневных прогулок составляет 3–4 часа.

На прогулке созданы все условия (спортивно-игровое оборудование, спортивные принадлежности) для самостоятельной двигательной активности детей.

В структуре прогулки обязательно предусмотрены подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками и педагогами в соответствии с имеющимися условиями. Основной принцип закаливания – постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур. Система включает:

- специальные закаливающие процедуры;
- закаливание с помощью естественных природных средств.

В летний период проводятся солнечные и воздушные ванны.

- Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды воспитанников.
- Сквозное проветривание в холодный период года проводится кратковременно (5-10 мин.) без воспитанников. В теплый период – в течение всего времени при отсутствии воспитанников в помещении.

– Утренняя гимнастика проводится ежедневно: в холодное время – в зале, в теплое время – на улице. Одежда облегченная.

- Во время дневного сна обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температурой воздуха в помещении.

- В жаркие дни- обливание водой. При проведении закаливающих мероприятий учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, медицинские противопоказания и эмоциональный настрой.

Работа с детьми в летний оздоровительный период организуется следующим образом. Ежедневно воспитатели организуют самостоятельную (игровую, трудовую – 20 мин в день, коммуникативную, познавательно-исследовательскую, продуктивную, музыкально-художественную, двигательную, чтение) деятельность детей на прогулочных участках, в соответствии с планом работы с детьми в летний оздоровительный период. Ежедневно проводятся оздоровительные и закаливающие мероприятия: утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по формированию у детей основных движений и физических качеств.

Ежедневно воспитатели проводят индивидуальную работу с детьми в разных видах деятельности, направленную на улучшение здоровья и расширение функциональных возможностей детского организма.

Еженедельно воспитатели организуют и проводят спортивные развлечения для формирования двигательных навыков и двигательных качеств у детей

2.1.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи

(четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады:

оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Эффективному решению задачи сохранения и укрепления здоровья детей, их физического развития способствует реализация системы физкультурно-оздоровительной работы.

2.1.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий.

Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим

направлениям:

1. привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
2. обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
3. формирование элементарных представлений об окружающей среде;

4. формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
5. развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
6. формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
7. выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
8. обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
9. вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы

необходимые условия:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Зимняя Олимпиада», «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
- большая роль в псих коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего,

классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка(успокаивает).

2.1.6. Лечебно-профилактическая работа.

Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

2.1.7. Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

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

2.2. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» ит.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрыванию возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;

- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы Учреждения новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Пропаганда здорового образа жизни.

- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Беседы, валеологические занятия.

2.3. Работа с родителями.

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие *задачи работы с родителями*:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновьприбывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновьприбывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
- Организация совместных дел.

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

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание ит.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

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

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.

11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка
14. План работы с родителями на ближайшие 3 года.
15. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
16. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
17. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
18. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
19. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

2.4. Ожидаемые результаты реализации программы.

- 1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
 - улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
 - успешное освоение образовательной программы воспитанниками Учреждения ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
 - рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
 - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- 2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- 3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- 4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- 5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

- б) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- 7) Повышение квалификации педагогов детского сада.
- 8) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

3. Кадровое обеспечение программы «Здоровье».

Заведующий Учреждения:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Заместитель заведующего по ВОР:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;
- контроль за реализацией программы «Здоровье».

Заведующий хозяйством:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в Учреждении;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- профилактика отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
- упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
- дыхательных упражнений
- облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья

- пропаганда здорового образа жизни

Воспитатели, учителя-логопеды

- внедрение и реализация здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- дыхательная гимнастика;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - кинезиологических упражнений
 - самомассажа
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Повар

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

Младший воспитатель:

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Медицинская сестра:

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- дыхательная гимнастика.
- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей

4.1 Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно- методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать Учреждение как образовательное

учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.