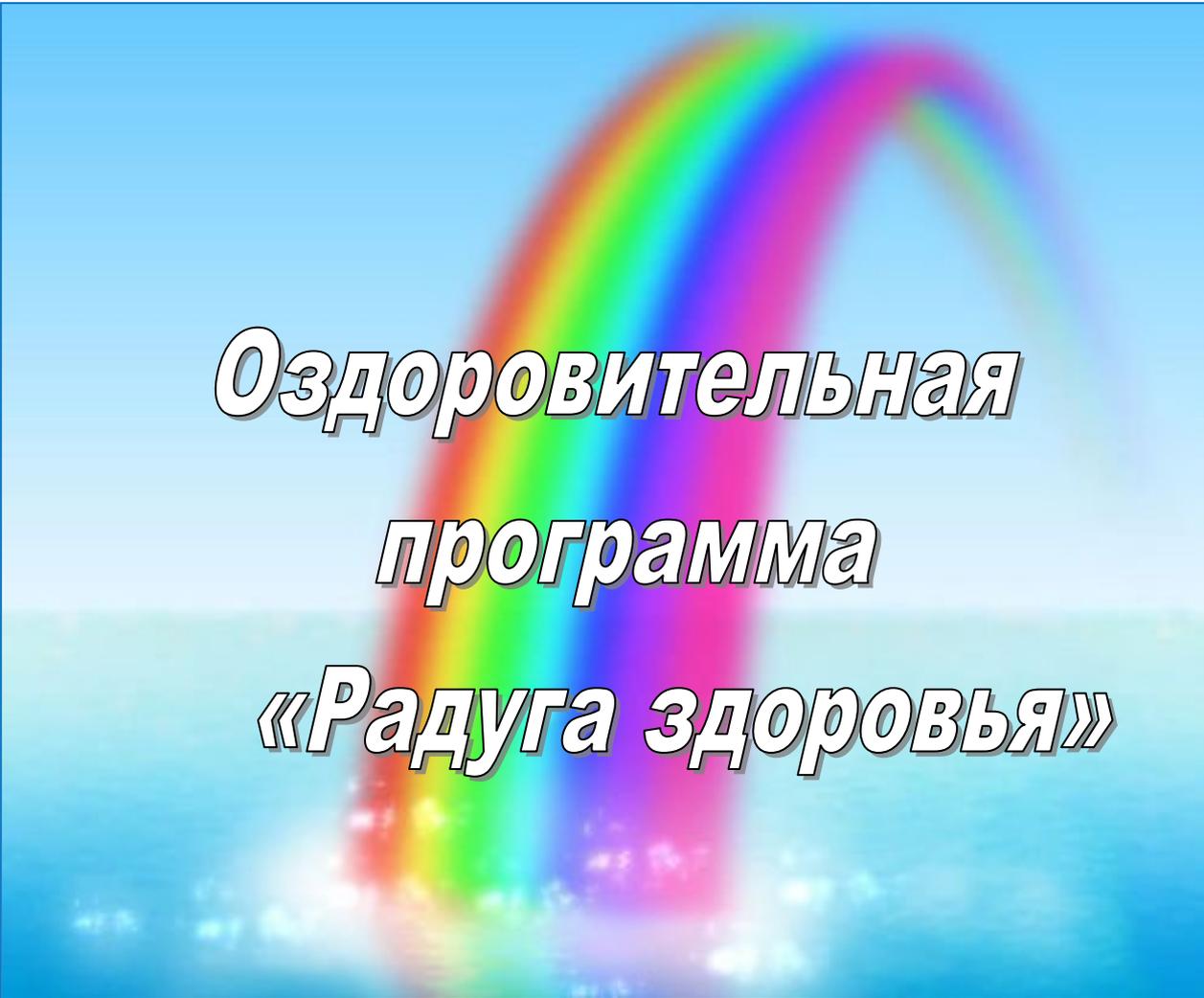




Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Шелеховского района «Детский сад № 15 «Радуга»

УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом
МКДОУ «Детский сад №15 «Радуга»
от «16» февраля 2021г.
протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МКДОУ
«Детский сад №15 «Радуга»
от « 16» февраля 2021г. № 41



**Оздоровительная
программа
«Радуга здоровья»**

г.Шелехов, 2021г.

Содержание

Паспорт оздоровительной программы «Радуга здоровья»	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	6
1.1. Пояснительная записка	6
1.2 Основные принципы системы работы	9
1.3 Основные направления Программы	10
1.4 Ожидаемые результаты Программы	10
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	11
2.1 Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников	11
2.2 Профилактическое направление	13
2.3 Физкультурно-оздоровительное направление	16
2.4 Медицинское сопровождение	21
2.5 Психологическое сопровождение	22
2.6 Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса	25
2.7 Оздоровительная работа с педагогами	26
2.8 Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни	27
2.9 Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов	31
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	32
3.1 Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации Программы	32
3.2 Организация мониторинга в ДОУ	32
3.3 Учебно-методическое обеспечение Программы	34
Приложения	

Паспорт оздоровительной программы «Радуга здоровья»

Наименование Программы	Оздоровительная программа «Радуга здоровья» МКДОУ «Детский сад № 15 «Радуга»
Разработчики Программы	Заведующий – Ноздрин Е.В., старший воспитатель – Чистякова С.В., инструктор по физической культуре – Коногорова С.Н., педагог-психолог – Михалевская О.М.
Исполнители Программы	Педагогический коллектив ДОУ
Научно-методические основы разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; • Конвенция о правах ребенка ООН; • Конституция Российской Федерации; • Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17 октября 2013 года); • Санитарные нормы и правила СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; • Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Гл. государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28); • Санитарные нормы и правила СанПин 2.3/2.43590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (Постановление Гл. государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. № 32); • Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»; • Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»; • Устав МКДОУ «Детский сад № 15 «Радуга»; • ООП МКДОУ «Детский сад № 15 «Радуга».
Срок действия Программы	2021-2026 гг.
Цели и задачи Программы	<p>Цель: Создание медико-социальных, педагогических, психологических и материально-технических условий для оптимального психофизического развития воспитанников, их эмоционального благополучия в условиях дошкольного учреждения.</p> <p>Задачи:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечить охрану жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса; • Создать условия для полноценного сбалансированного питания детей; • Совершенствовать систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ; • Проводить профилактические мероприятия по снижению заболеваемости в ДОУ; • Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам; • Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников, направленный на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья.
Принципы Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Принцип научности</u> – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками. 2. <u>Принцип активности и сознательности</u> – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. 3. <u>Принцип комплексности и интегративности</u> – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности. 4. <u>Доступности и индивидуализации</u> – оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. 5. <u>Системного подхода</u> – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).
Основными направлениями Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профилактическое направление. 2. Физкультурно-оздоровительное направление. 3. Медицинское сопровождение. 4. Психологическое сопровождение. 5. Оздоровительная работа с педагогами. 6. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ. 7. Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты Программы	<ul style="list-style-type: none"> • 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

	<p>двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья; • Снижение уровня заболеваемости детей; • Увеличение количества дней, проведенных ребенком в дошкольном учреждении; • Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.); • Повышение профессиональной компетентности педагогов для создания условий полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; • Повышение компетенции родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.
<p>Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Заболеваемость воспитанников; • Физическая готовности выпускников к школьному обучению; • Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья); • Мониторинг освоения детьми основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»; • Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг; • Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ; • Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ; • Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы и размещение материалов на сайте ДОУ.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

*Если нельзя вырастить ребенка,
чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае, поддерживать у него
высокий уровень здоровья вполне возможно.
Н.М. Амосов, академик*

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня 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 и в детском саду, и 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. 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 тоже 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 инновационных технологий образования и оздоровления детей.

Данное направление стало особенно актуальным в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей.

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольного учреждения должна рассматриваться как комплексная и основная в системе обучения и воспитания. Потребность и необходимость построения такой системной, комплексной медико-психолого-педагогической деятельности обусловлена наличием у воспитанников имеющих медицинских, психологических и педагогических проблем.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. В настоящее время в ДОО прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, создание оптимальных условий для воспитания, обучения и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Радуга здоровья» (далее Программа) **разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОО:**

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновационной деятельности, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОО);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОО (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая Программу, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Радуга здоровья», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребёнка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Научно-методические основы разработки Программы

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конвенция о правах ребенка ООН;

- Конституция Российской Федерации;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17 октября 2013 года);

- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26);

- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»;

- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 14.03.2000 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- Устав МКДОУ «Детский сад № 15 «Радуга»;

- ООП МКДОУ «Детский сад № 15 «Радуга».

Срок действия Программы 2021-2026 гг.

Цель Программы: Создание медико-социальных, педагогических, психологических и материально-технических условий для оптимального психофизического развития воспитанников, их эмоционального благополучия в условиях дошкольного учреждения.

Задачи Программы:

- Обеспечить охрану жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса;
- Создать условия для полноценного сбалансированного питания детей;
- Совершенствовать систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
- Проводить профилактические мероприятия по снижению заболеваемости в ДОУ;
- Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам;
- Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия ДОУ с семьями воспитанников, направленный на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья.

1.2 Основные принципы системы работы

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.

4. Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

5. Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

1.3 Основные направления Программы

1. Профилактическое направление.
2. Физкультурно-оздоровительное направление.
3. Медицинское сопровождение.
4. Психологическое сопровождение.
5. Оздоровительная работа с педагогами.
6. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
7. Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

1.4 Ожидаемые результаты Программы

- 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;
- Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- Снижение уровня заболеваемости детей;
- Увеличение количества дней, проведенных ребенком в дошкольном учреждении;
- Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.);
- Повышение профессиональной компетентности педагогов для создания условий полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка;
- Повышение компетенции родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Содержание работы 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, психофизическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием	Пищеблок, медсестра воспитатели, младшие воспитатели	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Ст. воспитатель, педагог-психолог, инструктор по ФК, воспитатели, медсестра	сентябрь 2020г.	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации воспитательно-образовательного процесса	Ст. воспитатель, педагог-психолог, инструктор по ФК, воспитатели	2020-2025гг.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Ст. воспитатель, педагог-психолог, инструктор по ФК	2020-2022гг.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	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 индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель, педагог-психолог, инструктор по ФК	В течение всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей	Педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив ДОУ	В течении всего периода реализации программы	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем компетентности в данной области
Информирование родителей о реализации программы через сайт ДОУ	Ст. воспитатель, педагог-психолог, инструктор по ФК, воспитатели	В течение всего периода реализации программы.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	Освоение детьми задач образовательной области «Физическое развитие»
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой

Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий Ст. воспитатель	В течение всего периода реализации программы	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста	Заведующий педагогический коллектив ДОУ	В течение всего периода реализации программы	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

2.2 Профилактическое направление

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

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
- фитотерапию (фиточаи успокоительные, витаминные);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
 - десятидневное сбалансированное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
 - санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия;
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, обширное умывание, работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;

- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и др.);
- режимы проветривания и кварцевания.

Комплексный план профилактических мероприятий в ДОУ

Содержание работы	Сроки	Ответственные
Босохождение и воздушные ванны. Дневной сон детей (также в одних трусиках в летнее время) и в хорошо проветренной спальне при температуре 17–19оС. После сна при умывании ополоснуть лицо и кисти рук холодной водой. Ходьба босиком в обычных условиях и по ребристым дорожкам после сна, на занятиях физкультурой (время увеличивается постепенно) Оздоровительные прогулки Полоскание рта после каждого принятия пищи и после сна водой комнатной температуры (прохладной) Диетические продукты пробиотического действия производства молочной кухни г. Шелехов Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием Соблюдение сезонной одежды	ежедневно	Ст. воспитатель, инструктор по ФК, воспитатели, медсестра младшие воспитатели
Профилактические мероприятия Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.		
Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов	По показаниям	врач, медсестра
Самомассаж	3-4 раза в день	воспитатели групп, инструктор по ФК
Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист)	1 раз год	врач-педиатр
Профилактика контагиозных гельминтозов (энтеробиоза)	1 раз в год	медсестра
Профилактический прием иммуномодуляторов	2 раза в год	медсестра
Кислородотерапия	3 раза в год	медсестра
Фитотерапия	2 раза в год	медсестра

Витаминотерапия	2 раза в год	медсестра
Влажная уборка всех помещений	Ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
Сквозное проветривание помещений	Ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
Кварцевание	Ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
Оптимальный режим дня, режим занятий и режим двигательной активности	Ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
Безопасность игрушек, учебных пособий и других предметов обихода	Ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
Комфортная и соответствующая санитарным нормам обувь и одежда	Ежедневно	родители, воспитатели, младшие воспитатели
Оптимальные функциональные размеры мебели и ее соответствие росту ребенка	Ежедневно	медсестра
Оптимальная освещенность всех помещений	Ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
Достаточный по продолжительности сон	Ежедневно	воспитатели, младшие воспитатели
<p>Организация питания. Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.</p>		
При приготовлении блюд должны соблюдаться «щадящие» технологии: варка, запекание, припускание, тушение, пассерование.	Ежедневно	медсестра, повара
Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	ежедневно	медсестра
Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	медсестра, повара
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию	Согласно меню и карт раскладок	медсестра, повара
Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (исключить из питания салаты из чистой свеклы, красные яблоки, рыбу, шоколад, ограничить цитрусовые).	Индивидуально	врач-педиатр, воспитатели, медсестра, повара
Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	медсестра, повара

2.3 Физкультурно-оздоровительное направление

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет;
- процедурный кабинет;
- изолятор;
- медицинская сестра;
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём, мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия), гимнастическими скамьями, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- музыкальный зал;
- кабинет педагога-психолога оснащен оборудованием для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться;
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в ДОУ работают узкие специалисты: инструктор по ФК (1 чел), педагог-психолог (1 чел), музыкальные руководители (2 чел), учитель-логопед (1 чел).
- спортивный участок на территории ДОУ, оснащенный лестницей для лазанья, бревнами для ходьбы, лабиринтом, щитами для игры в баскетбол, турниками.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ДОУ

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 гимнастика	<ul style="list-style-type: none">• Традиционная гимнастика• Аэробика• Ритмическая гимнастика• Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные	<ul style="list-style-type: none">• Традиционные занятия	Два занятия в неделю в

занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
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, при открытых фрамугах 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 • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин.
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 деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)

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		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. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений (в соответствии с рекомендациями Т.Э Токаевой).

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.

Физкультурные занятия

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки.
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом.
Старший возраст	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкально-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.

Артикуляционная 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, движениях 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

Дозированные 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.

2.4 Медицинское сопровождение

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
Организационная работа			
1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников на совещании при заведующем	Ежеквартально	Медсестра
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья)	Постоянно	Медсестра
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания.	Постоянно	Медсестра
Профилактическая работа			
<i>Диагностика</i>			
4.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: - резистентность организма ребенка; - психическое здоровье; - физическое здоровье	По окончании периода адаптации	Медсестра, педагог-психолог
5.	<u>Диспансеризация:</u> - Проведение профилактических осмотров детей согласно приказу МЗРФ и МОРФ от 30.06.1992г. № 187/272. - Обследование: врачом-педиатром, (с проведением антропометрии, распределением детей на медицинские группы для занятий физкультурой)	Согласно плану 1 раз в год	Бригада узких врачей-специалистов ШЦРБ, врач-педиатр медсестра
6.	<u>Клинико-лабораторные исследования:</u> - функционально-диагностические; - обследование на гельминты	По плану	Медсестра
<i>Профилактика</i>			
7.	Проведение дальнейшего обследования детей с выявленной патологией после углубленного медосмотра и постановка нуждающихся на «Д» учет	Постоянно	Медсестра
8.	<u>Общеукрепляющая терапия:</u> - иммуностимуляторы; - витамины (С витаминизация третьих блюд);	Постоянно	Медсестра

	- поливитамины		
9.	<u>Закаливание:</u> - утренняя гимнастика; - обливание рук до локтя; - подвижные игры на свежем воздухе	Постоянно	Медсестра, воспитатели групп
10.	Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ	Постоянно	ст. воспитатель медсестра
11.	<u>Санитарно-просветительная работа:</u> - обучение детей оказанию первой помощи; - привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни)	Согласно тематическому плану	ст. воспитатель воспитатели
12.	<u>Первичная профилактика:</u> - ежедневный осмотр воспитанников; - изоляция больных детей; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, занятия) - соблюдение СанПиН.	Постоянно	Медсестра
13.	<u>Организация питания воспитанников:</u> а) ежедневное меню – раскладка; б) контроль качества приготовления пищи; в) контроль пищевого рациона воспитанников; г) контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания; д) санитарно-гигиеническое состояние пищеблока; е) бракераж готовой продукции; ж) контроль за выполнением натуральных норм.	Постоянно	Медсестра, бракеражная комиссия ДОУ
14.	Контроль санитарного состояния пищеблока и соблюдения личной гигиены его работников	Постоянно	Медсестра

2.5 Психологическое сопровождение

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое предполагает развитие базовых психических процессов и эмоциональной сферы дошкольников.

Эта задача решается через реализацию:

- проведения непосредственной образовательной деятельности с детьми;
- создания полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организации различных видов детской деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителя-логопеда.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ 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.

Перед началом посещения детьми ДООУ, для родителей адаптационных групп проводится организационное собрание. На данном мероприятии заведующий, старший воспитатель, мед. сестра, узкие специалисты знакомят родителей с жизнью сада и правилами прохождения адаптации.

Для родителей подготовлены памятки с советами о безболезненном привыкании детей к детскому учреждению.

Наш детский сад дети начинают посещать с начала учебного года. Дети в течение полугода проходят адаптацию. Некоторые ребята быстро адаптируются, а некоторые испытывают трудности. Чтобы адаптационный период прошел более успешно, воспитатели совместно с педагогом – психологом используют программу А.С. Роньжиной «Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к ДООУ». Каждый день педагоги заполняют адаптационные карты на каждого ребенка, где можно отследить самочувствие и благополучие ребёнка в группе. В адаптационный период проводится психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

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 (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» (центров 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);

- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Психическое здоровье детей обуславливается умением чувствовать свое тело и управлять им. Для детей дошкольного возраста разработан комплекс занятий с элементами кинезиологии, направленные на развитие межполушарного взаимодействия. В данном комплексе все движения (общая, тонкая и артикуляторная моторика) носят синхронный характер. На втором этапе они приобретают более усложненный вариант (перекрестный). На третьем этапе работы сформированные таким образом автоматизмы интегрируются во взаимодействие с движениями глаз: работа ведется сначала над согласованными, а потом — перекрестными движениями.

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственные
1	Психологическая диагностика: — стартовая; — итоговая.	Ориентационный тест школьной зрелости, тестовая беседа обследования степени психосоциальной зрелости позволит выявить детей, вероятно имеющих какие-либо особенности развития мотивационной и познавательной сфер	подготовительная группа сентябрь, май	Педагог-психолог
2	Анализ адаптации детей к условиям ДОУ	Наблюдение, анкетирование педагогов, родителей, составление таблицы адаптации.	Начало учебного года и по мере поступления детей	Педагог-психолог
3	Выявление детей группы риска	Анализ диагнозов в медицинских картах ребёнка	После проведения профилактических осмотров	Педагог-психолог
4	Составление программ психолого-педагогического сопровождения	Совещание при заведующей, педсовет	Начало учебного года	Педагог-психолог
5	Занятия с детьми из группы риска	Игровые развивающие занятия в кружке «Разноцветные ладошки»	В течение учебного года	Педагог-психолог
6	Изучение психологического состояния педагогов	Анкеты, тесты	Начало учебного года	Педагог-психолог
7	Формирование навыков общения педагогов с детьми,	Семинары-практикумы, тренинги, консультации	В течение учебного года	Педагог-психолог

	родителями			
8	Разработка рекомендаций по сохранению психологического здоровья детей и взрослых	Памятки, буклеты, стенды	В течение учебного года	Педагог-психолог

2.6 Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет;
- процедурный кабинет;
- изолятор;
- медицинская сестра;
- физкультурный зал;
- музыкальный зал;
- кабинет педагога-психолога;
- кабинет учителя-логопеда;
- спортивный участок на территории ДООУ.

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми.

В каждой возрастной группе созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «центры здоровья». Имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур. Для детей созданы центры уединения (для снятия эмоционального напряжения).

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют два зала: физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и музыкальный зал.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Укрепление материально-технической базы детского сада

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Приобретение спортивного оборудования и инвентаря для занятий на открытом воздухе	В течение всего периода реализации программы	Администрация детского сада
2.	Приобретение спортивного	В течение всего	Администрация

	оборудования и инвентаря для занятий в музыкальном и физкультурном залах	периода реализации программы	детского сада
--	--	------------------------------	---------------

2.7 Оздоровительная работа с педагогами

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Профессиональный труд воспитателя отличается высокой эмоциональной загруженностью, и, как следствие этого, с увеличением стажа педагоги испытывают «педагогический кризис», «истощение и выгорание».

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического здоровья. Поэтому возникла необходимость помимо разъяснительно-просветительской работы продумать систему тимбилдинговой политики ДООУ, направленная на создание положительного климата в коллективе, с целью повышения эффективности работы педагогов.

Для сплочения коллектива нами были определены направления тимбилдинговой политики в ДООУ

1. Совместно духовно-нравственное развитие коллектива ДООУ;
2. Совместный активный отдых (ведение здорового образа жизни);
3. Забота о психологическом и физическом здоровье персонала;
4. Представление достижений даже одного участника образовательного процесса, всему коллективу ДООУ и социуму через газету и сайт.

Для планирования работы по второму направлению (совместный активный отдых), мы провели анализ заболеваемости наших педагогов.

Данные, которого показали, что в течение 2019 года болели - 23% педагогов и присутствовали случаи повторного заболевания, мы решили позаботиться о здоровье коллег, через совместный отдых на природе. Поэтому были спланированы мероприятия направленные на укрепление здоровья.

Для укрепления психологического и физического здоровья персонала, мы приобрели методику Н.И. Косенкова «Ультрапарадоксальная психотерапия», которая используется при нарушении сна (базовая при всех психосоматических и соматических заболеваниях), гипертонии, кожных заболеваниях, зависимостей. Методика позволяет: устранить нарушения сна, регулировать аппетит, помочь при головных болях и других психосоматических заболеваниях и расстройствах, также снижает общую тревожность.

У 90%, посещавших сеансы улучшился сон, у 60% нормализовалось давление и сердцебиение. Люди стали реже просыпаться по ночам, сон стал более глубоким и спокойным. Отмечалось прекращение головных болей. Некоторые говорили о снятии заложенности носа, облегчении дыхания. Люди стали менее тревожны, раздражительны, более спокойны.

Работа в данном направлении продолжается.

№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Тренинг и психогимнастика	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог
2.	Аудиовизуальная релаксация	1 раз в месяц/ Постоянно	Педагог-психолог
3.	Профилактика эмоционального «выгорания», профессиональных «выгораний».	Постоянно	Педагог-психолог
5.	Пропаганда здорового образа жизни	Постоянно	Медицинская сестра Администрация

2.8 Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни

№ п/п	Направления работы	Формы организации	Сроки	Ответственные
1	Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.	Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте ДОУ.	1 раз в год	Воспитатели
2	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели Старший воспитатель
3	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы,	Создание библиотеки (медиаотеки), памяток, информация на сайте	По плану	Воспитатели Старший воспитатель

	посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.	ДОУ.		
4	Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми кружков, ориентированных на оздоровление дошкольников.	Информация на сайте ДОУ.	Постоянно	Старший воспитатель
5	Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) о необходимости создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели Старший воспитатель
6	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели Старший воспитатель
7	Информировать родителей	Оформление	Постоянно	Старший

	об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.	соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ.		воспитатель
8	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.	Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели Старший воспитатель
9	Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, в посёлке).	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели Старший воспитатель
10	Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности.	Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
11	Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания	Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели

	<p>безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи).</p>			
12	<p>Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время отдыха. Помогать родителям планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях.</p>	<p>Консультации, праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.</p>	По плану	<p>Воспитатели Старший воспитатель</p>
13	<p>Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах.</p>	<p>Памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.</p>	По плану	<p>Воспитатели</p>
14	<p>Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и</p>	<p>Памятки, буклеты, информация на сайте ДОУ.</p>	По плану	<p>Воспитатели</p>

	мультипликационных фильмов.			
15	Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста.	Информация на сайте ДОУ.	По плану	Старший воспитатель

2.9 Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

- Заболеваемость воспитанников;
- Физическая готовности выпускников к школьному обучению;
- Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья);
- Мониторинг освоения детьми основной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие»;
- Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг;
- Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников ДОУ;
- Разработка педагогами методических разработок по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете ДОУ;
- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы и размещение материалов на сайте ДОУ.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации Программы

Заведующий ДОУ:

- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- контроль за реализацией программы;
- общее руководство по внедрению программы;
- анализ реализации программы - 2 раза в год

Педагоги:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- проведение с детьми физкультурно-оздоровительных мероприятий;

Педагог-психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- коррекция отклонений в психо-эмоциональном развитии;
- использование комплекса занятий с элементами кинезиологии;

Врач поликлиники:

- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни;
- организация рационального питания детей;
- специфическая иммунопрофилактика;
- реализация лечебно-профилактических мероприятий;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Заведующий хозяйством:

- создание материально-технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом; санитарно-гигиенических условий при реализации программы;
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

Шеф-повар:

- организация рационального питания детей;
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-гигиенического режима;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

3.2 Организация мониторинга в ДОУ

Работа по физическому воспитанию в ДОУ строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физкультуре с участием

старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы находятся в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физвоспитанию, воспитателем и старшей медицинской сестрой ДОУ.

Физическая подготовленность дошкольников в ДОУ оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- метание вдаль мешочков с песком весом 200 г правой и левой рукой.
- метание вдаль набивного мяча весом 1 кг.

Физическая подготовленность проводится в начале и конце года. Данные обследования заносятся в тетрадь. Результаты обследований сравниваются со стандартными и качественными показателями для детей данного возраста.

При оценке физической подготовленности воспитанников необходимо соблюдать определённые правила:

- Проведение медико-педагогического контроля за физкультурным занятием (2 раза в год в средней, старшей и подготовительной группах).
- Обследование проводит один и тот же педагог – инструктор по физической культуре, который в совершенстве владеет методикой тестирования. Степень готовности педагога проверяется старшим воспитателем до начала диагностики.
- Обследование рекомендуется проводить в первой половине дня, в этом случае не нарушается режим дня дошкольного учреждения.
- Накануне и в день тестирования режим дня детей не должен быть перегружен физически и эмоционально.
- Большинство из проводимых контрольных упражнений (бег, прыжки, метание) проводится на свежем воздухе. При неблагоприятной погоде некоторые измерения можно провести в зале, температура воздуха в котором не должна превышать +18С.
- Одежда детей должна соответствовать месту проведения занятия, должна быть удобной и облегчённой.
- Важно, чтобы у детей было хорошее настроение, самочувствие, желание заниматься физическими упражнениями.
- Обследование следует проводить не ранее 30 мин после принятия пищи.

- Дети приглашаются небольшими подгруппами в зависимости от возраста и методики обследования.
- Перед тестированием следует провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
- Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки.
- Наилучшие результаты обследования заносятся в специальный журнал, который содержит:
 - Именной список испытуемых (по группам)
 - Дату обследования (на начало и конец учебного года)
 - Описание двигательных заданий
- Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показаниях, а степень сформированности двигательных навыков в уровнях (высокий, средний, низкий).

Требования безопасности к проведению диагностики физических качеств дошкольников:

- В ДОУ можно использовать тесты, официально утверждённые органами образования и здравоохранения, недопустим автоматический перенос школьных методик в ДОУ.
- Тестирование физической подготовленности детей проводится по достижении ими 3 лет 6 месяцев.
- К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра).
- Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёсшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей старшая медсестра предоставляет инструктору по физической культуре в начале учебного года, дополнительную – перед диагностикой.
- Особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, старшей медсестры, инструктора по физической культуре.
- Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.).
- Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

3.3 Учебно-методическое обеспечение Программы

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Изд. Детство-Пресс 2011г.
2. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой., изд. Сфера 2008г.
4. Епанчинцева О.Ю. «Роль песочной терапии в развитии эмоциональной сферы детей дошкольного возраста. Конспекты занятий. Карточка игр». - СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2010.
5. Кареева Т.Г. «Формирование ЗОЖ у дошкольников» Учитель 2020г.
6. Крылова И.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия Волгоград издательство учитель 2008г.
7. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. «Программа эмоционального развития детей». - М., «Генезис» 2003
8. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). - СПб.: Издательство Речь, 2002.
10. Новикова И.М. «Формирование представлений дошкольников о ЗОЖ» Мозаика-Синтез 2009г.
11. Пивоварова Е.В. Курс групповых и индивидуальных занятий с детьми 5-6 лет.
12. Роньжина А.С. «Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к ДОУ». М., «Книголюб», 2005.
13. Сиротюк А.Л., Сиротюк А.С. Современная методика развития детей от рождения до 9 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
14. Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе педагога».
15. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. - Ростов н/Д «Феникс», 2004.
16. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения. / Под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2002.
17. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.
18. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста/ Под науч. ред. проф. Л.М. Шипициной. - С-Пб.: «Речь», 2005.