

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Сладковский детский сад «Ромашка»

Принято:  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1 от 28.08.2021г.

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
Сладковский д/с «Ромашка»  
Е.В.Кайгородова  
Приказ № 28/3-д от 28.08.2021г.

Программа

# "Здоровье"

Авторы – составители:  
Кайгородова Е.В.- заведующий

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
1. Аналитическое обоснование программы .....	5
1.1. Анализ посещаемости ДООУ .....	7
1.2 Анализ физкультурно- оздоровительного процесса в дошколь- ном образовательном учреждении. ....	8
1.3. Анализ ресурсного обеспечения программы .....	9
1.4. Материально – технические условия .....	9
1.5. Кадровое обеспечение .....	10
2. Концептуальные подходы к построению программы .....	10
2.1. Критерии и показатели мониторинга качества системы до- школьного образования	12
3. Современные оздоровительные и здоровьесберегающие техноло- гии .....	13
4. План санитарных мероприятий .....	16
5. Комплексный план оздоровительных и профилактических меро- приятий.....	17
6. Мониторинг эффективности реализации программы « Здоровья»	22
Литература .....	24

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье». Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- ✚ профессионализм педагогических кадров;
- ✚ соответствующее материально-техническое оснащение ДООУ;
- ✚ организация деятельности ДООУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- ✚ мотивация коллектива на внедрение здоровьесберегающих технологий, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- ✚ целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДООУ.

**Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи:**

- ✚ Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДООУ.
- ✚ Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
- ✚ Разработать концептуальную модель программы.
- ✚ Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.

✚ Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ.

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

✚ **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

✚ **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинского работника ДОУ.

✚ **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

✚ **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

✚ **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

✚ **принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

✚ **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

✚ **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

✚ **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

✚ **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

✚ **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

✚ **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

✚ **принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

✚ **принцип** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

✚ **принцип** взаимодействия ДООУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

✚ **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

## 1. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1.1. Анализ оздоровительного процесса в ДООУ

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились **следующие особенности организации деятельности ДООУ:**

*Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:*

- ✚ создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- ✚ мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- ✚ преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка.

*Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе* (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и ежедневные прогулки, самомассаж, упражнения на релаксацию и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

*Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДООУ.*

*Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.*

*Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.*

***В МКДОУ детский сад «Ромашка» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.***

***Оздоровительный процесс включает в себя:***

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (полоскание горла травяными растворами, применение чесночных бус, употребление свежего и репчатого лука и др.);
- фитотерапию (фиточаи успокоительные, витаминные);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
  - рациональный режим жизни;
  - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
  - комплекс закаляющих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, воздушные ванны, обширное умывание, полоскание полости рта после употребления пищи);
  - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
  - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмические упражнения и др.);
  - режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

 медицинской сестрой;

 воспитателями;



Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились.

## 1.1. АНАЛИЗ ПОСЕЩАЕМОСТИ ВОСПИТАНИКАМИ ДОО

Учебный год	Количество детей	Посещено детодней	% посещаемости
2018-2019г (8 мес.)	46	4695	72%
2019-2020г (7 мес.)	41	4350	77,3%
2020-2021г (12 мес.)	43	4001	64,2%

## ДВИЖЕНИЕ ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ

Учебный год	1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
2018-2019г	21	21	2	0
2019-2020г	18	22	1	0
2020-2021г	22	20	1	0

## АНАЛИЗ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ

Учебный год	Пропущено по болезни всего	Пропущено по болезни на 1 реб. (дни)
2018-2019г	762/10,4%	18,5
2019-2020г	716/10,8%	17,4
2020-2021г	1062/10,2%	24,6

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОО является **«мониторинг здоровья»** ребенка, который осуществляется медицинским персоналом.

### Цель мониторинга:

Повышение уровня здоровья детей.

### Аспекты отслеживания:

- ✚ заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОО по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- ✚ периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- ✚ оценка адаптации детей к ДОО (психолого-педагогическое отслеживание);
- ✚ оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- ✚ общее физическое развитие детей;
- ✚ уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа **медицинской сестры** включает в себя составление:  
- индивидуальная карта здоровья ребенка;

- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм.

## 1.2. АНАЛИЗ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ДЕТСКОМ САДУ

Физкультурно оздоровительная работа направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

*1 блок.* Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

*2 блок.* Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: динамические паузы между образовательной деятельностью, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги и развлечения, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

*3 блок.* Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

Есть спортивный зал. На территории детского сада оборудована игровая площадка, в каждой группе имеются физкультурные уголки. Хорошие спортивные результаты ребята 5-6 лет показали и в муниципальных соревнованиях среди дошкольных учреждений Слободо-Туринского района.

## 1.3. АНАЛИЗ РЕСУРСНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программно-методическое обеспечение базируется на комплексной программе развития и воспитания ребенка в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н. Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Н.А.Васильевой.

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется воспитателем на основе методических рекомендаций «От рождения до школы» и внедрению здоровьесберегающих технологий «Познай себя», «Остров здоровья»

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования ле-

жит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

#### **1.4. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

---

В дошкольном учреждении есть медицинский кабинет.

Имеется следующее медицинское оборудование:

- + Облучатели бактерицидные настенные ОБН-35 УХЛ4 «Азов» 1шт.;
- + Облучатель бактерицидный переносной «АРМЕД» - 1шт.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

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.

#### **1.5. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

---

В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию комплексной общеобразовательной программы развития и воспитания ребенка в детском саду «От рождения до школы».

- ✚ медицинская сестра;
- ✚ музыкальный руководитель;
- ✚ воспитатели – 4 ед.

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программы «Здоровья», призванной обеспечить комплексное медико-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

## **2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ПОСТРОЕНИЮ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»**

---

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:**

---

Развитие в образовательном учреждении организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

### **ЗАДАЧИ:**

---

Программа предусматривает решение следующих задач:

- ✚ внедрить в образовательный процесс здоровьесберегающие технологии;
- ✚ способствовать формированию оптимальных комфортных условий для всех участников образовательного процесса, направленных на здоровьесбережение;
- ✚ создать условия для материально-технического, информационного

обеспечения агитационной работы по приобщению к здоровому образу жизни;

- ✚ содействовать формированию устойчивой мотивации здоровой жизнедеятельности;
- ✚ Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма дошкольников;
- ✚ Разработка организационно-педагогических рекомендаций по оптимизации образовательного процесса на валеологической основе;
- ✚ Внедрение образовательных программ, инновационных технологий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, на обучение их здоровому образу жизни;
- ✚ Объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы;
- ✚ Повысить функциональные и адаптационные возможности организма за счет внедрения здоровьесберегающих технологий.

**Программа рассчитана на 2021-2023 годы.**

**Предполагаемый результат:**

- ✚ Создание условий для полноценного здоровья детей.
- ✚ Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
- ✚ Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДОУ.
- ✚ Материально-техническая база соответствует требованиям и условиям.

**Планируемый конечный результат:**

- ✚ Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.
- ✚ Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.
- ✚ Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

## **2.1. КРИТЕРИИ И ПОКАЗАТЕЛИ МОНИТОРИНГА КАЧЕСТВА СИСТЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Удовлетворение потребностей населения в услугах дошкольного образования:

- ✚ Использование потенциальных возможностей ДОУ (вариативность форм оказания дошкольных образовательных услуг).
- ✚ Открытость системы дошкольного образования социальной среде, взаимодействие ее с другими социальными институтами детства.
- ✚ Инновационная деятельность ДОУ.

- ✚ Реализация приоритетного направления деятельности детского сада.
- ✚ Использование валеологической поддержки образовательного процесса в ДОУ.
- ✚ Коэффициент посещаемости ДОУ.

Реализация мониторинга осуществляется на основе документов и материалов, полученных в ходе:

- ✚ лицензирования, аттестации и государственной аккредитации;
- ✚ оценка деятельности ДОУ при помощи анкетирования родительской общности;
- ✚ самоанализа деятельности ДОУ в аспекте качества образования;
- ✚ отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня (отчет 85-К)

Результаты мониторинга фиксируются в таблицах, соответствующих целям и задачам конкретных исследований. На основании которых дается оценка деятельности ДОУ.

### 3. Система методической работы по повышению компетентности педагогов предусматривает:

- ✚ реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- ✚ обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- ✚ снижение и профилактику детской заболеваемости;
- ✚ повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- ✚ оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

### **Обновление содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ**

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ будет постоянно повышаться профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводиться мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ будет обновляться вариативная здоровьесберегающая среда, проводиться совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», «Малые Олимпийские игры», «Семейные старты», в которых использоваться нетрадиционное спортивное оборудование.

С целью популяризации физкультуры и спорта, сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду продолжит внедрение кружковой деятельности.

### 3.СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДРАВЛИВАЮЩИЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СВОЕЙ РАБОТЕ ПЕДАГОГАМИ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
1. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
6. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель-логопед
7. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

8. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым досочкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
10. Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре
11. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
12. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 8-10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
13. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
14. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели

15. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор по физической культуре
16. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре
17. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, медсестра, инструктор по физической культуре
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
19. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
20. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели
22. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	Воспитатели

#### 4. ПЛАН САНИТАРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№	Мероприятия.	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Медсестра
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Медсестра Заведующий ДОУ
4	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний.	Заведующая Медсестра
5	Качественное проведение сезонной неспецифической иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием адаптогенов растительного происхождения, витаминов.	С октября по февраль	Медсестра Участковый врач-педиатр
6	Проведение профилактики с использованием оксолиновой мази.	В период эпидемии гриппа, ОРЗ	Врач-педиатр, Медсестра
9	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ	Постоянно	Врач-педиатр, Медсестра
10	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья воспитанников на медико-педагогических совещаниях.	1 раз в 3 месяца.	Медсестра
11	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	Постоянно.	Врач-педиатр Медсестра Заведующая

## 5. КОМПЛЕКСНЫЙ ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.  2) Полоскание полости рта настоем трав во всех группах;	Ежедневно	воспитатели Воспитатели, младшие воспитатели Воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов,	Ежедневно	Воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение точечного массажа	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели
6.	Босохождение. Хожение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели
8.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах.	2 раза в неделю	Воспитатели
9.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
<b><u>Организация питания.</u></b>			

***Цель:*** обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленным против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

1.	Фрукты или фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	ежегодно	Медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Медсестра повара
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	ежегодно	Медсестра повара
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	медсестра

***Физкультурно-оздоровительные мероприятия.***

***Цель:*** организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Воспитатели,
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, Воспитатель, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в сво-	Воспитатели,

		бодное время	
4.	Интегрированные оздоровительные занятия	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
5.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель,
6.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
8.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель.
9.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Туристические походы	1 раз в год	Воспитатели, родители,
11.	Дыхательные упражнения	Во время образовательной деятельности	Воспитатели
13.	Динамические упражнения	По плану	воспитатели,
14.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели, Муз.руководит.
<p><b>Музыкально-оздоровительные мероприятия.</b>  <b>Цель:</b> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;</p>			
1.			

2.	Использование приемов релаксации: - минутки тишины; - музыкальные паузы; - мелодекламация	3-4 раза в день	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	Психогимнастика в сочетании с самомассажем.	Ежедневно	Воспитатели.
4.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	Во время занятий	Воспитатели.
5.	Упражнения на формирование и развитие артикуляционной моторики.	Во время занятий	Воспитатели.
6.	Упражнения на развитие внимания, памяти, мышления	Во время занятий	Воспитатели, музыкальный руководитель.
7.	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Воспитатели,
8.	Интегрированные оздоровительные занятия	По плану	Воспитатели,
9.	Игры и упражнения по развитию коммуникативных связей и коррекции нежелательных черт характера; игры и упражнения по телесной терапии.	По плану	Воспитатели,
10.	Музыкальные занятия с акцентом на эмоционально-психологическую коррекцию	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель
11.	Бодрящая и корригирующая гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно после сна	Воспитатели, музыкальный руководитель,
13.	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель

***Санитарно- просветительская работа  
(с детьми, сотрудниками, родителями)***

**Санитарно-просветительская работа с детьми.**

***Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.***

1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом об-	Ежедневно	специалисты
----	---	-----------	-------------

	разе жизни.		
2.	Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	специалисты
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	специалисты

### **Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.**

***Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.***

1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Заведующей
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в квартал	Воспитатели медсестра,
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Медсестра
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Заведующей Медсестра
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующей Педагоги

### **Санитарно-просветительская работа с родителями.**

***Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.***

1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Педагоги
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Педагоги

3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Педагоги
<b>Медико-педагогический контроль</b>			
<b><i>Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.</i></b>			
1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	заведующий, медсестра
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	заведующий
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующий Медсестра
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	заведующий
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Медсестра
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующей медсестра

## **6. МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровье» на определенном этапе.

### **Эффективность работы**

В оценке эффективности проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости детей в течение года в сравнении с заболеваемостью за предшествующий год. Кроме того, эффективность оздоровления детей оценивается по следующим показателям:

-  Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
-  При уменьшении длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;

- При снижении числа дней посещения ДООУ, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

**Система мониторинга** достижения детьми планируемых результатов освоения Программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы и описывает интегративные качества ребенка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

Мониторинг достижения планируемых промежуточных результатов освоения Программы осуществляется два раза в год (октябрь и апрель).

Цели	Образовательная область	Содержание (по образовательной программе)	Перечень диагностических средств	Периодичность	Срок	Ответственный
<b>Физическое развитие</b>						
Развитие основных движений	Физическая культура	основные физические качества	методика определения физических качеств и навыков	2 раза в год	октябрь апрель	Инструктор по физкультуре медсестра
	Здоровье	Воспитание культурно-гиг. навыков	наблюдение	1 раз в год	апрель	воспитатель
		Формирование основ здорового образа жизни	беседа	1 раз в год	апрель	воспитатель

Объект (интегративные качества)	Содержание (по образовательной программе)	Форма (перечень диагностических средств, методик)	Периодичность	Сроки	Ответственный
Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками	основные физические качества ( <i>сила, ловкость, гибкость, выносливость ...</i> )	Физкультурный комплекс нормативов	2 раза в год	октябрь апрель	Инструктор по физкультуре, медсестра

## ЛИТЕРАТУРА

### Перечень комплексных программ

<b>Образовательная область</b>	«От рождения до школы» Н.Е.Вераксы, Т.С. Комарова, М.А.Васильевой и др. М.: Детство – Пресс, 2014г. Расти здоровым, малыш!. Программа оздоровления детей раннего возраста/П.А.Павлова, И.В.Горбунова/
--------------------------------	--

<b>Перечень технологий и пособий</b>	
<b>Образовательная область</b>	<b>Автор и название пособия</b>

<b>Здоровье</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» АРКТИ Москва 2002.</li> <li>➤ Е.Ю.Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»,- Волгоград, «Учитель», 2007.</li> <li>➤ Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», Сфера, Москва, 2010.</li> <li>➤ В.М.Букатова «Игры для детского сада», Сфера, Москва, 2009.</li> <li>➤ Г.К. Зайцев Уроки Мойдодыра,- СПб.: Детство-Пресс,2001</li> </ul>
-----------------	--



