

Принято на педагогическом
совете МБДОУ «Детский
сад
№62 «Весняночка»
Протокол №5 от
15.05.2017г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский
сад №62 «Весняночка»
Ф.М.Галимова
« 15 » 05 2017г.



Введено в действие приказом №
224 от 16.05.2017г.

*Программа оздоровления
и физического развития воспитанников
на 2017-2022 годы
«Тропинка здоровья»*

Введение

Оздоровительная программа «Тропа здоровья» направлена на развитие воспитательно-образовательной и лечебно-профилактической работы, создание условий для организованного отдыха детей в летний период, материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ. Особенно важным является ее педагогическая и просветительская ориентированность. Все составляющие программы подчинены главной цели: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование форм и методов их физического развития.

Основные принципы программы:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье и в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать одним из приоритетов воспитательно-образовательной работы Детского сада №62. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность программы

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

Также актуальна и проблема раннего формирования культуры здоровья. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать? Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

С этих позиций разработана программа “Ступени здоровья”. Одним из направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

Анализ состояния здоровья воспитанников ДОУ

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением интеллектуального направления развития воспитанников № 62 «Весняночка» было открыто в 1987 году.

Ежегодно детский сад посещает в среднем 250 воспитанников.

На начало 2016-2017 года поступило 93 ребенка.

Состояние здоровья детей, поступающих в детский сад на начало 2016-2017 учебного года распределено по группам здоровья следующим

образом:

1-я группа (абсолютно здоровые дети) - 5 человек;

2-я группа (имеющие морфо-функциональные отклонения) – 84 детей;

3-я группа (хронически больные в компенсированной форме) - 4 ребенка

Причины роста заболеваемости - это плохая экология, снижение двигательной активности, несбалансированное питание. Все больше производители добавляют в продукты питания консерванты, искусственные красители, стабилизаторы, ароматизаторы, которые оказывают неблагоприятное воздействие на организм человека. Информационные и нейропсихические перегрузки также оказывают на организм ребенка пагубное влияние.

На диспансерном учете стоят 100 воспитанников детского сада.

Количество детей стоящих на «Д» учете

Классификация болезней	Количество детей
Болезни крови, кроветворных органов	4
Болезни глаза и его придаточных пазух	12
Болезни системы кровообращения	5
Болезни органов дыхания	18
Болезни органов пищеварения	4
Болезни кожи	7
Болезни костно-мышечной и соединительной ткани	35
Болезни мочеполовой системы	2
Врожденные аномалии	3
Выраж туб.пробы	3
Тубинфицирование детей	7

Показатели заболеваемости воспитанников

Заболеваемость	2-3 лет	3-7 лет	Посещаемость за год по ДОУ
2013-2014уч.год	3,7%	1,9%	80%
2014-2015 уч.год	3,3%	1,9%	82%
2015-2016уч.год	3%	1,7%	83%

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

В результате этого в детском саду была разработана программа “Ступени здоровья” и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении.

Программа "Тропа здоровья" комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский, кабинет;
- процедурный кабинет;
- опытные медицинские сестры;
- физкультурный зал, оборудованный необходимым инвентарём; Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов
- в ДОУ работают узкие специалисты узкой направленности: педагог-психолог, инструктор по физической культуре, логопед;
- оснащены кабинеты педагога – психолога, логопеда ;
- оборудован изолятор для оказания неотложной помощи;

Цель программы:

Основной целью программы «Тропа здоровья» является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование форм и методов их физического развития.

Задачи программы

1. Совершенствовать здоровьесберегающую среду в ДОУ.
2. Организовать рациональную двигательную активность детей.
3. Воспитывать у детей культуру здоровья и вооружать знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.
4. Осуществлять профилактику эмоционального благополучия детей.
5. Совершенствовать систему профилактическо-оздоровительной работы.
6. Организовать работу по оздоровлению и развитию творческого потенциала воспитанников в летний период.

Основными направлениями программы «Тропа здоровья» являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Создание условий для организованного отдыха детей.
5. Мониторинг реализации программы.

Пути реализации оздоровительной работы по направлениям программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДООУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДООУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;
- оборудование кабинета логопеда;
- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение постельного белья, полотенец;
- приобретение общего кварца;
- пополнение спортзала различным традиционным и нетрадиционным инвентарем;
- замена люминисцентных ламп на светодиодные лампы;
- замена эмалированной посуды на посуду из нержавеющей стали;

б) преобразование предметной среды:

- обновление малых архитектурных форм;
- оборудование спортивной площадки “полосой препятствий”, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
- обновление спортивного инвентаря в спортзале;

II. Воспитательно-образовательное направление.

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДООУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды ;
- удовлетворение естественных биологических потребностей ребенка в движении;
- развитие двигательных способностей и качеств ребенка;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;

- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья;
-

Основные принципы

организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна соответствовать психофизиологическим детям дошкольного возраста, возможностям работоспособности организма и уровню его физического развития .
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, точечного массажа, психогимнастики.
4. Медицинский контроль за процессом физического воспитания и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия, коррекции осанки и гимнастики для глаз.
7. Привлечение родителей к воспитанию основ физической культуры и оздоровления детей в условиях семьи и детского сада через общие физкультурные мероприятия.
8. Совместная согласованная работа педагогов ДОО с узкими специалистами по укреплению психофизического здоровья детей.

Формы организации двигательной активности в ДОО:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика в постели после сна;
- пальчиковый массаж;
- искусственная тропа здоровья;
- физкультминутки;
- оздоровительная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультурные досуги, праздники;
- индивидуальные занятия с детьми по овладению приемами точечного массажа;
- лыжная подготовка;

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ;
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и в летний оздоровительный период;
- увеличение плотности занятия и нагрузки на организм ребенка за счет использования нетрадиционного оборудования;
- своевременное переключение детей с одного вида двигательных упражнений на другой и рациональное сочетание их по степени подвижности;

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств воспитанников ДОУ необходима постоянная двигательная активность, которая, воздействует на обменные процессы в организме. Циклограмма развития двигательной активности детей направлена на сохранение здоровья, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекциям, радиации, колебаниям температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и др.), увеличение резервных сил организма, позволяющих переносить более значительные физические и психические нагрузки.

Циклограмма развития двигательной активности детей

	Содержание работы	Охват	Периодичность	Ответственный	Сроки
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	инструктор по физкультуре воспитатели	В течение года
2.	Физкультурные занятия	Все группы	3 раза в неделю	инструктор по физкультуре воспитатели	В течение года
3.	Музыкальные занятия	Все группы	2 раза в неделю	Музыкальный руководитель	В течение года
4.	Физкультминутки	Все группы	Во время занятий	Воспитатели Руководители кружков	В течение года
5.	Подвижные игры, игровые упражнения, игры-соревнования на прогулках	Все группы	ежедневно	инструктор по физкультуре воспитатели	В течение года
6.	Диагностика физической подготовленности детей	Средние Старшие Подготовительные группы детей	По плану	инструктор по физкультуре	Сентябрь
7.	Осенняя пешая прогулка в городской парк «Гренада»	Подготовительные группы детей	По плану	инструктор по физкультуре психолог	Сентябрь
8.	Летняя экскурсия в парк	Подготовительные группы детей	По плану	инструктор по физкультуре воспитатели	Июнь

9.	Оздоровительный бег	Средние Старшие Подготовительные группы детей	Ежедневно	Воспитатели	Апрель Май
10.	Школа ловкой скакалки	Подготовительные группы детей	По плану	Воспитатели Инструктор по физкультуре	Июнь Июль
11.	Соревнования «Чемпионы скакалки»	Подготовительные группы детей	По плану	Воспитатели Инструктор по физкультуре	Август
12.	Соревнования «Чемпионы прыжковой эстафеты»	Старшие группы детей	По плану	Воспитатели Инструктор по физкультуре	Июль
13.	Соревнования «Чемпионы беговой эстафеты»	Средние группы детей	По плану	Воспитатели Инструктор по физкультуре	Октябрь Май
14.	Оздоровительный бег «Неделя здоровья»	Средние Старшие Подготовительные группы детей	По плану	инструктор по физкультуре воспитатели медсестра	Октябрь Ноябрь
15.	Диагностика физической подготовленности детей	Средние Старшие Подготовительные группы детей	По плану	инструктор по физкультуре	Январь
16.	Зимние забавы	Средние Старшие Подготовительные группы детей	По плану	инструктор по физкультуре	Январь
17.	Школа веселого мяча	Старшие группы детей	Последняя неделя каждого месяца	Инструктор по физкультуре	Февраль Март Апрель
18.	Соревнования «Чемпионы веселого мяча»	Старшие группы детей	По плану	Инструктор по физкультуре	Май
19.	Диагностика физической подготовленности детей	Средние Старшие Подготовительные группы детей	По плану	инструктор по физкультуре	Май

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

На здоровье детей оказывает влияние целый ряд факторов: наследственность (20%), воздействие окружающей среды – экологические и природно-климатические факторы (20%), влияние факторов организации медицинского обследования (10%), социально-экономические факторы (50%).

Эти данные заставляют нас обратить самое серьезное внимание на четвертую группу факторов. Ее составляют отношение ребенка к своему здоровью, его питание, соблюдение режима дня, двигательная активность, закаливание, полноценный сон, овладение гигиеническими навыками. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление валеологической культуры обусловлено прежде всего

процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- создание системы двигательной активности в течение дня;
- проведение физкультминуток во время проведения занятий;
- пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов);
- утренняя гимнастика;
- тематические занятия валеологической направленности (1 раз в неделю);
- физкультурные занятия в спортивном зале (2 раза в неделю);
- спортивные игры на улице (1 раз в неделю, катание на лыжах и санках);
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе (3 раза в день) с включением подвижных игр;
- дыхательная гимнастика;
- точечный массаж;
- организация и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал);
- построение расписания занятий с учетом требований СанПиН (смена характера деятельности, перерывы между занятиями на игровую, двигательную активность детей);

Для достижения устойчивых результатов в деле воспитания здорового поколения проводится большая просветительская работа с родителями:

- родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- тематические родительские собрания;
- «Круглые столы» с приглашением специалистов различных служб ;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);
- лекции и консультации специалистов ДОУ – педагога-психолога, старшей медсестры, воспитателей ДОУ;
- стендовая информация в приемных групп и в холле детского сада;

- родительские рейды в группы по питанию;
- анкетирование родителей по вопросам семейного воспитания;
- оформление консультационных папок для родителей по питанию, здоровому образу жизни;

Проведение разнообразных форм занятий (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, индивидуально-подгрупповые, интегрированные, игровые, а также методы и приемы повышения мотивации образовательной деятельности: занятия-путешествия, игры, конкурсы, соревнования и др.) направлена на сохранение интереса к детскому саду и к учебному процессу, избеганию усталости и обыденности, и как следствие, к сохранению здоровья воспитанников. Перед проведением занятий проводится проветривание помещений, влажная уборка. Занятия со специалистами проводятся в специально отведенных помещениях: в кабинете педагога-психолога, в спортивном и музыкальном залах, в кабинете татарского языка.

Режим дня каждой группы скорректирован в соответствии с возрастом детей, планом работы, временем года, погодными условиями.

Циклограмма деятельности по воспитанию культуры здоровья

№	Содержание работы	Охват	Периодичность	Ответственный	Сроки
1.	Организация эвакуации при условном пожаре или ЧС	Все группы	Ежегодно	Завхоз	Сентябрь
2.	Оформление информационного стенда по лечебно-профилактической работе	Все группы	Ежегодно	Старшая медсестра	Октябрь
3.	Оформление уголков и папок для родителей с информацией о здоровом питании, здоровому образу жизни.	Все группы	Ежегодно	Воспитатели	Ноябрь
4.	Родительская конференция об организации здоровьесберегающей среды в ДОУ и в семье	Все группы	Ежегодно	Старший воспитатель	Декабрь
5.	Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ. Конкурс снежных фигур.	Все группы	Ежегодно	Воспитатели	Январь
6.	Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества	Младшие, Средние, старшие, Подготовитель-ные группы	Ежегодно	Инструктор По физкультуре	Февраль
7.	Оформление физкультурных уголков в группах. Конкурс физкультурных уголков.	Все группы	Ежегодно	Воспитатели	Март
8.	Организация эвакуации при условном пожаре или ЧС	Все группы	Ежегодно	Завхоз	Апрель
9.	Оформление групповых площадок к ЛОП. Приобретение спортивного инвентаря.	Все группы	Ежегодно	Воспитатели	Май
10.	Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества	Все группы	Ежегодно	Инструктор по физкультуре	Май

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным и коррекционным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога;

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является *развитие графомоторных навыков детей*.

Несмотря на долговременную целенаправленную работу по развитию мелкой моторики кистей рук дошкольников, в нашем ДОУ имеет место проблема недостаточной сформированности у детей мелкой моторики кистей рук. Это подтверждают и результаты ежегодных скрининговых исследований по определению уровня готовности детей к школе: достаточно большая часть детей с трудом справляется с выполнением графических заданий («Подражание рукописному письму», «Рисунок человека», «Срисовывание группы точек»).

«Минусы» традиционной системы:

- На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, - но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в

дошкольном возрасте является игра, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение № 2).

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Циклограмма деятельности по профилактике эмоционального благополучия воспитанников

№	Содержание работы	Охват	Периодичность	Ответственный	Сроки
1.	Диагностика эмоционально-волевой сферы	Средние Старшие Подготовительные группы	Ежегодно	Педагог-психолог	Сентябрь
2.	Выявление детей входящих в группу и коррекционно-развивающая работа с детьми ПМПК	Родители Воспитатели Воспитанники	Ежегодно	Педагог-психолог	Октябрь
3.	Психолого-педагогическое сопровождение	Воспитанники	По плану	Педагог-психолог	Ноябрь

	Тема 1 «Трудное чувство «дружба».	3-7 лет			
4.	Психолого-педагогическое сопровождение Тема 2 «Как можно изменить чувства другого человека».	Воспитанники 3-7 лет	По плану	Педагог-психолог	Декабрь
5.	Контрольный срез с детьми входящими в группу риска ПМПК	Воспитанники 3-7 лет	Ежегодно	Педагог-психолог	Январь
6.	Психолого-педагогическое сопровождение Тема 3 «Герои русского фольклора».	Воспитанники 4-7 лет	По плану	Педагог-психолог	Февраль
7.	Психолого-педагогическое сопровождение Тема 4 «Сильный человек-это человек с сильной волей».	Воспитанники 5-7 лет	По плану	Педагог-психолог	Март
8.	Психолого-педагогическое сопровождение Тема 5 «Школа – это трудный и радостный путь к знаниям».	Воспитанники 6-7 лет	По плану	Педагог-психолог	Апрель
9.	Диагностика эмоционально-волевой сферы ПМПК	Родители Воспитатели Воспитанники	Ежегодно	Педагог-психолог	Май

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод

релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактической работы по оздоровлению детей.

Большое внимание в ДОУ уделяется профилактическим мероприятиям, направленным в первую очередь на выполнение требований санитарного законодательства:

- проветривание групповых помещений в соответствии с графиком;
- 2 раза в день влажная уборка с применением моющих средств групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- генеральная уборка групповых помещений и оборудования один раз в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств;
- ежедневное мытье игрушек (в ясельных группах 2 раза в день);
- строгое соблюдение требований санэпидрежима во время карантинных мероприятий;
- соблюдение правил хранения и применения дезинфицирующих средств;
- соблюдение светового режима в ДОУ;
- осуществление правильного подбора и расстановки комнатных растений;
- своевременный покос газонов и травы (во время цветения);
- подбор мебели в групповых помещениях по росту детей;

В целях профилактики и снижения инфекционных заболеваний в ДОУ осуществляется **специфическая иммунопрофилактика**, направленная на выработку специфического иммунитета. В определенные периоды жизни проводится вакцинопрофилактика.

Также осуществляется **неспецифическая иммунопрофилактика**.

Она представляет собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствование, гибкости, универсальности.

К методам неспецифической иммунопрофилактики относятся:

- применение общеукрепляющих средств – иммуностимуляторов;
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости;

Все методы неспецифической иммунопрофилактики в годовой циклограмме лечебно-профилактической работы. Общеукрепляющие средства и иммуностимуляторы меняются в зависимости от сезона.

Годовая циклограмма лечебно-профилактической работы

№	Мероприятия	Время	Ответственные
1.	<u>Закаливающие</u> ▪ прием детей на улице; ▪ одежда по погоде; ▪ частичное обливание лица, шеи, рук; ▪ прогулка на свежем воздухе; ▪ проветривание помещений; ▪ ходьба босиком по тропе «Здоровье»	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели
2.	<u>Физкультурно-оздоровительная работа</u> ▪ физкультурные занятия; ▪ дыхательная гимнастика после сна; ▪ физкультминутки на занятиях; ▪ зарядка для глаз; ▪ прогулки на дальность;	по расписанию ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	инструктор по физкультуре воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели
3.	<u>Массаж</u> ▪ точечный массаж до завтрака; ▪ массаж ушных раковин; ▪ массаж стоп ног на массажере;	ежедневно ежедневно ежедневно	воспитатели воспитатели воспитатели
4.	<u>Общеукрепляющие средства,</u>	во время	воспитатели

	<u>иммуностимуляторы</u> ■ фитонциды(лук, чеснок); ■ чесночные медальоны; ■ чай с лимоном; ■ витаминизация III блюда аскорбиновой кислотой;	эпидемии гриппа и ОРВИ по меню по меню	родители работники пищеблока медсестра
5.	<u>Полоскание ротовой полости после еды</u>	ежедневно	воспитатели
6.	<u>Увлажнение и ароматизация воздуха (пихтовое масло, лук, чеснок)</u>	ежедневно	воспитатели
7.	<u>Смазывание носовых ходов оксолиновой мазью</u>	во время эпидемии гриппа и ОРВИ	воспитатели

Лечебно-профилактическая работа ДООУ также направлена на обеспечение индивидуальных мер укрепления здоровья и на повышение сопротивляемости и защитных сил организма каждого ребенка. С этой целью в течении года проводятся вакцинация детей, организуется прием витаминов, проводятся профилактические мероприятия.

Циклограмма витаминизации питания

Сроки	Название мероприятий	Курс
Сентябрь	Прием аскорбиновой кислоты по 1 драже в день	10 дней
Октябрь	Обработка оксолиновой мазью	5 дней
Ноябрь	Ароматерапия в групповых помещениях	30 дней
Декабрь	Прием лимонно-чесночной смеси по 1 ч. ложке 2 раза в день	10 дней
Январь	Прием лимонно-чесночной смеси по 1 ч. ложке 2 раза в день	10 дней
Февраль	Ароматерапия в групповых помещениях	30 дней
Март	Прием лимонно-чесночной смеси по 1 ч. ложке 2 раза в день	10 дней
Апрель	Прием аскорбиновой кислоты по 1 драже в день	10 дней
Май	Прием аскорбиновой кислоты по 1 драже в день	10 дней

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики

Закаливающие мероприятия (Приложение 1)

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов: холода, жары, солнечной радиации и пониженного атмосферного давления.

Необходимо осуществлять единый подход к закаливанию детей со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- воздушные ванны, которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла;
- обливание по системе доктора Кнейппа, которое начинается с кистей рук и идет вверх до плеч или локтей в течении 1 минуты.

Дыхательная гимнастика (Приложение №2)

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению

психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 2.

Массаж и самомассаж (Приложение №3)

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 3.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей (Приложение №4)

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости в Приложении № 4.

Формирование и коррекция осанки.

Профилактика плоскостопия (Приложение №5)

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей,

удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 5.

Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДООУ поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

IV. Создание условий для организованного отдыха детей.

Задача: Организация работы по оздоровлению и развитию творческого потенциала воспитанников в летний период.

Лето для детей – это разрядка, накопившейся за год напряженности, восполнение израсходованных сил, восстановление здоровья, развитие творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей, время открытий и приключений, время игры и азартного труда, время

событий и встреч с чудом, время познания новых людей, а главное - самого себя.

Естественно, у каждого ребенка свои планы на лето. Именно летом выявляется самооценność каждого ребенка, осуществляется широкое приобщение ребят к разнообразному социальному опыту, к ценностям общественно-значимого досуга. А наша задача – помочь им в этом.

Летний оздоровительный период решает следующие задачи:

Обучающие:

1. Обогащение детей информацией из области естествознания (сезонные изменения в природе), литературы (стихи, сказки, загадки), об истории и традициях татарского народа;
2. Расширение у детей представлений и знаний о многообразии физических и спортивных упражнений;
3. Формирование двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.).

Воспитывающие:

Помощь в формировании нравственных качеств: доброты, честности, чувства товарищества, любви к родному краю.

Развивающие:

1. Развитие необходимых двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации);
2. Развитие у детей стремления к самопознанию и самооздоровлению;
3. Развитие внутренней мотивации к занятиям физическими упражнениями и подвижным играм;
4. Развитие произвольного внимания, творческих способностей, образного мышления;
5. Развитие умения регулировать свое психическое состояние.

Решение данных задач предполагает:

- Максимальное использование время пребывания детей на свежем воздухе с целью укрепления здоровья и закаливания:

- утренний прием на воздухе,
- гимнастика под музыку,
- физкультурные занятия,
- прогулки (утром, днем, после сна с пробежкой босиком),
- развлечения.

-Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе путем расширения ассортимента выносным оборудованием.

-Длительность прогулок, соблюдение питьевого режима, ношение головных уборов, орошение зева 0,5 соленым раствором во всех возрастных группах.

-Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке.

-Осуществление различных видов закаливания в течение дня (воздушные, солнечные ванны, закаливание водой, босо хождение и пр.)

-Индивидуальная и подгрупповая работа с детьми по развитию основных видов движений на прогулке.

- Водные процедуры:

а) частичное обливание лица, шеи, рук и ног;

б) обтирание махровыми рукавичками частей тела;

- Включение в рацион свежих овощей и фруктов

-Соблюдение гигиенического режима детских площадок:

- влажная уборка веранд;
- обработка песка кипятком за 30 мин перед прогулкой;
- поливка участка не менее 2-х раз в день;
- осмотр площадки перед прогулкой на предмет отсутствия колющих, режущих предметов, ядовитых растений и ягод;

-Систематическое проветривание групп, сквозное без детей, сон при открытых фрамугах.

Циклограмма деятельности по оздоровлению детей на летний период

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Работа с сотрудниками			
1.	Инструктаж с сотрудниками ДОУ по теме: • Организации охраны жизни и здоровья детей; *Предупреждение детского травматизма, ДТП; *Предупреждение отравления детей ядовитыми растениями и грибами; • Охрана труда и выполнение требований техники безопасности на рабочем месте; • Оказание первой помощи при солнечном и тепловом ударе; • Профилактика клещевого энцефалита; • Профилактика пищевых отравлений и кишечных инфекций.	Май	Заведующий ДОУ
2.	Собеседование с воспитателями: О рекомендациях врача детям «Д» группы; по правильной организации закаливающих процедур; по оказанию первой помощи.	1 неделя июня	медсестра
Работа с родителями			
1.	Школа молодых родителей.	июнь июль август	Старшая медсестра Инструктор по физкультуре
2.	Работа по адаптации.	июнь	педагог-психолог
3.	Физкультурные развлечения	Июнь Июль август	Инструктор по физкультуре
4.	Музыкальные развлечения и праздники	июнь июль август	Музыкальные руководители

Оздоровительная работа с детьми

Прогулки и игры на свежем воздухе	В течение ЛОП	Воспитатели
Приобретение и применение нового выносного оборудования	Июнь	Заведующий ДОУ
Защитные мероприятия	Постоянно	Воспитатели
Подвижные игры на спортивной площадке	В течение ЛОП	Инструктор по физкультуре
Закаливающие мероприятия	В течение ЛОП	медсестра воспитатели.
Индивидуальное разучивание движений на прогулке	В течение ЛОП	Инструктор по физкультуре воспитатели
Ежедневное включение в меню свежих овощей, фруктов, соков.	В течение ЛОП	Шеф - повар
Прогулки на дальность. Тропа здоровья.	1 раз в неделю	Воспитатели
Свободные спортивные занятия на спортивной площадке.	1 раз в неделю	Воспитатели физинструктор
Солнечные ванны – постепенно	Ежедневно 5-6 минут, после появления загара 8-10 минут.	Воспитатели ст. медсестра
Водные процедуры	Ежедневно	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	Во время утренней зарядки, на прогулке, после сна.	Воспитатели физинструктор

Профилактическая работа

Оформление санитарных бюллетеней:	6 бюллетней в течении лета	старшая медсестра
Беседы с детьми	Июнь июль август	Ст. медсестра воспитатели.

Медицинские мероприятия

1. Утренний фильтр	Ежедневно	Воспитатели.
2. Влажная обработка веранд и участков	Ежедневно	Младшие воспитатели
3. Обработка выносного материала дезраствором.	Ежедневно	Воспитатели
4. Проветривание спален и групповых помещений	Постоянно	Младшие воспитатели воспитатели
5. Своевременная смена информации в родительских уголках.	2 раза в неделю	Воспитатели
6. Беседы с родителями	По плану	Старшая медсестра

Летнюю работу с детьми в детском саду принято называть оздоровительной, она имеет свою специфику. Важно всемерно использовать

благоприятные для укрепления здоровья детей условия летнего времени и добиться, чтобы ребёнок окреп, поправился и закалился.

V. Мониторинг реализации программы «Тропа здоровья»

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственные
Состояние здоровья воспитанников	1. Посещаемость, Заболеваемость детей	Паспорт здоровья ребенка	Ежемесячно	Старшая медсестра
	2. Группы здоровья детей	Форма №26-У	Сентябрь Май	Педиатр Ст. медсестра
	3.Профилактические осмотры	Дети 3,5,7 лет	По достижению возраста	Врач Ст. медсестра
	4. Физическое развитие детей: Индекс Кетле Коэффициент выносливости	Антропометрия Спирометрия	Сентябрь Январь Сентябрь Апрель	Ст.медсестра Инструктор по физкультуре
	5.Эффективность оздоровления часто болеющих детей	Индекс здоровья ЧБД	Ежемесячно	Старшая медсестра
	6. Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	Карты определения эффективности физ.занятий	1 раз в неделю	Ст. медсестра Инструктор по физкультуре
Мониторинг эмоционального благополучия	Адаптация вновь прибывших детей	Адаптационные листы	Сентябрь–ноябрь	Педагог-психолог Воспитатели
		Карта наблюдений	Сентябрь-декабрь	Педагог-психолог
Эффективность оздоровления летний период	Диагностика эмоционально-волевой сферы	План коррекционно-индивидуальной работы в старших и подготовительных группах	Сентябрь Январь	Педагог-психолог
	1. Контроль входного состояния физического развития детей	Журнал эффективности оздоровления	Июнь Август	Старшая медсестра Инструктор по физкультуре
	2. Группы здоровья детей	Форма №26-У	Июнь Июль Август	Старшая медсестра
	3. Адаптация детей раннего возраста	Адаптационные листы	Июнь Июль Август	Воспитатели Педагог-психолог

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье», и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровливания.
4. Снижение уровня заболеваемости.