 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Светлячок» общеразвивающего вида

п. Чернянка Белгородской области»

Рассмотрена и принята Утверждена:

на Педагогическом совете заведующий МБДОУ «Светлячок»

протокол № 1 от 31.08.2022 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.В. Скуратова

приказ №70 от 31.08.2022 г.

**ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ И**

**УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**МБДОУ «Светлячок» п.Чернянка**



**2022**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. Актуальность

2. Цели и задачи работы

3. Ожидаемые результаты

4. Ресурсное обеспечение проекта

II.ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА ДОУ

2.1. Прогулочные участки

2.2. Медицинский блок.

2.3. Физкультурно-музыкальный зал

2.4. Центры активности в группах

2.5. Доступная среда для детей с ОВЗ

III.МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

3.1. План лечебно-оздоровительных мероприятий

3.2. Организация питания в ДОУ

3.3. Питание часто болеющих детей

IV. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

4.1. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

4.2. Контроль эффективности применяемых средств физического воспитания

4.3.Использование технологий здоровьесбережения и здоровьеформирования

4.4. Воспитание культуры здоровья

4.5. Эффективные средства здоровьесбережения

V. ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ

VI. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

VII. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ И ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ДОУ

VIII. ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Приложение 1 ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с законом РФ «Об образовании». Данная программа рассчитана на совершенствование системы организации физического воспитания и воспитания культуры здоровья в ДОУ таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребёнку гармоничное развитие, помогло ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления и повышения его уровня, оздоровлении и формировании привычки к ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Здоровье детей – основной источник счастья, радости родителей, педагогов, общества в целом. Современная наука рассматривает здоровье как сложный феномен глобального значения, который составляет собой целостность четырех сфер: физическое, психическое, социальное и духовное. Жизнь доказывает, что проблему сохранения здоровья можно назвать без преувеличения самой важной проблемой для развития образования в стране на будущее.

Дошкольное образование — это первое звено в системе беспрерывного образования в становлении и развития личности. Поэтому работа педагогических работников дошкольных образовательных организаций сегодня направлена на проведение профилактической работы по формированию здорового образа жизни, оздоровительных мероприятий, которые обеспечили бы сохранение высокого уровня умственной работоспособности дошкольников и их дальнейшее развитие без вреда для здоровья.

Ученые доказали, что сегодня детям необходимы не только знания о здоровье, но и жизненные навыки, которые помогают сделать жизненный выбор, добиться цели, скорректировать поведение, сберегать и укреплять здоровье, способствуют развитию и укреплению социально-ценных мотиваций.

Творческий подход педагогов к созданию системы оздоровительной работы в условиях ДОУ, который содержит организацию оздоровительного режима, внедрение нетрадиционных методов оздоровления и инновационных педагогических технологий, активные формы методической работы с педагогами и родителями, исследовательски-экспериментальную работу с часто болеющими детьми, дает позитивный эффект.

1. **АКТУАЛЬНОСТЬ**

Приоритетным направлением работы является создание здоровьесберегающего образовательного пространства, которое ориентируется на индивидуальное развитие личности, основанный на формировании у дошкольников начальных знаний о здоровье и о здоровом образе жизни. Дошкольная образовательная организация призвана создать основу для дальнейшего развития ребёнка и обеспечить максимально благоприятные условия для формирования его здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Решающими критериями качества дошкольного образования являются его здоровьесберегающая и здоровье укрепляющая ориентация.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию здоровья человека, особенно детей дошкольного возраста. В настоящее время система дошкольного образования соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта, в котором важное место занимает проблема охраны и укрепления здоровья детей. Одной из приоритетных задач работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается работа над созданием интегрированной предметно-пространственной образовательной среды, гарантирующей качество образовательного процесса и ориентированной на охрану и укрепление физического и психического здоровья, эмоциональное благополучие детей.

Сохранить здоровье ребенка – главная задача, стоящая перед всем персоналом детского сада. Опыт показывает, что только совместная работа педагогов и медицинских работников по оздоровлению детей может дать необходимый эффект.

Разрабатывая программу, мы стремились к тому, чтобы разработанная 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.

В современных условиях модернизации образования, на дошкольное образовательное учреждение возлагаются очень ответственные социальные задачи – обучать, воспитывать и готовить к жизни то поколение людей, труд и талант, инициатива и творчество которых будут определять социально-экономический, научно-технический и нравственный прогресс российского общества в новом столетии.

***Основной целью*** внедрения данной программы является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДОУ и воспитание осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Настоящая программа призвана обеспечить единство образовательных, социальных и медицинских мер в рамках пребывания ребенка в ДОУ. Программа регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи Программы:**

1. Повышение качества дошкольного образования по направлению «Физическое развитие» в МБДОУ «Светлячок» п. Чернянка в соответствии с образовательной программой ДОУ.

2. Совершенствование научно-методического обеспечения образовательного процесса в соответствии с ФОП и ФГОС ДО.

3. Пропаганда здорового образа жизни.

4. Изучение и применение на практике современных здоровьесберегающих технологий, формирование ответственного отношения к здоровью своему и окружающих.

5.Формирование у детей потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.

6. Вовлеченность родителей в процесс образования и воспитания.

7. Активизация и совершенствование взаимодействия ДОУ и социума в вопросах физического развития и оздоровления дошкольников.

8. Обеспечение преемственности в работе ДОУ и семьи в вопросах физического развития и оздоровления детей.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих **основных принципах здоровьесберегающих технологий**:

Принцип гуманизации– приоритетность личностного, индивидуального развития в организации педагогического процесса ДОО.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей ребёнка– необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, а также учёт её результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

Принцип профессионального сотрудничества и сотворчества,что означает обязательное профессиональное взаимодействие воспитателя и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего педагогического процесса, а также тесное сотрудничество с семьёй ребёнка в контексте здоровьесбережения и здоровьеобогащения.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приёмов работы с детьми на разных этапах.

Принцип синкретичности – объединение разнообразных методов здоровьесбережения и здоровьеобогащения, а также объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребёнку наиболее полно и самостоятельно проявлять себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

Данная программа «Здоровье» реализуется посредством здоровьесберегающих технологий.

# 2. Цели и задачи работы

**Цель:** разработка и внедрение в практику модели работы, способствующей гармоничному росту, сохранению и укреплению здоровья воспитанников с разными возможностями и разным уровнем физического развития в условиях ДОУ.

**Задачи:**

­ Оптимизировать оздоровительную деятельность в ДОУ путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

­ Осуществить выбор оздоровительных технологий с учетом особенностей ДОУ.

­ Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование компетентности здоровьесбережения дошкольников.

­ Способствовать сохранению и креплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.

­ Увеличить охват дошкольников дополнительными образовательными услугами по физической культуре, спорту и оздоровлению.

**3. Ожидаемые результаты**

- Улучшение здоровья детей.

- Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения.

­ Повышение валеологической грамотности родителей.

­ Сформированность у выпускников ДОУ навыков личной гигиены, желания вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым).

­ Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.

**4. Ресурсное обеспечение проекта**

# Учебно-методический комплект

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 352 с.

2. Боброва Т.А. Работа по адаптации и развитию детей в возрасте от года до двух лет в условиях ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2013. – 160 с.

3. Бурлакина О.В. Комплексы упражнений для формирования правильного речевого дыхания. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», – 80 с.

4. Бушлякова Р. Г. Артикуляционная гимнастика с биоэнергопластикой. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. – 240 с.

5. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / ред. А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 144 с.

6. Зайцева Л.И. Речевые, ритмические и релаксационные игры для дошкольников + CD. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 32 с.

7. Карпухина Н.А. Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада. Знакомство дошкольников с окружающим миром. Физическая культура. Утренняя гимнастика. Практическое пособие для воспитателей и методистов ДОУ. – Воронеж, 2009. – 202 с.

8. Кремлякова А.Ю. Психологическое сопровождение детей с раннего возраста в ДОУ. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 96 с.

9. Николаева Е. И., Федорук В. И., Захарина Е. Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 240 с.

10. Нищева Н.В. Картотека сюжетных картинок. Выпуск 34. Подвижные игры для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. – 32 с.

11. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 80 с.

12. Нищева Н.В. Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 80 с.

13. Нищева Н.В. Новые логопедические распевки, музыкальная пальчиковая гимнастика, подвижные игры, CD. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 48 с.

14. Нищева Н.В. Сенсомоторное развитие детей дошкольного возраста. Из опыта работы. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011. 138 с.

15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014г.

16. Примерная программа физического образования и воспитания детей логопедических групп с общим недоразвитием речи с 3-7 лет. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 128 с.

17. Силантьева С. В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 208 с.

18. Смирнова Е.А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. – 144 с.

19. Судакова Е. А. Логопедические музыкально-игровые упражнения для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. 56 с.

20. Уланова Л.А., Иордан С.О. Методические рекомендации по организации и проведению прогулок для детей 3-7 лет. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 160 с.

21. Филиппова Т. Г. Организация совместной деятельности с детьми раннего возраста на прогулке– СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. – 100 с.

22. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – 96 с.

# II. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА ДОУ (Приложение 2)

Создание условий здоровьесберегающей среды составлялось в соответствии с образовательной программой ДОУ. Здоровьесберегающая среда детского сада в целом и каждой группы в отдельности реализуется через совокупность образовательных пространств, в которых ребенок свободно действует, создает и поддерживает вместе с другими нормы и правила этих пространств.

## 2.1. Прогулочные участки

Хорошее оснащение прогулочных участков позволяет на высоком уровне укреплять здоровье детей, формировать основы здорового образа жизни, совершенствовать двигательные навыки и умения. Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

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

## 2.2. Медицинский блок

Также созданы хорошие условия для оздоровительной работы. Имеется медицинский блок, который включает в себя кабинет осмотра детей. В медицинском кабинете имеются средства для оказания неотложной помощи. Для наблюдения за физическим состоянием детей имеется динамометр (для измерения силы), секундомер (для измерения пульса), плантограф (для проведения скрининга по раннему выявлению плоскостопия).

## 2.3. Физкультурно-музыкальный зал

В детском саду оборудован физкультурный зал с современным спортивным инвентарем.

Спортивный инвентарь и оборудование:

­ гимнастическая стенка

­ гимнастические скамейки

­ физкультурно-игровые модули мячи разного размера и назначения

­ обручи

­ гимнастические палки

­ массажные дорожки

­ фитболы

­ гантели

­ переносные ворота для спортивных игр

­ коврики для йоги

­ нетрадиционной физкультурное оборудование (координационная лестница).

## 2.4. Центры активности в группах

В каждом групповом пространстве созданы физкультурные центры, оснащенные разнообразными материалами, что помогает обеспечить баланс между самостоятельной деятельностью детей и совместной деятельностью взрослого с детьми. Мы используем нестандартное физкультурное оборудование, изготовленное своими руками, ведь новое спортивное оборудование – это всегда дополнительный стимул активации физкультурно-оздоровительной работы. Организация двигательной активности дошкольников в группе зависит от правильно подобранного и размещенного физкультурного оборудования. Еще Жан Жак Руссо сказал: "Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении".

**Задачи организации центров активности в группах**:

* Развитие движений и совершенствование двигательных функций;
* Достижение необходимой для возраста физической подготовленности;
* Предупреждение нарушений опорно-двигательного аппарата;
* Воспитание положительных нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
* Создание благоприятных условий для активного отдыха, радостной содержательной деятельности в коллективных играх и развлечениях.

Для размещения физкультурного оборудования в группах младшего дошкольного возраста используется секционная мебель.

Учитывая, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию, воспитатели постоянно его обновляют, переставляют с одного места на другое. Мелкое физкультурное оборудование хранится в открытых ящиках или корзинах, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

В среднем дошкольном возрасте дети стремятся к выполнению движений разными способами, выбирая наиболее рациональный. Физкультурные центры пополняются атрибутами для подвижных игр, иллюстрированными материалами о спорте, обогащаются картотеки подвижных и малоподвижных игр, разных видов гимнастик. Для поддержания интереса к разным видам упражнений пособия в центре периодически заменяются, обновляется.

Для старших дошкольников мы создаем вариативные, усложненные условия для выполнения разных видов физических

упражнений с использованием пособий. Знакомим детей с важнейшими событиями спортивной жизни страны и помещаем соответствующий материал в физкультурном центре (иллюстрации, игры, и т. д.)

Физкультурный уголок активно используется детьми в течение дня в самостоятельной и организованной деятельности.

Нестандартное оборудование помогает поддержать у детей интерес к спорту, здоровому образу жизни. Во всех возрастных группах нашего сада изготовлены разнообразные виды массажных дорожек для профилактики плоскостопия, укрепления здоровья дошкольников.

**2.5. Доступная среда для детей с ОВЗ**

Обеспечение беспрепятственного доступа в здания образовательной организации:

- вход в детский сад оборудован пандусом для инвалидов – колясочников;

- дверной проем широкий, что позволяет без труда передвигаться на инвалидной коляске;

- по всему периметру территории, около входов в здание имеется освещение.

- группа компенсирующей направленности, для удобства инвалидов - колясочников расположена на первом этаже.

Одной из основных задач в работе МБДОУ является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие. Для реализации данного направления в МБДОУ созданы условия:

- функционирует музыкально-спортивный зал, оснащенный в соответствии с реализуемой образовательной программой, требованиями СанПиН,

- спортивная площадка,

- медицинский блок.

В штат специалистов, осуществляющих физкультурно-оздоровительную работу включены: старшая медицинская сестра, инструктор по физической культуре. Курирует проведение оздоровительной работы врач педиатр ОГБУЗ "Чернянская ЦРБ им П.В.Гапотченко". В рамках данного направления своевременно и систематически проводятся медицинские осмотры детей, осуществлялся постоянный контроль администрации за гигиеническим состоянием всех структур ДОУ. Вопросы здоровья детей обсуждаются на родительских собраниях.

# III. МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

**Задачи:**

* Обеспечить индивидуальные меры укрепления здоровья детей.
* Профилактика инфекционных заболеваний (профилактическая работа направлена на повышение сопротивляемости и защитных сил организма).

**3.1 План лечебно-оздоровительных мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия по оздоровлению | Сроки | Ответственные |
| 1. | Этапность обследования:  1 этап – доврачебное обследование;  2 этап – осмотр детей, направленных медицинской сестрой детского сада на консультацию к специалистам детской поликлиники. | В течение  года | Старшая медицинская сестра |
| 2. | Лабораторные исследования:  общий анализ крови, мочи;  исследование кала на гельминты;  соскоб на энтеробиоз (1 раз в год) | По плану  врача | М/с.; лаборанты поликлиники |
| 3. | Профилактические прививки | По плану  врача | Старшая медицинская сестра |
| 4. | Анкетный тест-опрос родителей | По мере поступления детей | Старшая медицинская сестра |
| 5. | Сквозное проветривание помещений. | Систематиче ски | Младшие воспитатели |
| 6. | Проведение неспецифической профилактики ОРВИ:  - проведение точечного массажа, лечебной дыхательной гимнастики  после дневного сна; | В течение  года | Старшая медицинская сестра,  воспитатели |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7. | «Гимнастика маленьких волшебников» - нетрадиционные методы работы с детьми по профилактике заболеваний:  гимнастика;  улучшение осанки;  психогимнастика;  йога в игре;  дыхательная и звуковая гимнастика | В течение  года | Воспитатель, Старшая медицинская сестра |
| 8. | Применение нетрадиционных методов для оздоровления детей во время сна на тихом часу в ДОУ:  - увлажнитель воздуха  - солевая лампа  - травяные мешочки  - капсулы с фитонцидами | Посезонно | Воспитатель, Старшая медицинская сестра |
| 9. | Игры «Лечимся сами»:  я – доктор;  в помощь страдающим энурезом;  для улучшения самочувствия у детей, страдающих частыми простудными заболеваниями | В течение  года | Воспитатели, Старшая медицинская сестра |
| 10. | Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей, после пропусков по болезни, отпуска родителей:  назначение щадящего режима; - сокращение времени пребывания ребенка в образовательном учреждении в течение двух недель;  удлиненный сон на 1,5-2 часа в ночное время (дома);  незначительное утепление одежды; - не допускать переохлаждения детей во время прогулок | В течение  года | Старшая медицинская сестра, воспитатели, родители |
| 11. | Строгое соблюдение режима дня в образовательном учреждении и дома | Систематиче ски | Старшая медицинская сестра родители, воспитатели |
| 12. | Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований | Систематиче ски | Старшая медицинская сестра |
| 13. | Проведение санитарно-просветительной работы для родителей, воспитателей, детей по темам:  «Режим дня для часто болеющих детей»;  «Закаливание ребенка дома»;  -«Питание ребенка дома и в детском саду»;  «Профилактика глистных заболеваний»;  «Вредные привычки у родителей: курение, употребление алкоголя – и их влияние на детей»;  «Организация зрительного режима в вечернее время и в выходные дни у детей».  Для детей серия занятий «В гостях у доктора Айболита» | По плану старшей медицинской сестры                      По плану педагогов. | Старшая медицинская сестра                      Воспитатели |

**3.2 Организация питания**

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

**Основными принципами** организации рационального питания детей в ДОУ является:

* обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма;
* соблюдение определенного режима питания;
* выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
* создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

**Таблица замены аллергенов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Аллергены | Замена |
| 1. | Яйцо | Творог, мясо, рыба, сыр |
| 2. | Творог | Мясо, рыба |
| 3. | Рыба | Мясо, творог, яйцо, бобовые |
| 4. | Молоко коровье | Творог, рыба, мясо, сыр, молоко козье, соевое |
| 5. | Картофель | Капуста белокачанная, морковь, свекла, бобы, фасоль, горошек зелёный |
| 6. | Курица | Творог, бобовые, соя, мясо |
| 7. | Красные фрукты, ягоды | Фрукты, ягоды светлой окраски: белая смородина, светлые сорта черешни, груша, слива |
| 8. | Сахар, соль | Ограничить |
| 9. | Цитрусовые | Яблоки зелёные, груши |
| 10. | Какао | Суррогатный кофейный напиток, кефир, чай |
| 11. | Кондитерские изделия, выпечка | Несдобное печенье, сухарики |
| 12. | Томаты, свекла | Огурцы, капуста, редис, зелёный горошек, кукуруза |
| 13. | Орехи, шоколад, мёд | Исключить |

**3.3 Питание часто болеющих детей**

Питание ЧБД должно быть разнообразным, высококалорийным, содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов.

Как правило ЧБД отстают в физическом развитии, поэтому калорийность их питания должна быть повышена примерно на 10-15% по отношению к возрастным нормам, это связано с большими затратами энергии (из-за процесса восстановительного лечения). Молоко должно обязательно входить в ежедневное меню ребёнка.

Молоко содержит полноценные белки, богатые незаменимыми аминокислотами, витаминами В6, В12,

А, D, Е, минеральными солями (кальций, фосфор, калий). Особенно полезны кисломолочные продукты, которые в процессе брожения приобретают выраженные антимикробные свойства, препятствуют гнилостным процессам в кишечнике, содержат повышенное количество витаминов В6, В12. В детском питании наибольшее распространение получил кефир.

Ослабленным, часто болеющим детям можно рекомендовать дополнительный приём кисломолочного напитка утром после пробуждения или перед сном.

# IV. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Задачи:

- Развивать двигательные качества и обеспечить нормальный уровень физической подготовленности, в соответствии с возможностями и состоянием развития ребенка.

- Поддерживать и стимулировать стремление дошкольников к творческому самовыражению в движении.

- Развивать интерес к различным видам спорта, приобщая к первоначальной спортивной активности. Развивать физические качества (волю, целеустремленность, выносливость, смелость).

- Воспитывать потребность в самостоятельной двигательной активности и формировать двигательные умения и навыки.

Физическое воспитание должно способствовать реализации наследственной программы роста и развития и укрепления разных составляющих здоровья детей.

**4.1. Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

**СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

1. Физические упражнения:

• общеразвивающие;

• дыхательные статические и динамические по «звуковой» методике;

• коррегирующие;

• гимнастические для мышц брюшного пресса, спины и поясничной области;

• для формирования правильной осанки;

• для формирования сводов стоп;

• на внимание и координацию движений;

• в расслаблении;

• в равновесии

2. Подвижные игры малой, средней и большой подвижности.

3. Массаж и самомассаж различных частей тела

4. Закаливающие процедуры (водой, воздухом, солнечные ванны).

Чередование общеразвивающих упражнений (ОРУ) и других специальных упражнений (СУ) с дыхательными проводятся в соотношении 1:2 или 1:3. Для реконвалисцентов острых заболеваний верхних дыхательных путей можно рекомендовать соотношение ДУ к ОРУ 1:1. На начальных этапах работы рекомендуется соотношение СУ и ОРУ 3-4:1, в конце курса – 1:2-3 соответственно.

Последовательно включаются следующие виды упражнений: для формирования сводов стоп; в диафрагмальном дыхании (3 года); дыхательные с удлинённым выдохом и с форсированным выдохом, с произношением гласных звуков; дыхательные динамические упражнения для формирования правильной осанки; дыхательные с акцентом на носовое дыхание; упражнения в расслаблении, на внимание и координацию.

Двигательные навыки и физические качества развиваются в последовательности их формирования в онтогенезе ребёнка. Особое внимание уделяется развитию отстающих движений.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей каждого возраста.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Формы и методы** | **Содержание** |
| **1.** | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период);  - гибкий режим;  - организация микроклимата и стиля жизни группы на основании регламентирующих документов; |
| **2.** | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;  - физкультурно-оздоровительные занятия;  - подвижные и динамические игры;  - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); - малые спортивные игры. |
| **3.** | Гигиенические и водные процедуры | - умывание; - мытьё рук;  - местный душ; - игры с водой;  - обеспечение чистоты среды |
| **4.** | Свето-воздушные ванны | - проветривание помещений (в том числе сквозное);  - сон при открытых фрамугах;  - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»);  - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. |
| **5.** | Активный отдых | - развлечения и праздники;  - игры-забавы;  - дни здоровья;  - каникулы. |
| **6.** | Арома и фито-терапия | - увлажнение воздуха помещения;  - аромамедальоны |
| **7.** | Свето и цветотерапия | - обеспечение светового режима;  - цветовое и световое сопровождение среды учебного процесса |
| **8.** | Музотерапия | - музсопровождение режимных процессов;  - музоформление фона занятий;  - музтеатральная деятельность |
| **9.** | Аутотренинг и психогимнастика | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  - игры на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;  - коррекция поведения |
| **10.** | Спецзакаливание | - босоножье;  - игровой массаж;  - умывание;  - дыхательная гимнастика |
| **11.** | Пропаганда ЗОЖ | - курс лекций и беседы;  - занятия;  - просмотр мультфильмов и презентаций. |

**4.2 КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСИ ПРИМЕНЯЕМЫХ**

**СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

 Основным критерием оценки проведённых оздоровительных мероприятий является динамика уровня заболеваемости (кратности, продолжительности и тяжести заболеваний) каждого ребёнка за год.

Эффективным считается оздоровление, если заболеваемость снижается не менее на 25%. Показатель эффективности оздоровления рассчитывается путём деления числа часто болеющих детей (ЧБД), снятых с учёта по выздоровлении, на общее число ЧБД, получивших профилактические процедуры, выраженное в процентах.

Одним из объективных показателей здоровья детей является показатель кратности случаев ОРЗ.

Анализ проводится методом сравнения данных по заболеваемости за 1-2 года до проведения закаливающих мероприятий и такой же период времени спустя. Более достоверным остаётся метод «контрольной группы».

Заболеваемость каждого ребёнка учитывается за период его наблюдения по средним данным: общего числа заболеваний на одного ребёнка в месяц, числа осложнённых случаев и числа дней, пропущенных по болезни одним ребёнком в месяц. Путём деления полученных данных двух сравниваемых периодов и групп получают коэффициент эффективности проведённых оздоровительных мероприятий.

Для более углублённого анализа – распределить ЧБД до и после оздоровления на 4 группы:

Об эффективности проведённых мероприятий судят по количеству детей в этих 4 группах (в процентах) к концу оздоровления.

Кроме того, эффективность оздоровления ЧБД оценивается по следующим показателям:

• положительная и соответствующая возрасту динамика физического развития (показателей роста и веса);

• положительная и соответствующая возрасту динамика нервно-психического развития (параметры поведения: нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб);

• стойкая нормализация показателей функционального состояния организма (гемоглобин, ЧСС);

• отсутствие осложнённого течения острых заболеваний;

• уменьшение числа дней, пропущенных по болезни одним ребёнком в год.

Детей, не имеющих положительной динамики в здоровье, необходимо дополнительно обследовать с целью выяснения причин их частых заболеваний (возможно в условиях стационара), и ввести дополнительные меры по дальнейшему их оздоровлению.

**Медико-педагогические наблюдения в ДОУ**

Физкультурное занятие – основная форма обучения физическим упражнениям. На занятиях формируются навыки основных движений: ходьбы, бега, лазания, прыжков, метания.

Общая продолжительность занятия различна в зависимости от возраста.

Медико-педагогический контроль проводится медсестрой, воспитателем или инструктором по физической культуре 2 раза в год в каждой группе.

Общая плотность занятия определяется временем, затраченным на обучение, которое складывается из объяснения, показа упражнений, выполнения упражнений детьми, поправок и замечаний. Общая плотность занятия не должна быть ниже 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент физкультурного занятия, т.е. время, в течение которого дети выполняют различные упражнения и находятся в движении. В младших группах элементы обучения с объяснениями, показом и контролем выполнения продолжительны по времени, поэтому моторная плотность занятия должна быть не менее 60%.

Физическая нагрузка определяется по динамике пульса. С достаточной степенью нагрузки учащение пульса после вводной части не менее чем на 20-25%; после общеразвивающих упражнений – не менее чем на 50%; после обучения основным движениям – не менее чем на 25%; после подвижной игры – до 70-90%. В конце занятия пульс либо восстанавливается, либо на 15% превышает его.

Любое занятие, в т.ч. и физкультурное, вызывает утомление. По степени его выраженности можно судить о нагрузке и при необходимости корректировать её. Небольшая степень утомления обязательна. При наличии у отдельных детей признаков средней степени утомления нагрузку следует ограничить (уменьшить число повторений упражнений, исключить наиболее трудные, удлинить отдых).

Кроме того, эффективность оздоровления ЧБД оценивается по следующим показателям:

• положительная и соответствующая возрасту динамика физического развития (показателей роста и веса);

• положительная и соответствующая возрасту динамика нервно-психического развития (параметры поведения: нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, хорошее самочувствие, отсутствие жалоб);

• стойкая нормализация показателей функционального состояния организма (гемоглобин, ЧСС);

• отсутствие осложнённого течения острых заболеваний;

• уменьшение числа дней, пропущенных по болезни одним ребёнком в год.

Детей, не имеющих положительной динамики в здоровье, необходимо дополнительно обследовать с целью выяснения причин их частых заболеваний (возможно в условиях стационара), и ввести дополнительные меры по дальнейшему их оздоровлению.

**4.3. Использование технологий здоровьесбережения и**

## здоровьеформирования в ДОУ

**Здоровьесберегающие технологии** в дошкольном образовании - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель** **здоровьесберегающих технологий** в дошкольном образовании применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального 'здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Задачи здоровьесберегающих технологий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тип задач | Первая и вторая младшие группы (1,5–4 года) | Средняя и старшая группы (4–6 лет) | Подготовительная группа (6–7 лет) |
| Образовательные | * Сформировать представления о полезной пище; * рассказать о работе медсестёр и врачей; * сформировать представления о том, что такое здоровье; * пополнять словарный запас. | * Сформировать первоначальные представления о работе организма (органов зрения и слуха, головного мозга, мышц, внутренних органов); * пополнять словарный запас; * научить сбалансированно питаться и соблюдать питьевой режим. | Научить простым техникам самостоятельного снятия физического и эмоционального напряжения (пальчиковые игры, дыхательные упражнения, самомассаж);  передать знания о болезнях и способах защиты от них. |
| Развивающие | * Развивать координацию движений и двигательные навыки; * развивать тактильное восприятие и мелкую моторику; * развивать внимание и умение повторять показываемые действия; * формировать и совершенствовать культурно-гигиенические навыки. | * Закрепить культурно-гигиенические навыки; * совершенствовать точность, гибкость, ловкость движений; * развивать все виды восприятия; * сформировать умение действовать (выполнять упражнения) по команде. | Повысить двигательную активность;  осуществлять профилактику умственного перенапряжения;  развивать аналитические способности и логическое мышление. |
| Воспитательные | * Воспитывать аккуратность и опрятность; * создать положительную мотивацию к правильному питанию, регулярным физическим тренировкам. | * Воспитывать чувство коллективизма; * прививать полезные привычки, желание заниматься спортом. | Научить избегать вредных привычек;  воспитать осознанное отношение к личной гигиене;  стимулировать и поощрять желание самостоятельных тренировок. |

**Виды здоровьесберегающих технологий в детском саду**

По характеру применяемых инструментов и способов воздействия на воспитанников ДОУ здоровьесберегающие технологии делятся на:

- медико-профилактические — укрепление иммунитета, коррекция здоровья, профилактика заболеваний под контролем медицинских работников;

-физкультурно-оздоровительные — созидание здоровья через различные формы двигательной активности;

- социально-психологические — поддержка эмоционального благополучия;

- образовательные — просвещение детей на тему здорового образа жизни.

***Элементы различных здоровьесберегающих технологий сочетаются в образовательной и досуговой деятельности в ДОУ с другими педагогическими технологиями. Забота о здоровье воспитанников красной нитью проходит через весь срок их пребывания в детском саду.***

**Медико-профилактические технологии**

К таким технологиям в ДОУ относят:

**Мониторинг здоровья воспитанников** — непрерывное наблюдение за состоянием детей. Ежедневно медсестра осматривает ребят после приёма в группу. Ежегодно проводятся медицинские обследования (анализы крови и мочи), комплексный осмотр специалистами (диспансеризация). По результатам мониторинга медсестра совместно с педиатром подготавливает план по оптимизации здоровья детей, проводит консультации для родителей и педагогов.

**Закаливание — организация физиотерапевтических мер, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам (холоду, жаре, сырости, ветру).** Крепкий иммунитет формируется при систематических занятиях и совершенствовании способов привыкания. Закаливаются дошкольники при помощи воздушного, водного, солевого, солнечного воздействия. Формы закаливания в детском саду:

постепенная адаптация к прохладной температуре в помещении, равной 20° для первой младшей группы (дети раннего возраста) и 18° для дошкольников 3–7 лет,сон с открытой форточкой (круглый год),воздушные и солнечные ванны на прогулках, обтирание, реже — контрастное обливание, ходьба босиком, в том числе по коврикам с солевым раствором.

**Фитотерапия — технология профилактики заболеваний и лечения при помощи трав.** В детской практике фитотерапия часто применяется благодаря мягкому воздействию на организм. В ДОУ устраиваются уголки фитотерапии, где дети знакомятся с целебной силой растений. Для дошкольников организуется фитобар, в котором ребята принимают витаминные коктейли и чаи с целью профилактики простудных заболеваний (из шиповника, ромашки, липы, мелиссы).

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

В детском саду это:

**Физкультминутки — динамические паузы на занятиях с дошкольниками**. Внимание детей непроизвольно, они быстро утрачивают интерес к текущей форме работы и нуждаются в частой смене видов деятельности. Чрезмерное умственное и/или физическое напряжение может стать причиной сильного стресса. Поэтому примерно в середине занятия, требующего продолжительного нахождения в положении сидя и затраты интеллектуальных сил, проводится физкультминутка. Это комплекс двигательных упражнений длительностью 1,5–3 минуты. Часто проводится под весёлую ритмичную музыку.

**Пальчиковая гимнастика — упражнения и игры для кистей и пальцев рук**. Игры для пальчиков являются малоподвижными, включаются в структуру занятий, на которых дети работают руками (обучение грамоте, рисование, лепка и аппликация), для развития мелкой мускулатуры и гибкости сухожилий**.** Комплексы этих упражнений проводят на досугах и во время прогулок, чтобы обогатить игровой опыт детей. Ведь выполнение упражнений пальчиками стимулирует работу головного мозга и, соответственно, повышает работоспособность организма.

**Техники для профилактики плоскостопия и нарушений осанки**. Проблемы с опорно-двигательным аппаратом начинаются в школьном возрасте, когда дети проводят много времени в положении сидя (за партой). Однако в ДОУ проводится активная работа по формированию красивой осанки и предотвращения плоскостопия — полезные привычки приобретаются с ранних лет. Эти задачи реализуются в гимнастике пробуждения и утренней зарядке с использованием бодибара (гимнастической палки), в ходьбе по массажным коврикам и дорожкам здоровья.

**Дыхательная гимнастика — комплекс упражнений для насыщения организма кислородом.** Казалось бы, мы дышим бессознательно, нас не учат делать в младенчестве вдох и выдох. Однако исследования показывают, что дышать можно по-разному, а благодаря правильному дыханию укрепляются защитные функции организма и улучшается самочувствие в целом за счёт насыщения крови и внутренних органов кислородом. У дошкольников эти упражнения тренируют выносливость, развивают речевое дыхание и являются способом релаксации.

**Офтальмотренаж — система упражнений для глаз**. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.

**Самомассаж — тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме.** Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята старшего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Самомассажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение. Из нетрадиционных техник в ДОУ проводится массаж ушных раковин и воздействие на биологически активные точки по методике су-джок.

Технологии физкультурно-оздоровительного блока активно изучаются и используются воспитателями. Важно и в этом направлении соблюдать меру. Эффективными оказываются технологии, которые применяются регулярно. Поэтому следует определиться с несколькими методиками, составить план занятий с ними на текущий учебный год и подготовить инвентарь. Можно «разделить» технологии в педколлективе: логопед проводит дыхательную гимнастику и офтальмотренаж, воспитатель обучает самомассажу и ходьбе по сенсорным дорожкам, музыкальный руководитель — пальчиковым играм.

**Социально-психологические технологии**

Технологии социально-психологического блока направлены на укрепление иммунитета через создание позитивного настроения и воздействие на различные органы чувств. Учёные всё чаще говорят о том, что эмоциональная нестабильность и подверженность стрессам оборачиваются ухудшением физического здоровья.

**Элементы психогимнастики и различных видов арт-терапии** включаются в структуру занятий воспитателем. Педагог-психолог проводит групповые тренинги. Для индивидуальных занятий в детском саду рекомендуется организовать «волшебную комнату» — с приглушённым светом, магическим фонарём, проигрывателем с мелодиями, игрушками и материалами для расслабления.

В ДОУ практикуется:

**Психогимнастика** — игровые упражнения, направленные на нормализацию различных аспектов психики (снятие агрессии, борьба со страхами, повышение уверенности в себе и т. д.).

Музыкотерапия — игровые и танцевальные импровизации, релаксация под инструментальные композиции.

**Сказкотерапия** — коррекция психического состояния через прослушивание, придумывание и инсценировку волшебных историй.

Песочная терапия — рисование и игровые упражнения с сухим, влажным и кинетическим песком. Сенсорные ощущения от контакта кожи с песчаными частицами развивают мозговые центры.

**Цветотерапия** — просматривание разноцветных картинок и слайдов, продуктивное творчество с материалами приятных оттенков (пластилином, тканями, гуашью и акварелью, для малышей — с пальчиковыми красками).

**Образовательные технологии в здоровьесбережении**

В ДОУ активно используются технологии, которые учат детей здоровому образу жизни: дошкольники узнают о правильном питании, полезных привычках, средствах укрепления иммунитета. Это:

Проведение зарядки и гимнастики пробуждения после тихого часа — привитие детям правильного пробуждения организма для продуктивной работы и хорошего настроения.

Занятия по валеологии — непосредственно образовательная деятельность (НОД) по вопросам здоровья.

Воспитатель ДОУ должен обрести компетенцию для использования здоровьесберегающих технологий в своей работе. Он изучает методическую литературу о способах здоровьесозидания дошкольников, знакомится с практическим опытом коллег, посещая открытые мероприятия, читая педагогическую периодику и разработки на интернет-порталах. Освоенные в теории здоровьесберегающие технологии внедряются в практику при обязательном взаимодействии с администрацией и медперсоналом ДОУ и родителями.

Технологии по укреплению здоровья внедряются в образовательный процесс через различные виды детской активности:

- предметную,

- исследовательскую,

- игровую,

- творческую.

## 4.4. Воспитание культуры здоровья

**Задачи:**

* Развивать здоровьесберегающие навыки и умения.
* Воспитывать бережное отношение к своему организму.
* Формировать культурно-гигиенические навыки.
* Формировать привычку к здоровому образу жизни, формировать сознательное отношение к своему здоровью.

Валелологическое образование– это составная комплексного процесса воспитания, обучения и развития в детском саду. Оно направлено на достижение воспитанниками телесного, духовного и социального здоровья и благополучия. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, основывается на осознанном отношении ребенка к своему здоровью. Поэтому важно следующее:

* Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья окружающих.
* Необходимость преодоления узко - специализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.
* Эффективность самооценки здоровья зависит от знания самого себя.

Для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

* Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
* Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
* Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
* Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий, каждая минута пребывания ребенка в детском саду способствует решению этой задачи.

**4.5. Эффективные средства здоровьесбережения**

**Дошкольный туризм (Приложение 3)**

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления здоровья дошкольников и развитие умственных и познавательных способностей через внедрение элементарных форм детского туризма.

**Задачи:**

* Оздоровительные
* Образовательные (познавательные)
* Воспитательные

**Формы занятий с детьми:**

- индивидуальные

- комбинированные

- экскурсии

- прогулки

- прогулки-поиски

- подвижные игры

- игры по ориентированию

- эстафеты

- занятия-соревнования

- занятия-тренировки.

Детский туризм является прекрасным средством всестороннего развития личности ребенка.

Туризм является прекрасным средством активного отдыха. Положительные эмоции, которые испытывают дети в процессе занятий туризмом, формируют стойкую потребность ведения здорового образа жизни.

**Организация дворовых подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста (Приложение 4)**

**Цель:**

1. Сократить время на сбор и подготовку к проведению игры

2. Оптимизировать время проведения дворовых игр в период прогулки

3. Вовлечение к активному участию в дворовых играх детей старшего дошкольного возраста, в том числе детей с ОВЗ не менее чем 90%

**Задачи:**

Создание условий для укрепления физического и психического здоровья воспитанников.

-Улучшение двигательного статуса;

- Приобщение к нормам здорового образа жизни.

**Биоэнергопластика (Приложение 5)**

Ее основой являются речь, музыка и движение. Поэтому **цель** данной программы - коррекция и профилактика имеющихся отклонений в речевом развитии ребёнка посредством сочетания слова и движения.

**Задачи:**

- Развивать и совершенствовать артикуляционную и пальчиковую моторику; -- Ставить и автоматизировать звуки;

- Развивать и совершенствовать фонематические процессы;

- Развивать познавательные процессы;

- Длительно удерживать интерес ребёнка;

- Повышать мотивационную готовность детей;

- Поддерживать положительный эмоциональный настрой детей

**Аквагимнастика (Приложение 5)**

**Цель:**

- развитие мелкой моторики рук детей

- активное стимулирование речевых зон коры головного мозга ребёнка

- эмоционально-личностное и познавательное развитие детей

**V. ПОВЫШЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**

# ПЕДАГОГОВ

Главная мысль, которой должен руководствоваться каждый педагог – любое воздействие на ребенка должно быть здоровьесберегающим.

## Формы работы с педагогическими кадрами

Семинары

Консультации

Выступления на педсоветах

Работа творческих групп

Открытые просмотры

Мастер

-

классы

Работа по проектам

Формы работы с педагогами в 2022-2023 учебном году

- Круглый стол «Организация работы по профилактике заболеваемости детей в период адаптации к детскому саду и снижении их эмоционального дискомфорта»

- Семинар-практикум «Секреты психологического здоровья детей»

- Педагогический совет «Здоровьесберегающие технологии в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ»

- Семинар «Обеспечение здоровьесберегающего процесса в ДОУ»

- Смотр-конкурс «Физкультурно-игровая среда в группе»

- Обмен опытом по теме «Использование активных форм работы с родителями по формированию здорового образа жизни»

-Консультации «Нетрадиционные методы закаливания дошкольников в практике работы ДОУ», «Оптимизации двигательной активности дошкольников на прогулке»

**VI. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

## Взаимодействие с семьями воспитанников

Для развития партнерских отношений между детским садом и родителями воспитанников в вопросах воспитания и здоровьесбережения детей дошкольного возраста немаловажное значение приобретает разработка и внедрение проектов, которые включают в себя традиционные, а также инновационные и

нестандартные формы и приемы взаимодействия детского сада и семей воспитанников. Применение таких форм позволит использовать различные способы организации взаимодействия, и привлечь к участию большую часть семей.

Целью таких проектов является организация взаимодействия всех участников образовательно-воспитательного процесса ДОУ, направленного на расширение у родителей воспитанников знаний, умений и навыков в области здоровьесбережения как системы формирования здоровьесберегающей среды детей дошкольного возраста.

Эффективное функционирование системы образования дошкольников в области физической культуры в нашем детском саду обеспечивается коллективом сотрудников в тесном взаимодействии с семьей. Это достигается привлечением родителей к активному участию в физкультурных праздниках и досугах, легкоатлетических забегах, спортивных турнирах и соревнованиях.

На наш взгляд, главное в этом направлении работы– формировать активную позицию в воспитании здорового ребёнка, способствовать повышению физической и валеологической грамотности родителей.

Совместная работа семьей строится по следующим принципам:

* единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка хорошо понятны не только педагогам, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении, а педагоги используют лучший опыт семейного

воспитания;

* систематичность, последовательность работы по воспитанию здорового ребенка, как в детском саду, так и в семье;
* индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей;
* взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей;
* укрепление авторитета педагога в семье, а родителей в дошкольном учреждении.

**Взаимодействие родителей и педагогов в формировании у детей здорового образа жизни (ЗОЖ)**

**работа**

**Совместная**

**воспитателей и родителей**

­

Содействие

семье

в

адаптационный период.

­

совет

Объединенный

педагогов и актив родителей.

­

Работа актива родителей в

творческой группе.

­

Попечительский

совет

родителей.

**Работа с родителями**

­

Родительские собрания.

­

Консультации специалистов.

­

Открытые просмотры.

­

Участие в досугах и праздниках.

­

Консультативный

по

пункт

вопросам здоровьесбережения.

|  |  |
| --- | --- |
| ­ | организация оздоровительной среды в группе (увлажнители воздуха, солевые лампы, подбор специальных комнатных растений, ароматизация воздуха, специальная музыкальная программа и др.); |
| ­ | оборудование спортивного уголка в группе; |
| ­ | оборудование природных дорожек  здоровья на участке и в помещении; |
| ­ | совместная организация спортивных мероприятий; |
|  | изготовление тренажеров для стоп. |

**VII. ЭФФЕКТИВНОСТЬ РАБОТЫ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ И**

# ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЮ В УСЛОВИЯХ ДОУ

Для эффективного педагогического управления процессами здоровьесбережения дошкольников необходима объективная оценка физического и психологического здоровья ребенка. В мониторинговом исследовании проводится оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, сформированность двигательных качеств, валеологических знаний, производится оценка психоэмоционального комфорта ребенка, компетентность здоровьесбережения родителей.

# VIII. ВЫВОДЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Мы надеемся, что созданная в детском саду система здоровьеориентированной деятельности позволит качественно решать задачу формирования физически развитой, социально-активной, творческой личности.

Ожидать решения проблемы оздоровления детей, в ближайшее время не приходится, поэтому в перспективе своей работы по созданию здоровьеразвивающей среды в ДОУ, повышению педагогической компетентности, формированию у детей осознанного отношения к охране здоровья мы планируем:

**­** продолжать насыщать новым содержанием работу по проблеме укрепления здоровья, используя новые методы и технологии.

**­** разработать формы индивидуального сопровождения детей в МБДОУ.

**­** внедрять новые творческие формы работы с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.

**Приложение 1**

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направления деятельности | Сроки проведения | Ответственные |
| **Медико-профилактическая деятельность** | | | |
| 1. | ***Мониторинг здоровья детей*** *Показатели здоровья:*   * 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 (группы   здоровья );  *Показатели физического развития:*   * уровень физического развития (антропометрические данные); * уровень физической подготовленности.   *Психолого-педагогическое обследование:*   * уровень усвоения детьми ОО «Физическое развитие»; * уровень усвоения детьми ОО   «Познавательное развитие»;   * выявление речевых патологий; - оценка психоэмоционального состояния детей. | ежемесячно,  поквартально,  1 раз в полугодие ежемесячно,  поквартально,   1. раз в полугодие      1. раза в год     2 раза в год      1 раз в год       1. раз в год                 поквартально     1. раза в год         2 раза в год    2 раза в год     1. раз в год 2. раза в год | м/с      м/с        м/с    м/с      м/с      м/с                м/с    м/с        воспитатели    воспитатели    ПМПК  педагог-психолог |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. | ***Профилактика и оздоровление детей***  - витаминизация третьего блюда;  - фитонцидотерапия (лук,  чеснок); | 2 раза в год (курс на месяц)  посезонно | м/с    воспитатели |
| 3. | ***Организация питания***   * сбалансированность и разнообразие рациона; * соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; * обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; | ежедневно    постоянно        постоянно | м/с    м/с        м/с |
|  | * соблюдение сроков реализации скоропортящихся   продуктов;   * использование   сертифицированной питьевой воды;   * витаминизация 3-го блюда; * введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; * организация питьевого режима. | постоянно        постоянно    постоянно постоянно      постоянно | м/с        м/с    м/с м/с      м/с |
| 4. | ***Проведение закаливающих***  ***процедур***  - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°С); - максимальное пребывание детей на свежем воздухе. | ежедневно (при оптимальных  температурных условиях)              ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом | м/с  воспитатели                  воспитатели |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5. | ***Организация гигиенического режима***   * режим проветривания   помещений;   * режим кварцевания; * обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; * смена и маркировка   постельного белья; -проведение  противоэпидемиологических мероприятий;   * гигиенические требования к игрушкам. | постоянно    постоянно постоянно    по графику    карантин      ежедневно | пом.восп-ля    воспитатели  пом. восп-ля    пом.восп-ля    м/с      воспитатели |
| 6. | ***Организация здоровьесберегающей среды***   * качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция   больного ребенка;   * оптимизация режима дня; - 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;   * оказание первой медицинской помощи | ежедневно        постоянно постоянно      ежедневно    период адаптации      постоянно    постоянно    2 раза в год    ежедневно      по мере  необходимости | восп-ли, м/с        восп-ли,  восп-ли      воспитатели    воспитатели, педагог-  психолог  сотрудники  ОУ сотрудники  ОУ, м/с, восп-ли    воспитатели, мл.    м/с, восп-ли |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | |
| 7. | *Физическое развитие детей*  - непосредственно  образовательная деятельность по физическому развитию детей | 2-3 раза в неделю (в зависимости от возраста) | воспитатель  инструктор по ф.к |
| *-* непосредственно  образовательная деятельность по физическому развитию детей на свежем воздухе (старший дошкольный возраст) | 1 раз в неделю | воспитатель  инструктор по ф.к |
| - подвижные, спортивные игры и упражнения на воздухе | ежедневно | воспитатель |
| 8. | *Развитие двигательной активности*  - утренняя гимнастика; | ежедневно | воспитатели |
| - физкультминутки; | в середине НОД | воспитатели |
| - двигательная разминка; | ежедневно | воспитатели |
| - подвижные игры и физические упражнения на прогулке; | ежедневно | воспитатели |
| - подвижные игры в групповом помещении; | ежедневно | воспитатели |
| - оздоровительный бег; | ежедневно | воспитатели |
| - индивидуальная работа по развитию движений. | ежедневно | воспитатели |
| 9. | *Физкультурные праздники и*  *развлечения* - неделя здоровья; | 1 раз в год | Воспитатели  Инструктор по ф.к |
| - физкультурный досуг; | 1 раз в месяц | Воспитатели Инструктор по ф.к |
| - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; | 2 раза в год | воспитатели  Инструктор по ф.к |
| - спортивные игры-соревнования; | 1-2 раза в год | воспитатели Инструктор по ф.к |
| 10. | *Профилактика нарушений в физическом развитии детей* - бодрящая гимнастика; | ежедневно | воспитатель |
| - самомассаж; | ежедневно | воспитатель |
| - профилактика плоскостопия и формирование правильной  осанки; | ежедневно | воспитатель |
| - профилактика зрения. | ежедневно | воспитатель |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Обеспечение социально-психологического благополучия ребёнка** | | | |
| 11. | *Адаптационный период* - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;  - организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день). | ежедневно      ежедневно | воспитатели      воспитатели |
| **Здоровьесберегающая образовательная деятельность** | | | |
| 12. | Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни. | по плану | воспитатели |
| 13. | Воспитание культурногигиенических навыков у детей. | постоянно | воспитатели |
| **Работа с персоналом** | | | |
| 16. | *Обучение персонала:*  - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; | 1 раз в полгода | заведующий |
| - инструктаж персонала по пожарной безопасности; | 1 раз в квартал | заведующий |
| - инструктаж на рабочем месте; | 1 раз в квартал | заведующий |
| - санитарно-просветительская работа с персоналом. | регулярно | м/с |
| 17. | *Организация контроля за:*  -выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; | по программе  производственного контроля | м/с |
| -соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; | постоянно | м/с |
| - проведением оздоровительных процедур; | постоянно | воспитатели |
| - соблюдением противоэпидемиалогического режима в группах и на пищеблоке; | постоянно | м/с |
| - соблюдением графика | постоянно | м/с |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | генеральной уборки помещений; |  |  |
| - воздушным и питьевым режимом по учреждению; | постоянно | м/с |
| - ведением журнала приема детей в группе; | постоянно | воспитатели |
| - физической нагрузкой детей; | постоянно | воспитатели |
| - сроками реализации скоропортящихся продуктов; | постоянно | Медсестра ДОУ |
| - качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; | постоянно | Медсестра ДОУ |
| - прохождением профилактических осмотров персоналом; | постоянно | Медсестра ДОУ |
| - привитием персонала. | постоянно | Медсестра ДОУ |
| **Внешние связи** | | | |
| 18. | *Взаимодействие с семьей:*   * участие родителей в   физкультурно-оздоровительных мероприятиях;   * оформление информационных   стендов, выставок; - индивидуальное  консультирование родителей; - организация и проведение родительских собраний;   * организация групповых консультаций; * анкетирование родителей. | по плану      постоянно    по мере необх-сти    по плану    по мере необх-сти    по плану | Воспитатели |
| 19 | 1. *Взаимодействие со школой*. -Установление делового сотрудничества между педагогами ДОУ и школы по вопросам преемственности, подготовка детей к благополучной адаптации в условиях начальной школы.  2. *Взаимодействие с библиотекой.*  -Участие в беседах, викторинах,  КВН  -Посещение праздников | В течение года              В течение года | Старший воспитатель,  воспитатели          Старший воспитатель,  воспитатели |
|  | 3*. Взаимодействие с ДК, ДДТ и ДЮСШ.*  Организация концертных и игровых программ для детей. Экскурсии | В течение года | Старший воспитатель, воспитатели |