

Рассмотрено:  
на Совете родителей  
МАДОУ «Детский сад 8»  
Протокол № 3  
от 18.01.2021г.

Принято:  
на педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад 8»  
Протокол № 3  
От 19.01.2021г.

Утверждено:  
Заведующий  
МАДОУ «Детский сад № 8»  
О.В. Гамагонова  
Приказ № 158 от 19.01.2021г.



# ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД № 8»

на 2021 - 2025 гг.

Современная социально -экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н Капустян и др.).

В силу этих проблем сохранение здоровья детей становится особенно важным в дошкольном возрасте. Оно зависит от таких факторов как здоровье родителей - наследственность, от экологии, условий жизни и воспитания ребёнка в семье и в ДООУ.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка - дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально - нравственного здоровья - в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Данная программа предусматривает реализацию новых подходов и технологий, направленных на улучшение качества образования и состояния здоровья детей на решение профилактико-оздоровительных и образовательных задач.

МАДОУ «Детский сад № 8» имеет 11 возрастных групп.

Совместно с педагогическим коллективом обозначены поэтапно цели работы учреждения в режиме оздоровления:

1. Научно-методическая - разработка и внедрение комплексной системы оздоровления часто болеющих детей с учётом регламентации воспитательно-образовательной и профилактико-оздоровительной работы.

2. Практическая - повышение функциональных возможностей детей, их социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.

Только при наличии надлежащих условий для проведения профилактико-оздоровительной работы можно выполнить поставленную цель - оздоровление детей. Для этого создаются следующие условия:

- расширение площадей в группах для двигательной деятельности детей;
- оснащение спортивного зала и бассейна разнообразным спортивным оборудованием с учётом возрастных особенностей детей;
- оснащение медицинского кабинета ДООУ оборудованием для проведения лечебно - профилактических мероприятий.

Следующей ступенью управленческой деятельности стало изучение состояния здоровья детей.

Мониторинг состояния здоровья проводился педагогами, педагогом- психологом и медицинскими работниками ДООУ с помощью скрининг анкет, социально-биологических анкет, тестов по оценке состояния здоровья детей. По результатам мониторинга дети распределены по следующим группам здоровья:

- 1 группа - 77 чел.
- 2 группа - 107 чел.
- 3 группа - 3 чел.
- 4 группа - 0 чел.

Педагогическая диагностика физического развития и физической подготовленности детей помогает выявить способности детей, определить зоны ближайшего развития каждого. Был проанализирован режим дня и организация всей жизни учреждения, чтобы в дальнейшем включить комплексную систему оздоровления в режим воспитательно-образовательной работы.

На основе диагностических данных был составлен план, вобравший в себя все

необходимые компоненты деятельности ДООУ в режиме оздоровления, в том числе:

- организацию рационального режима дня;
- организацию двигательного режима в ДООУ;
- организацию системы закаливания в ДООУ;
- организацию системы физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ;
- организацию полноценного сбалансированного питания.

## **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

### **1. НАИМЕНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

Целевая программа «Здоровье» муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 8» Энгельского муниципального района Саратовской области.

### **2. ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ:**

Приказ №88 от 29.05.2018г. по МАДОУ «Детский сад №8»

### **3. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:**

2021-2025г.

### **4. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

Создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, создание устойчивой мотивации и потребности у воспитанников и родителей (законных представителей), педагогов в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### **5. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
- Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.
- Воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
- Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Способствование усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.
- Помощь педагогам и родителям в организации с детьми оздоровительной работы, направленной на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

### **6. УСЛОВИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:**

- Наличие нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность ДООУ;
- Поэтапное выполнение мероприятий, связанных с финансированием;
- Соответствие помещений и режима дня СанПиН;
- Соблюдение ТБ и противопожарной безопасности;
- Мониторинг деятельности;

- Санитарно-гигиеническое просвещение сотрудников;
- Интеграция медицинского, педагогического и психологического направлений деятельности;

- Взаимодействие с детской поликлиникой, Роспотребнадзором, пожарной службой.

## **7. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми должна быть регламентирована следующими документами:

- Конвенция о правах ребёнка.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». (№124-ФЗ от 24.07.98 г.)
- Федерального Закона № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция дошкольного воспитания. (16.06.1989г.)
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (№80-ФЗ от 29.04.99 г.)
- Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (№52-ФЗ от 30.03.99г.)
- Письмо МОРФ №65/23 - 16 от 14.03.2000г. «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13

## **8. ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ:**

- дети дошкольного образовательного учреждения;
- семьи детей, посещающих дошкольного образовательного учреждения;
- педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения

## **9. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ:**

- ежемесячный учёт заболеваемости детей, выявление характера заболеваний и причин заболеваемости;
- ежедневный контроль качества питания, соблюдения санитарно-гигиенического режима в МДОУ;
- ежеквартальная диагностика уровня физического развития детей;
- педагогический мониторинг физического воспитания и развития детей.

## **10. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

**Принцип научности** — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

**Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

**Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач к системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности

**Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния развития

**Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей. Реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, на выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения

**Принцип социальной компенсации** - обеспечение социальной и правовой

защищённости детей, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки.

## **11. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ»**

### ***Работа с детьми***

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, инструктором по физвоспитанию, психологом, музыкальным руководителем и включает в себя:

- Диагностику;
- Полноценное питание;
- Систему эффективного закаливания;
- Организацию рациональной двигательной активности;
- Создание условий организации оздоровительных режимов для детей;
- Формирование представлений о здоровом образе жизни;
- Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов;
- Коррекционную работу;
- Профилактическую работу;
- Летне-оздоровительные мероприятия.

### **Диагностика**

Диагностика - комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка “во всех отношениях”, определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья.

Медицинские работники: врач-педиатр и медсестра, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями. Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни. Педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенности поведения и эмоционально-волевой сферы. Инструктор по физкультуре осуществляет контроль за развитием двигательных навыков, уровнем двигательной активности, проводит диагностику физической подготовленности.

Итогом обследования является проведение малого педагогического совещания, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Диагностика проводится 3 раза в год.

. При организации оздоровительной, профилактической работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

### **Питание**

В организации питания необходимо придерживаться естественных потребностей ребёнка, исключить насилие.

#### ***Требования к организации питания:***

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;

- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;

### **Система эффективного закаливания**

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

#### ***Требования к организации закаливания:***

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности в зависимости от здоровья каждого ребёнка
  - Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях других режимных моментах
  - Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей

#### ***Комплекс закаливающих мероприятий, проводимых в ДОУ:***

1. Соблюдение температурного режима в течение дня;
2. Правильная организация прогулки и соблюдение её длительности;
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
4. Облегчённая одежда для детей в помещении ДОУ;
5. Дыхательная гимнастика после сна;
6. Комплекс закаливающих процедур по дорожке “здоровья” (Игровые дорожки);
7. Контрастные воздушные ванны

#### ***Методы оздоровления:***

- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- Хождение босиком летом;
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);

Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре;

### **Организация рациональной двигательной активности**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

#### ***Задачи укрепления здоровья средствами физического воспитания:***

- Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- Повышение физической работоспособности;
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Образовательная деятельность в ДОУ должна быть выстроена в соответствии со

следующими **принципами**:

1. **Принцип оздоровительной направленности.** Педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье каждого ребёнка. Поэтому целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребёнка.
2. **Принцип разностороннего развития личности.** На любом физкультурном мероприятии необходимо:
  - стремиться активизировать мыслительную деятельность ребёнка, создать условия, в которых ребёнок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения;
  - упражняться в трудовых действиях;
  - фиксировать внимание на красоте, изяществе движений, эмоционально воспринимать ритм, музыку;
  - развивать нравственные качества детей, умение сопереживать радость победы и горечь поражения товарищей.
3. **Принцип гуманизации и демократизации педагогического процесса.** В основе любого педагогического процесса лежит психическое, физическое, социальное благополучие детей. Авторитарный стиль отношений с детьми не допустим. Кроме того, на физкультурных занятиях необходимо отводить время для самостоятельной двигательной деятельности детей.
4. **Принцип комфортности.** На физкультурных мероприятиях ребёнок должен получать приятные эмоции от общения со сверстниками, от понимания, что делает что-то очень важное для своего здоровья, от удовольствия победы над своим неумением, от чувства «мышечной радости» при выполнении физических упражнений.
5. **Принцип индивидуализации.** Вся физическая деятельность строится с учётом здоровья, двигательных потребностей, способностей, двигательных предпочтений, двигательной подготовленности, половых различий детей.
6. **Принцип единства с семьёй.**
7. **Принцип фасцинации (очарования).** На физкультурных мероприятиях ребёнок должен очаровываться окружающей средой, личностью педагога, достижениями своих товарищей, красотой и изяществом выполненных упражнений и, конечно, своими собственными достижениями.
8. **Принцип синкретичности (соединение, объединение).** Объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребёнку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.
9. **Принцип творческой направленности.** На физкультурных мероприятиях развивать творческое воображение детей.

**Основные требования к организации физического воспитания в ДОУ:**

- Режим дня с учетом гигиенических требований (нормирование режимных моментов в соответствии с возрастом детей)

- Правильное соотношение динамического и статического компонентов на занятиях и в свободное время (на активную двигательную деятельность детей отводится 3,5 - 4 часа)
- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс различных форм двигательной нагрузки
- Использование максимальных площадей для движений, разнообразие предметной среды, достаточное обеспечение соответствующими гимнастическими оборудованием и пособиями
- Соблюдение воздушно-теплого режима
- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаляющими процедурами
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости
- Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые)
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
- Включение в гимнастику и занятия элементов корректирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

**Формы организации физического воспитания:**

- Физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- Дозированная ходьба;
- Оздоровительный бег;
  - Физкультминутки;
  - Физкультурные досуги, праздники, “дни здоровья”;
  - Утренняя гимнастика;
  - Индивидуальная работа с детьми.

**ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОО «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

№	Формы занятий	Задачи занятия	Особенности построения занятия
1	Традиционный тип	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
	Смешанного характера	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
	Вариативного характера	Формирование двигательного воображения	На знакомом материала, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
2	НОД тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики,



		возможностей детей.	дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
3	Игровая НОД	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
4	Сюжетно-игровая НОД	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, приобретение ЗУНов из окружающего мира (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
5	НОД с использованием тренажеров и спортивных комплексов	направленно на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.	Занятие включает разнообразные упражнения: висы, лазание по гимнастической стенке, канату, шесту, веревочной лестнице, упражнения с эспандерами, гантелями, на дисках здоровья, на велотренажерах, бегущих дорожках и т.д.
6	НОД ритмической гимнастикой	Направленно на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
7	НОД по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
8	Тематическое НОД	Направленно на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
9	НОД комплексного характера	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
10	Контрольно-проверочное НОД	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде

			соревнований или спартакиад.
11	НОД «Туризм»	Направленно на закрепление двигательных навыков и умений, полученных ранее с использованием пособий в природном окружении	Проводится в ближайшем парке, лесу. Маршрут 4-5 километров (туда и обратно). Маршрут делится на несколько этапов. Первый самый короткий: для средней группы 200-300 метров, для старшей 500-600 метров.
12	НОД «Забочусь о своем здоровье»	Направленно на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
13	НОД соревнование	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

### **СОЗДАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

Основная идея - здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

### **Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов**

*Создание условий для обеспечения психологического и социального благополучия ребёнка.*

*Психологическое и социальное благополучие* ребёнка - основные условия сохранения их здоровья.

Отрицательное воздействие на психологическое и социальное здоровье детей оказывает ряд педагогических факторов:

1. стрессовая педагогическая тактика;
2. интенсификация учебного процесса;
3. несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям организма ребёнка, его функциональным и адаптационным возможностям;
4. нерациональная организация учебной деятельности;

5. недостаточная грамотность педагога в вопросах роста и развития, охраны и укрепления его здоровья;
6. недостаточное использование возможностей физического развития в целях охраны и укрепления здоровья;
7. отсутствие системы работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

**Средства, обеспечивающие комфортное психоэмоциональное состояние детей:**

- комфортная организация режимных моментов;
- снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса. Создание в учебном процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребёнка атмосферы, опирающейся на внутреннюю мотивацию успешности;
- профилактика психоэмоционального состояния путём: массажа, водных процедур, специальных оздоровительных игр, психогимнастики;
- использование природного материала на занятиях по физкультуре;
- музыкальная терапия;
- предоставление максимума для свободы;
- формирование положительной мотивации к деятельности;
- создание для каждого воспитанника ситуации успеха, сравнение его с самим собой;
- предоставление свободы выбора материала, видов деятельности собеседника для общения;
- контроль самочувствия ребёнка и своевременная коррекция;
- комфортно организованная развивающая предметно-пространственная среда;
- обучение детей приёмам мышечного расслабления;
- организация уголка психологической разгрузки в группе (“уединения”);
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными и невротическими проявлениями.

**Профилактическая работа**

Раздел плана направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в д/сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желаний родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинскими работниками и педагогами.

**Формы профилактической работы**

- Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки
- Иммуномодуляторы: дибазол, элеутерококк
- Оксолиновая мазь, глюконат кальция
- Физкультурные занятия босиком
- Подвижные игры и физические упражнения на улице
- Утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями
- Хождение на лыжах

- Дыхательная гимнастика после сна
- Спортивные игры и соревнования
- Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

#### **Летне-оздоровительные мероприятия.**

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.

#### **Формы организации оздоровительной работы:**

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (в парках, на экологической тропе, спортивной площадке);
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

#### **Работа с педагогами**

Работа с сотрудниками одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. Она включает:

- просветительную работу по направлениям программы «Здоровье»;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

#### **Организационные методические мероприятия:**

- Знакомство и внедрение в практику работы МАДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально - психологическом подходе.
- Внедрение новых технологических методов коррекции в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии.
- Мониторинг состояния здоровья детей всех возрастных групп. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы).
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

#### **Работа с родителями**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

***Задачи работы с родителями :***

- 1.Повышение педагогической культуры родителей.
- 2.Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- 3.Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
- 4.Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические тренинги, консультации, семинары.
- 5.Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- 6.Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

***Формы работы с родителями:***

- 1.Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
- 2.Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- 3.Экскурсии по д/саду для вновь прибывших.
- 4.Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
- 5.Совместные занятия для детей и родителей.
- 6.Круглые столы с привлечением специалистов д/сада (инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).
- 7.Организация совместных дел.

**12. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

- Создание благоприятных условий для формирования здоровой личности
- Улучшение качества дошкольного образования за счёт использования здоровьесберегающих технологий
- Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам укрепления здоровья детей
- Осознание взрослыми и детьми понятия ЗОЖ и его влияния на состояние здоровья, овладение навыками самооздоровления
- Снижение показателя заболеваемости
- Улучшение психо-моторного состояния детей
- Положительная динамика показателей физического развития детей
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию

## Обеспечение реализации основных направлений плана

### 1. Педагогическое направление

Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей</b>			
1. Создание образовательной среды благоприятно воздействующей на здоровье детей и взрослых. 2. Создание системы физкультурно-оздоровительной работы. 3. Определение содержания педагогического процесса в ДОУ, обеспечивающего физическое развитие и здоровье детей. 4. Определение эффективных форм подготовки педагогов к работе по здоровьесберегающим технологиям. 5. Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в ДОУ, соответствующего личностно-ориентированным требованиям дидактики.	1. Развивать и пополнять материальную базу для проведения физкультурно-оздоровительной работы: - оснастить спортивные залы (приобретение спорт модулей, мячей, тренажёров и др.); - спортивные площадки; нетрадиционное оборудование	2021 2025	Заведующий
	- подбирать мебель согласно ростовым показателям;	начало уч. года	Воспитатели групп
	- проводить физкультурные занятия в соответствии с группой здоровья;	постоянно	Воспитатели групп
	- создавать экологически благоприятные условия в помещениях для игр и занятий детей;		Сотрудники ДОУ
	- соблюдать санитарно-гигиенические требования, сквозное проветривание (3-5 раз в отсутствие детей);		
	- поддерживать комфортную температуру воздуха в групповых комнатах и спальнях	постоянно	Воспитатели групп
	2. Разработка и организация курса теоретических и практических занятий по проблемам сохранения и укрепления здоровья детей	2021 2023	Старший воспитатель Инструктор по физ. культуре
	3. Изучение опыта работы по освоению программы «Здоровье»	постоянно	Старший воспитатель
	4. Соблюдение правил техники безопасности и охраны труда участниками образовательного процесса в соответствии с нормативными документами	постоянно	Сотрудники ДОУ
	- изучить правила дорожного движения; - изучить правила противопожарной безопасности; - организовывать экскурсии		Воспитатели групп Воспитатели
5. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к содержанию и организации режима дня в ДОУ в соответствии с СанПиН	постоянно		
6. Внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс	постоянно	Воспитатели групп	
<b>Физкультурно-оздоровительная работа средствами физической культуры и спорта</b>			
1. Укрепление здоровья воспитанников. 2. Обеспечение физического развития. 3. Создание оздоровительного микроклимата, стимулирующего двигательную активность ребёнка. 4. Развитие интереса к детскому спорту	1. Физические упражнения: - утренняя гимнастика	ежедневно	Педагоги ДОУ
	- физкультурно-оздоровительные занятия		
	- подвижные и динамичные игры		
	- профилактическая гимнастика		
	- спортивные игры		
	- дозированная ходьба		
	- длительный бег		
	- пешие прогулки (турпоход)		
	- физминутки		
	2. Активный отдых	По плану	
5. Формирование элементарных знаний о своём организме, о роли физических упражнений	- игры-забавы - дни здоровья - каникулы		
3. Общеукрепляющие и закаляющие мероприятия:	- ежедневные оздоровительные прогулки;		

в его жизнедеятельности.	- умывание холодной водой;		
	- воздушные ванны и ходьба босиком до и после сна, на физкультурных занятиях		
<b>Работа по адаптации и интеграции детей в социуме</b>			
1. Формирование социального здоровья детей. 2. Обеспечение взаимосвязи физического, духовного, нравственного, эстетического развития. 3. Формирование повышенной самооценки	1. Организовывать безболезненную адаптацию к детскому саду;	при поступлении ребенка в ДОУ	Заведующий психолог
	2. Оказывать индивидуальную педагогическую поддержку детям в решении их проблем;	постоянно	Педагоги ДОУ
	3. Обучать детей правилам культурного поведения и навыкам самообслуживания;	постоянно	
	4. Создавать здоровый микроклимат в детском коллективе	постоянно	
	5. Выявлять личностные особенности каждого ребёнка	постоянно	
	6. Развивать личностную сферу ребёнка, положительные свойства психики, положительные самоощущения.	постоянно	

## 2. Медицинское направление

Задачи	Мероприятия	Ожидаемые результаты	Сроки	Ответственный
<b>Профилактическая и общегигиеническая работа</b>				
1. Формирование здоровья детей и реабилитация детей с наиболее часто встречающимися детскими заболеваниями 2. Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам среды. 3. Предупреждение хронических заболеваний. 4. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.	1. Составление индивидуального плана наблюдения, обследования детей, вновь поступивших в ДОУ; 2. Скрининг-тестирование детей для определения функционального состояния и его физического развития: - оценка физического развития, гармоничности развития; - исследование опорно-двигательного аппарата, - оценка остроты зрения; - выявление остроты слуха с помощью шёпотной речи; - измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений и частоты дыхания; - анкетный тест-опрос родителей на выявление аллергических заболеваний; - оценка физической подготовленности 3. Осмотр детей врачом-педиатром: - комплексная оценка состояния здоровья детей; - выявление детей с хронической патологией. 4. Углублённые осмотры узкими специалистами. Составление плана наблюдений и лечения детей, находящихся	Укрепление здоровья детей и реабилитация детей с часто встречающимися детскими заболеваниями и	Постоянно	Ст м/сестра
			По плану	Ст м/сестра
			по плану	Врач-педиатр
			Ежегодно по плану Весна-	Врач, ст м/с, узкие специалисты

	<p>на диспансерном учёте;</p> <p>5. Распределение детей по группам здоровья и группам физического развития;</p> <p>6. Фитопрофилактика и витаминотерапия в зимнее-весенние месяцы;</p> <p>7. Профилактика сезонных обострений хронических заболеваний: дети, часто болеющие хроническими заболеваниями носоглотки: -- витаминотерапия</p>		<p>осень Осень-зима</p> <p>Постоянно по плану</p>	<p>Врач, ст м/с Врач, ст м/с Врач, ст м/с</p>
	<p>8. Организация питания и контроль работы пищеблока:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение санитарно-эпидемиологического режима</li> <li>- ведение медицинской документации на пищеблоке</li> <li>- контроль прохождения медосмотра работниками пищеблока</li> <li>- осмотр персонала пищеблока на гнойничковые заболевания</li> <li>- контроль рациональности питания, расчёт калорийности пищи</li> <li>- С - витаминизация пищи</li> <li>- включение в рацион йодированной соли</li> </ul> <p>9. Контроль за организацией образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима занятий</li> <li>- контроль за санитарным состоянием групповых комнат</li> <li>- контроль за режимом проветривания, температурным режимом и освещением групповых комнат</li> <li>- организация и контроль проветривания помещений ДОУ</li> <li>- контроль питьевого режима</li> </ul> <p>10. Создание материальной базы для организации оздоровительных мероприятий</p>		<p>ежедневно</p> <p>Постоянно</p>	<p>Врач, ст м/с, заведующая</p> <p>Врач, ст м/с, заведующая</p> <p>заведующая</p>
<b>Санитарно-просветительная работа с семьёй</b>				
<p>Привлечение родителей к участию в педагогическом процессе.</p> <p>Повышение волеологической культуры семьи.</p> <p>Приобщение семьи к ЗОЖ</p>	<p>1. Пропаганда здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение бесед и лекций на темы ЗОЖ</li> <li>- оформление стендов, уголков здоровья</li> <li>- проведение спортивных праздников «Папа, мама, я - дружная семья», дней здоровья, спортивных досугов</li> </ul> <p>2. Профилактика травматизма</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение бесед о профилактике травматизма</li> <li>- обучение детей правилам оказания первой медицинской помощи</li> </ul>	<p>Сотрудничество детского сада и семьи по обеспечению физического развития и здоровья детей</p>	<p>По плану</p> <p>По плану</p>	<p>Ст м/с</p> <p>Ст м/с</p>



### 3. Психологическое направление

Задачи	Мероприятия	Ожидаемые результаты	Сроки	Ответственный
<b><i>Коррекционно-развивающая работа со всеми категориями детей</i></b>				
Обеспечение психического здоровья детей.	1. Развитие эмоционально-волевой сферы методами арттерапии: - изучение особенностей эмоционально-волевой сферы;	Обогащение эмоционального мира.	ежегодно	Педагог - психолог
Развитие эмоциональной сферы ребёнка.	- проведение групповых коррекционных занятий на основе игротерапии;	Гармонизация эмоций детей;		
	2. Коррекция поведения методами игротерапии:	Повышение самооценки.	По мере	Педагог - психолог
Формирование положительных свойств психики: уравновешенность, подвижность нервной системы, контроль над возбуждением и торможением нервных процессов.	- выявление причин неадекватного поведения на основе диагностики; - коррекция поведения методами игрового психотренинга.	Положительное самоотношение.	необходимости	
	3. Коррекция общения: - проведение коммуникативных игр; - проведение поведенческих тренингов.	Гармонизация отношений с другими детьми.	ежегодно	Педагог - психолог
	4. Развитие личности - проведение диагностических работ по изучению личности детей.	Осознание «Я - реальное».	ежегодно	Педагог - психолог
	5. Развитие познавательных процессов - исследование познавательных процессов на основе диагностики - групповая и индивидуальная работа по развитию познавательных процессов	Развитие рефлексии и потребности к самоактуализации; Повышение адаптивных способностей	ежегодно	Педагог - психолог
<b><i>Психопрофилактическая работа</i></b>				
Оказание психологически целостной помощи детям с поведенческим риском.	1. Организация работы с детьми группы риска: - выявление детей группы риска с помощью мониторинга; - составление индивидуальных маршрутов; - проведение групповых и индивидуальных занятий, направленных на коррекцию поведения детей группы риска; - решение конкретных внутриличностных проблем.	Развитие чувства психической защищённости и комфорта.  Улучшение общего психосоматического состояния.	ежегодно	Педагог психолог
	2. Работа по формированию положительного психологического климата детского коллектива: - диагностика психологического климата	Адекватная адаптация к микросоциуму	Ежегодно	Педагог психолог
	3. Проведение профилактических и		По мере	Педагог

коррекционных мероприятий с детьми группы риска.		необходимости	психолог
4. Подготовка и проведение психолого-медико-педагогических консилиумов.		3 раза в год	Заведующая
5. Отслеживание уровня тревожности и психической напряженности диагностическими методами.		ежегодно	Педагог психолог
6. Контроль за равномерным распределением психофизической нагрузки на занятиях и вне их.		ежегодно	Ст. восп
7. Организация просветительной		ежегодно	Педагог-

	работы: - проведение психологических семинаров по проблемам психического здоровья для педагогов;			психолог
<b><i>Психологическое сопровождение педагогической деятельности</i></b>				
Определение динамики возрастного развития.  Психолого-педагогическое сопровождение развития детей.	1. Индивидуальное и групповое консультирование членов педагогического коллектива: - индивидуальное консультирование членов педагогического коллектива вопросам психического здоровья; - индивидуальное и групповое консультирование по вопросам психического состояния детей; - групповое консультирование по результатам психодиагностики; - проведение тематических консультаций	Повышение уровня психологической культуры. Совершенствование педагогического общения. Совершенствование навыка взаимодействия с коллегами	ежегодно	Педагог психолог
	2. Осуществление психологического сопровождения детей: - регулярное проведение диагностических работ и на этой основе составление индивидуальных маршрутов и рекомендаций по организации образовательного процесса; - участие в мониторинге здоровья детей		Ежегодно	Педагог психолог
			3 раза в год	Педагог психолог