

**ПЛАН – ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕ»
на 2022- 2023 учебный год**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 38 «ЗОЛОТОЙ УЛЕЙ»
БУГУЛЬМИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

**УТВЕРЖДЁН
и введён в действие
приказом № 100 от 31.08.2022 год
Заведующий детским садом
№38 «Золотой улей»
В.И. Сиягаева**



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. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом

благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д. 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 ДОУ 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». Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно- образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в

процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности. 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 ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с

ослабленным здоровьем в условиях ДОУ. Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОУ;
- между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;
- между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему: Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

I. ПЛАН – ПРОГРАММА

«С молоду закалишься - на весь век сгодишься».- этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми, сильными, эмоциональными – задача каждого дошкольного учреждения.

Действительно невозможно представить себе жизнь ребенка в детском саду без веселых досугов и развлечений, шумных праздников и соревнований, интересных игр и увлекательных аттракционов. Одни развивают сообразительность, другие – смекалку, третьи – воображение и творчество, но объединяет их общее – воспитание у ребенка потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни.

В нашем детском саду постоянно уделяется внимание физическому воспитанию детей, продумывается взаимосвязь и взаимозависимость обучения ребенка с его физическим и психическим состоянием. Но на наш взгляд и согласно данным показателей заболеваемости коллективу необходимо продолжить работу по созданию условий для того, чтобы организовать работу так, чтобы у ребенка под наблюдением инструктора по физическому воспитанию и медицинского персонала, при живом участии воспитателей прививалась любовь и потребность к самостоятельной двигательной деятельности.

Мы проанализировали программы по физическому воспитанию, пересмотрели некоторые положения уже имеющейся у детского сада авторской план – программы «Здоровье», в основу которой легли элементы следующих программ:

- «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой;
- Рабочая программа Воспитание;
- Программа Ю.Ф. Змановского «Здоровый ребенок»;
- Программа В.Г. Алямовской «Здоровье».

Предпосылками и возможностями разработки программы явилось следующее:

- социальный заказ родителей на воспитание здорового ребенка;
- ориентация на дальнейшее воспитание и обучение в школах № 4,9,12;
- исследования педагогов и психологов о возможности физического развития дошкольников.

Далее мы определили направления и содержание работы с детьми. Приоритетными направлениями в работе педагогов стало –

- нетрадиционные формы проведения физкультурных занятий, объединенных одной темой;
- планирование специально организованных занятий по валеологии;
- включение в структуру воспитательно-образовательного процесса оздоровительных мероприятий;
- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонение от норм;
- разнообразные виды гимнастики – утренняя гимнастика на воздухе, ритмическая, дыхательная, послесонная, профилактически-оздоровительная;
- физминутки и физпаузы;
- физкультурные досуги, праздники и развлечения; веселые старты;
- туристические походы.

Составлены перспективные планы занятий на каждую возрастную группу, картотека подвижных игр, комплексов гимнастик, планы спортивных кружков. В детском саду накоплен опыт проведения физкультурных праздников и развлечений. Такие мероприятия повышают интерес к спорту. Участниками праздников становятся как дети, так и родители, и педагоги.

В предлагаемой нами программе мы намерено отказались от распределения материала по возрастным группам, поскольку считаем – если природа наградила ребенка определенными способностями, не надо искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем мы не ставим своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков.

Задача в том, чтобы помочь детям проявить собственные потенциальные возможности, данные ему от рождения.

А они есть у каждого ребенка.

Цели и задачи деятельности образовательного учреждения по реализации программы

Ведущие цели Программы — создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Для достижения целей Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка;
- максимальное использование разнообразных видов детской деятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспитательно-образовательного процесса;
- вариативность использования образовательного материала, позволяющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклонностями каждого ребенка;
- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемственности, исключающей физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста.

Заботясь о здоровье и всестороннем воспитании детей, педагоги дошкольных образовательных учреждений совместно с семьей должны стремиться сделать счастливым детство каждого ребенка.

Деятельность Детского сада направлена на реализацию **основных задач** дошкольного образования:

- охрану жизни и укрепление физического и психического здоровья, формирование навыков безопасности жизнедеятельности детей;

- осуществление необходимой коррекции в физическом развитии ребенка;
- обеспечение физического развития детей, с учетом его индивидуальных особенностей и способностей.

Интеграция образовательных областей

Чем младше ребенок, тем менее дифференцировано его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Принцип интеграции образовательных областей в физическом развитии ребёнка

Согласно принципу интеграции, физическое развитие детей осуществляется не только в процессе специфических физкультурных и спортивных игр, упражнений и занятий, но и при организации всех видов детской деятельности через физкультминутки, дидактические игры с элементами движения, подвижные игры с элементами развития речи, математики, конструирования и пр.

Педагогу следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

С другой стороны, в процессе образовательной деятельности по физическому развитию следует обращать внимание на одновременное решение задач других образовательных областей:

- формирование навыков безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем

- создание на физкультурных занятиях педагогических ситуаций и ситуаций морального выбора, развитие нравственных качеств, поощрение проявлений смелости, находчивости, взаимовыручки, выдержки и пр., побуждение детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников
- участие детей в расстановке и уборке физкультурного инвентаря и оборудования ;
- активизация мышления детей (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), специальные упражнения на ориентировку в пространстве, подвижные игры и упражнения, закрепляющие знания об окружающем (имитация движений животных, труда взрослых), построение конструкций для подвижных игр и упражнений (из мягких блоков, спортивного оборудования), просмотр и обсуждение познавательных книг, фильмов о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни ;
- проговаривание действий и называние упражнений, поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности, обсуждение пользы закаливания и занятий физической культурой ;
- игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек ;
- привлечение внимания дошкольников к эстетической стороне внешнего вида детей и воспитателя, оформления помещения; использование на занятиях физкультурой изготовленных детьми элементарных физкультурных пособий (флажки, картинки, мишени для метания), рисование мелом разметки для подвижных игр ;
- ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, пение; проведение спортивных игр и соревнований под музыкальное сопровождение; развитие артистических способностей в подвижных играх имитационного характера.

II. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДОУ

1. ДОУ № 38 «Золотой улей» построен по проекту 14 – группового детского сада.

В детском саду имеется:

- физкультурный зал;
- спортивная площадка;
- прогулочные площадки;
- групповые с отдельными спальнями;
- функционирует 13 групп

2. Материальное обеспечение для физкультурных занятий по основным видам движений:

Вид движений	Оборудование
Ходьба, бег	Уличные бревна, мостики, кили, препятствия, дуги.
Прыжки	Скакалки, резиновые дорожки.
Бросание, ловля мяча, метание	Мячи всех размеров и видов – резиновые, волейбольные, набивные.
Ползание, лазание	Обручи большие и малые.
Спортивные игры	Бадминтон, хоккей, теннис настольный, баскетбол.

III. ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОУ

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений

для повышения выносливости кардиореспираторной системы.

4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

IV. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

- Утренняя гимнастика
- Физкультурные занятия в физкультурном зале и на спортивной площадке
- Физкультминутки и физпаузы
- Дозированная ходьба и оздоровительный бег
- Спортивные игры
- Туризм
- Оздоровительно-игровой час
- Физкультурные праздники, досуги, дни и недели здоровья
- Индивидуальная работа с детьми
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Работа спортивных кружков и студий

V. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

1. Рациональное питание:

- десятидневное меню-раскладка с выполнением натуральных норм продуктов
- витаминизация блюд
- очищающие салаты.

2. Режим:

- гибкий
- согласно возрасту

3. Гигиена одежды и помещений:

- четкое соблюдение сандезрежима (влажная уборка, проветривание)
- мебель по возрасту детей
- правильное освещение
- одежда по сезону

4. Закаливание

- в повседневной жизни:

- прогулки (утренняя, дневная, вечерняя)
- мытье шеи, рук по локоть прохладной водой
- солнечные ванны
- игры с водой и песком
- облегченная одежда дня
- саногенная терапия.

- специальные методы закаливания

- * босоножие
- * точечный массаж
- * обливание ног
- * полоскание горла
- * температурный режим в течение

5. Физические упражнения

- гимнастика

- утренняя
- профилактическо-оздоровительная
- коррегирующая

- ритмическая
- оздоровительный бег
- физкультурные занятия
- традиционные занятия в физкультурном зале и на спортивной площадке
- игровые занятия, построенные на подвижных играх, народных играх с включением игр-аттракционов
- прогулки-походы
- спортивно-игровые занятия (соревнования, эстафеты)
- занятия по круговой тренировке
- занятия – зачеты
- игры
- спортивные
- подвижные
- народные
- развивающие.

6. Танцевальные упражнения

- традиционные
- элементы народных танцев.

Принципы организации питания:

- выполнение режима дня
- калорийность питания, ежедневное соблюдение норм
- гигиена приема пищи
- индивидуальный подход к детям во время питания

- правильность расстановки мебели.

Основные факторы закаливания

- закаливающие процедуры органично вписываются в каждый элемент режима дня
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности
- закаливание осуществляется на фоне различной двигательной активности
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время закаливающих процедур

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

VI. ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

Работу с детьми необходимо делить на три этапа и на каждом этапе проводить свои специфические и общеукрепляющие процедуры.

Первый этап – интенсивной профилактики – готовит ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени.

Второй этап – восстановительный, на котором используется система защитных мер для предупреждения ОРВИ, ангины. Дети должны полоскать рот и горло лечебными растворами. Пробоваться будут и другие меры профилактики, ароматерапия.

Третий этап – реабилитационный. Детям будет предлагаться витаминотерапия.

VII. ГИГИЕНА РЕЖИМА

1. Медико – профилактическая работа.

№п\п	Формы работы	Время проведения	Ответственные
1.	Проводить контроль за соблюдением норм охраны жизни и здоровья детей.	ежедневный обход	старшая медсестра, старший воспитатель, заведующая
2.	Организованно проводить антропометрию.	1 раз в квартал 2-5л. 2 раза в год 5-7 лет	старшая медсестра, старший воспитатель, заведующая
3.	Своевременно заполнять листки здоровья	постоянно	старшая медсестра
4.	Проводить контроль физическо-оздоровительной работы, закаливающих процедур	1 раз в неделю	старшая медсестра
5.	Проводить осмотр детей узкими специалистами	1 раз в год	старшая медсестра
6.	Следить за санитарным состоянием ДОУ и групп	ежедневно	старшая медсестра
7.	Тщательно проводить ежедневный утренний фильтр групп раннего возраста	ежедневно	старшая медсестра, воспитатели
8.	Проводить анализ заболеваемости, выявлять причины	ежемесячно	старшая медсестра

9.	Не допускать перегрузки детей в группах, т.е. организация гибкого режима дня работы ДОУ. Использовать физ. минутки, разнообразить двигательный режим	постоянно	старшая медсестра, старший воспитатель заведующая
10.	Контроль за проведением режимных моментов в соответствии с возрастом	2 раз в неделю	старшая медсестра, старший воспитатель заведующая
11.	В летнее время, по возможности, режимные моменты проводить на воздухе		старшая медсестра, старший воспитатель заведующая
2.	Смазывание слизистой оболочки носа в период вспышки гриппа оксалиновой мазью	в период вспышки	старшая медсестра
13.	Реорганизовать физиокабинет в соответствии с требованиями		старшая медсестра, заведующая
14.	Обследование на энтеробиоз детей	1 раз в год	старшая медсестра
15.	Профилактические прививки в соответствии с планом	ежемесячно	процедурная медсестра
16.	Осмотр детей педиатром	2 раза в год	старшая медсестра
17.	Проводить беседы, лекции, выпускать сан бюллетень на тему профилактики болезней	в соответствии с планом	старшая медсестра

2. Комплексная система закаливания

Форма работы	Время проведения	Матер. обеспечение	Ответственные
1. Чёткая организация воздушного теплового режима	ежедневно	термометр	заведующий, старшая медсестра
2. Рациональная одежда детей в зависимости от времени года	ежедневно	график проветривания	заведующий, старшая медсестра
3. Босоножие	летом на участках, при закаливании и на физ. занятиях		заведующий, старшая медсестра воспитатели
4. Прогулки	не менее 4 часов		заведующий, старшая медсестра воспитатели
5. Мытьё ног после прогулок		полотенца для ног	заведующий, старшая медсестра воспитатели

6. Гигиенические процедуры – умывание лица, шеи, рук до плеч	ежедневно перед обедом		заведующий, старшая медсестра воспитатели
7. Полоскание полости рта и горла солёной водой	1 раз до сна	стаканчики	старшая медсестра, младшие воспитатели
8. Сон при открытых фрамугах	в летнее время		воспитатели
9. Проветривание спальни перед сном	в летнее время		младшие воспитатели, воспитатели
10. Гимнастика после сна	ежедневно		старшая медсестра воспитатели
11. Точечный массаж	ежедневно		старшая медсестра воспитатели
12. Обеспечить выдачу перед едой лука и чеснока	при вспышках гриппа		младшие воспитатели, воспитатели

13. Витаминотерапия: а) соки; б) фрукты, овощи	1 раз в неделю ежедневно		старшая медсестра воспитатели
14. Ароматерапия чесноком	при вспышках гриппа		старшая медсестра, повар

3. Физкультурно – оздоровительная работа

1	Утренняя гимнастика на воздухе в весеннее, летнее, осеннее время (до 6 - 10 градусов)	3 раза в неделю	воспитатели
2	Физминутки и физпаузы на занятиях не связанных с двигательной деятельностью	ежедневно	воспитатели
3	Дифференцированный подход к развитию двигательной активности у детей с низким, высоким уровнем физического развития	ежедневно	воспитатели
4	Физкультурные досуги	1 раз в месяц, начиная со второй младшей группы	воспитатели
5	Физкультурные праздники	2 раза в год (зима, лето)	воспитатели
6	Недели здоровья	2 раза в год	заведующий д/с, старший воспитатель
7	Оздоровительные кружки и секции • «Йога в игре»	2 раза в неделю	Коновалова И.Г. Кутепова И.А.
8	Обеспечение контроля за воспитанием	1 раз в неделю	заведующий, старший

	культурно-гигиенических навыков		воспитатель, старшая медсестра
9	Диагностика физического развития детей на начало и конец года	сентябрь, май	воспитатели
10	Проведение курса занятий по валеологии «Здоровье ребенка» на темы: <ul style="list-style-type: none"> • Здоровье – главная ценность человеческой жизни • Изучаем свой организм • Прислушиваемся к своему организму • Ценность здорового образа жизни • О профилактике заболеваний • Навыки личной гигиены • Инфекционные заболевания • Врачи – ваши друзья • О роли лекарств и витаминов • Правила первой помощи 	1 раз в месяц	воспитатели
11	Физкультурные занятия на воздухе в форме подвижных игр	1 раз в неделю, начиная со второй младшей группы	воспитатели

4. Работа психологической службы в ДОУ

Формы работы	Время проведения	Меры обеспечения	Ответственные
1. Аутогенная тренировка на психопрофилактических занятиях	в течение года 1 раз в	магнитофон, аудиозаписи	психолог

<p>2. Диагностика эмоционального благополучия детей в группе сверстников</p> <p>3. Фотоэкспозиция фотографий семей воспитанников</p>	<p>неделю</p> <p>в течение года</p> <p>1 раз в год</p>	<p>музыки для релаксации</p>	<p>психолог</p> <p>психолог, воспитатели</p>
<p>1. Диагностическое обследование межличностных отношений в группе. Социометрия группы.</p> <p>2. Оформление стендов для родителей «Наша традиция – быть здоровыми» в рамках программы просветительской работы «Психолог и Я»</p> <p>3. Психопрофилактика детских страхов</p>	<p>3 раза в год</p> <p>в течение года</p> <p>течение года</p>		<p>психолог</p> <p>психолог</p> <p>психолог</p>
<p>1. Организация занятий для воспитателей ДОУ с целью повышения уровня компетентности в вопросах использования здоровьесберегающих технологий</p> <p>2. Использование психогимнастики на психопрофилактических занятиях</p>	<p>1 раз в квартал</p> <p>в течение года</p>		<p>психолог старший воспитатель</p> <p>психолог</p>

	1 раз в неделю		
<p>1. Психопрофилактические занятия направленные на обогащение эмоциональной сферы ребенка положительными эмоциями</p> <p>2. Организация наиболее быстрой и легкой адаптации детей в группах</p> <p>3. Диагностика эмоционально – психологического климата в педагогическом коллективе по полярным профилям</p>	<p>в течение года</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>начало учебного года</p> <p>1 раз в год</p>	<p>психологические игры на развитие эмоций</p>	<p>психолог</p> <p>психолог, старшая медсестра, воспитатели</p> <p>психолог</p>