

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель МАДОУ
«Детский сад № 96 «Умничка»
Паймухина С.А.
«29» августа 2023 г.

Введено в действие
Приказом заведующего МАДОУ
«Детский сад № 96 «Умничка»
«01» сентября 2023г. №229

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 96 «Умничка»
Рыжкова Т.В.
«29» августа 2023 г.

Рассмотрено и утверждено
на педсовете
от «29» августа 2023г.
протокол № 1



ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»

муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 96 «Умничка» г.Набережные Челны
на 2023-2028 г.г.

г. Набережные Челны

2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	3
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ	4
3.	ПРИНЦИПЫ	5
4	ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
5.	МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ	6
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	7
1.	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ДОУ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ	7
2.	ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА	8
3.	СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В РАБОТЕ ДОУ	12
4.	ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ	15
5.	ПИТАНИЕ	17
6.	СИСТЕМА СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДОУ И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ	18
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	19
1.	МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
2.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	19
3.	ЛИТЕРАТУРА	20

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений современных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

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

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается

тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду создать оптимальные условия для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. Данная программа разработана в соответствии с ФГОС ДО, ФОП ДО, целями и задачами детского сада: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

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

Участники:

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

Срок реализации:

Программа рассчитана на 2023-2028 гг.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в актуальной редакции);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155, зарегистрировано в Минюсте России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384; в редакции приказа Минпросвещения России от 8 ноября 2022 г. № 955, зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2023 г., регистрационный № 72264);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 31 июля 2020 года № 373, зарегистрировано в Минюсте России 31 августа 2020 г., регистрационный № 59599);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573);
- Закон Республики Татарстан № 68-ЗРТ от 22.07.2013г. «Об образовании»;
- «Сенеч» - «Радость познания» - региональная образовательная программа дошкольного образования;
- Образовательная программа дошкольного образования МАДОУ № 96 «Умничка»;
- Устав МАДОУ № 96 «Умничка»;
- Программа развития МАДОУ № 96 «Умничка».

2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий для охраны и укрепления физического, психического здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом.
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в работу ДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей.

- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него.
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса.

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность имеют не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

Ожидаемые результаты программы

Ребенок

- Снижение уровня заболеваемости детей, повышение сопротивляемости организма ребенка;
- Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
- Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

Педагог

- Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
- Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
- Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.

- Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
- Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Родители

- определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства.

Социум

- организация психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

5. Мониторинг здоровья детей.

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ является мониторинг здоровья ребенка, который осуществляется медицинским и педагогическим персоналом.

Цель мониторинга: Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

- ✓ заболеваемость детей – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- ✓ периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- ✓ оценка адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание):
 - сон
 - прием пищи
 - эмоциональное состояние
- ✓ оценка нервно-психического развития ребенка:
 - Общение со сверстниками;
 - Усвоение социальных норм и правил;
 - Поведение;
 - Игра.
- ✓ общее физическое развитие детей:
 - Проба Штанге
 - ЖЕЛ;
 - Антропометрические показатели;
- ✓ уровень физической подготовленности детей:
 - Быстрота (бег на 10 и 30 метров)
 - Ловкость (обегание предметов).
 - Выносливость (приседание).
 - Гибкость (наклон)
 - Сила мышц ног (прыжки в длину с места)
 - Сила мышц рук (метание, динамометрия)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.

1. Содержание работы МАДОУ № 96 по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психологическом, физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Медсестра Педагоги Младшие воспитатели	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, физическом здоровье, развитии детей
Реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Ст. воспитатель, педагог-психолог	2023- 2028г.г.	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Старший воспитатель	2023- 2028г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре, педагог-психолог	2023- 2028г.г.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2023- 2028г.г.	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	2023- 2028г.г.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	2023- 2028г.г.	Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей

			культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	2023-2028г.г.	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развития»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель	По необходимости	Увеличение доли педагогов и специалистов с достаточным уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель, Ст. медсестра, Педагогический коллектив	Ежегодно по годовому плану	Увеличение доли родителей, с достаточным уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующая, Ст. воспитатель Ответственный за сайт	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей.	Ст. медсестра, Ст. воспитатель, Педагог-психолог, Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика 	

гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Элементы аэробики • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	Два занятия в неделю в физкультурном зале, одно на улице Длительность 15-30 мин. (по возрасту)
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 10-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая 	2 раза в год (в октябре, январе)

	деятельность детей, педагогов и родителей <ul style="list-style-type: none"> • Развлечения. 	
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. 	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях	<ul style="list-style-type: none"> • Совместная утренняя гимнастика • Дни здоровья • Физкультурные праздники 	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи,

ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять

мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- ✓ Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- ✓ Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- ✓ Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
- ✓ После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- ✓ Применять точечный массаж.
- ✓ Ходьба по ребристой доске.
- ✓ Ходьба по солевой дорожке.
- ✓ Обширные умывания.
- ✓ В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

2. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время ООД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.

5.Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время ООД и между ООД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В ООД в виде игр. Между ООД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
9.Упражнения по технологии Н.Н. Ефименко	Комплексы рассчитаны на детей от 4-х до 7 лет, продолжительностью 20-30 минут.	Могут проводиться вместо комплексов утренней гимнастики, гимнастики пробуждения - как утром, так и после дневного сна, на физкультурных занятиях.
10.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.
11.Кинезиологические упражнения	В любом помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для детей 5-7 лет.	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате
12.Ритмопластика	Проводится не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи. 2 раза в неделю по 20- мин.	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1.Физкультурное занятие	2 раза в неделю в физкультурном зале.	Занятия проводятся в соответствии программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

4.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
5.Точечный самомассаж по Уманской.	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время с детьми старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал
6.Самостоятельная двигательная деятельность	Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.
7.Неделя здоровья		2 раза в год
8.Спортивные развлечения	Длительность как на занятии.	1раз в неделю на улице или в спортивном зале.
9.Физкультурно – спортивные праздники на воздухе.	Длительность 25-40 минут	2 раза в год (зимний и летний).
3. Коррекционные технологии		
1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 20-30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.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 настроения и пр.
3.Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 20-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений
4. Дополнительные платные образовательные программы		
1.«Йожики»	1 раз в неделю по длительности занятия, проводятся в физкультурном зале	Занятие включает элементы детской йоги, стретчинг, элементы кинезиологии, игрового самомассажа.

3. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ МАДОУ № 96

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре, воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	инструктор по физической культуре, воспитатели
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
6	Динамические паузы во время проведения ООД	ежедневно	воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
8	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
9	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
10	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
11	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
12	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
13	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
14	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
15	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
16	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
17	Хожение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиН.	постоянно	Ст.медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	Завед. ДОУ, зам.зав. по АХР, инструктор по физической культуре, воспитатели
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время	постоянно	Ст.медсестра, шеф повар, воспитатели

	приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.		
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	Ст.медсестра воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	Ст.медсестра воспитатели
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия)	в теч. года	педагоги Ст.медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	Ст.медсестра
8.	Ионизирование воздуха лампой Чижевского в группах, кабинетах	в теч. года	Ст.медсестра
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в теч. года	Педагог-психолог
2	Обследование детей	сентябрь май	Педагог-психолог
3	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	Педагог-психолог
4	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	1 раза в неделю	Педагог-психолог
5	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	Педагог-психолог
6	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	Педагог-психолог
7	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	постоянно	Педагоги

План оздоровления детей:

Мероприятия		
сентябрь		
1	Поливитамины (ревит)	По 1 др. утром в течение 10 дней
2	Полоскание горла прохладной водой	Перед сном в течение 10 дней
3	Корректирующая гимнастика	После дневного сна
октябрь		
1	Полоскание горла раствором морской соли	После обеда перед сном в течение 10 дней
2	Корректирующая гимнастика	После дневного сна
ноябрь		
1	Поливитамины (ревит)	1 раз в день в течение 10 дней
2	Оксолиновая мазь, смазывать носовые ходы	По утрам
3	Корректирующая гимнастика	После дневного сна
декабрь		
1	Полоскание горла раствором морской соли	Перед сном, в течение 10 дней

2	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
3	Корректирующая гимнастика	После дневного сна
январь		
1	Поливитамины (аскорбиновая кислота)	По 1 др. утром в течение 10 дней
3	Полоскание горла солевым раствором	Перед сном в течение 10 дней
4	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
5	Корректирующая гимнастика	После дневного сна
февраль		
1	Полоскание горла раствором морской соли	Перед сном в течение 10 дней
2	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
3	Корректирующая гимнастика	После дневного сна
март		
1	Поливитамины (ревит)	1р. в день № 10
2	Полоскание горла прохладной водой	Перед сном в течение 10 дней
3	Оксолиновая мазь, смазывать носовые ходы	По утрам
4	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
5	Корректирующая гимнастика	После дневного сна
апрель		
1	Полоскание горла раствором морской соли	Перед сном
2	Точечный массаж по Уманской	ежедневно
3	Корректирующая гимнастика	После дневного сна
май		
1	Полоскание горла прохладной кипячёной водой	ежедневно
2	Закаливание воздухом	ежедневно
3	Корректирующая гимнастика	После дневного сна
Профилактические работы		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Прогулки на свежем воздухе – постоянно 2. Контроль за температурным режимом помещения 3. Корректирующая гимнастика после сна 4. Ходьба по мокрой солевой дорожке 5. Физкультурные занятия босиком 6. Утренняя гимнастика на свежем воздухе для старших групп 7. Закаливающие процедуры 		

Организация полноценного питания

Организация питания в ДОУ направлена на оздоровление и оптимизацию физического развития воспитанников. С целью восполнения энергозатрат, которые ребёнок теряет при интеллектуальных и физических нагрузках во время пребывания в детском саду, проводится следующая работа:

1. Разработаны технологические нормативы рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ.

2. Определены принципы рационального и здорового питания:

Оздоровительный, который предусматривает:

- ✓ Максимальное разнообразие рациона.
- ✓ Обогащение меню натуральными соками, фруктами, и овощами.
- ✓ Строгое соблюдение времени и интервалов между кормлением.
- ✓ Завтрак и ужин продолжается 15–20 минут, полдник 10–15 минут, обед 20–30 минут.
- ✓ Количество приемов пищи в день равно 5.
- ✓ Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

Эстетико-психологический:

✓ Сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, эстетично оформлена, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи.

6. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
I этап			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; 	Адаптационный период (ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации (по годовому плану) 2. Памятки для родителей 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу. 5. Информационные стенды. 6. Размещение информации на сайте ДОУ.	В теч.года
III этап			
3.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни 	ежедневно
4.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий вместе с родителями; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) 	По годовому плану ДОУ
IV этап			
5.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования. 	Апрель-май Май. Май Август

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивная площадка с беговой дорожкой, полосой препятствий;
- Участки для прогулок;
- Спортзал с необходимым оборудованием;
- Музыкальный зал;
- Медицинский кабинет, процедурный кабинет;
- Центр сенсорного развития;
- Кабинет психолога;
- Групповые помещения;
- Физкультурные центры в группах.

2. Кадровое обеспечение программы

Заведующий ДОУ:

- ✓ общее руководство по внедрению программы «Здоровый ребёнок»;
- ✓ ежегодный анализ реализации программы;
- ✓ контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- ✓ нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый ребёнок»;
- ✓ проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- ✓ контроль за реализацией программы «Здоровый ребёнок».

Старшая медицинская сестра:

- ✓ определение показателей физического развития детей;
- ✓ гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- ✓ определение оценки показателей физического развития, критериев здоровья;
- ✓ дыхательная гимнастика.

Инструктор по физкультуре:

- ✓ определение показателей физической готовности детей;
- ✓ физкультурные занятия, праздники, развлечения;
- ✓ закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).
- ✓ просветительская работа с родителями и сотрудниками

Воспитатели:

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- ✓ дыхательная гимнастика;

Педагог- психолог:

- ✓ индивидуальная и групповая психологическая диагностика в соответствии с запросом;
- ✓ индивидуальная работа с детьми в процессе их адаптации к детскому саду;
- ✓ индивидуальная и групповая работа с детьми с целью определения их готовности к

- обучению в школе;
- ✓ специальные обучающие- развивающие занятия и игры для детей, тренинги для педагогов и родителей;
- ✓ просветительская работа с родителями и сотрудниками.

Музыкальный руководитель:

- ✓ Обеспечение развития эмоциональной сферы детей, певческого дыхания, речи детей
- ✓ Включение в содержание занятий музыкальный материал о здоровье.
- ✓ Проведение консультаций для педагогов и родителей, на которых раскрывает влияние музыки на здоровье детей, даёт рекомендации по использованию музыки в семье.

Зам.зав.по АХР:

- ✓ обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- ✓ создание материально – технических условий;
- ✓ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровый ребёнок».

Повар:

- ✓ контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- ✓ контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший воспитатель:

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

3. Список литературы

- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет
 Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду.
 Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
 Сборник подвижных игр/ Автор-сост. Э.Я.Степаненкова
 Глазырина Л.Д. Овсянкина В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста, Москва, Владос, 2000.
 Фёдорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми
 Казина О.Б. Совместные физкультурные занятия с участием родителей
 Фёдорова С.Ю. Развитие двигательных способностей дошкольников
 Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М: Мозаика-Синтез, 2010
 Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения.
 Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
 Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников, Москва, ВАКО, 2007.
 Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе
 Кобзева Т.Г. Организация деятельности детей на прогулке
 Кравченко И.В., Долгова Т.Л. Прогулки в детском саду
 Теплюк С.Н. Занятия на прогулке с малышами. М: Мозаика-Синтез, 2005
 Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ, Москва, Айрис Пресс, 2005.
 Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей, Москва, Линка-пресс, 1999.
 Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 3-4 лет, Москва, Творческий центр, 2009.

- Козак О.Н. Зимние игры для больших и маленьких, Санкт-Петербург, Союз, 1999.
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М.: Линка-Пресс, 2000
- Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет, Волгоград, Учитель, 2012.
- Утренняя гимнастика в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет, Москва, ГНОМид, 2004.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет, Москва, ГНОМид, 2004.

Продукция прошито

лист

Заводской № 18744/18745
оборудования для производства города Нидерланды Чехия «Детский сад» (Умник)

