

Утверждена  
приказом МБДОУ  
«Детский сад «Мишутка»  
от 31.08.2023 № 35

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад «Мишутка».**

Принята на Педагогическом совете  
Протокол от 31.08.2023 № 1

Рославль  
2023г.

## Содержание.

I. Целевой раздел.....	3с.
1.1 Пояснительная записка.....	3с.
1.2. Ожидаемые результаты.....	6с.
II. Содержательный раздел.....	7с.
III. Организационный раздел.....	17с.
Список литературы.....	21с.

# I. Целевой раздел.

## 1.1. Пояснительная записка.

Программа здоровьесбережения муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Мишутка» (далее – Программа) разработана педагогами муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Мишутка» под руководством заведующего Крючковой М.В. на 5 лет.

Программа разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами дошкольного воспитания:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.1.3049-13);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155)
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, зарегистрировано в Минюсте России 28 декабря 2022 г., регистрационный № 71847)

ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» признаёт приоритет жизни и здоровья человека. Статья 41 направлена на охрану здоровья обучающихся, в том числе в ДОО.

Приоритетная задача ФГОС и ФОП ДО – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Образовательная организация создаёт условия сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей. Начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье и в дошкольной организации. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

В связи с этим **целью** педагогического коллектива является сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и

формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

#### **Основные задачи:**

- обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОУ;
- развивать способность педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме посредством внедрения технологий и передового опыта педагогов;
- формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей;
- определить модель сотрудничества образовательного учреждения и социальных институтов-участников нововведений (Библиотека, поликлиника) как внешнего здоровьесберегающего пространства.

#### **Основные принципы Программы:**

- принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса;
- принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;
- «Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;
- доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К.

Анохина);

- оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду;
- комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

### **Основные направления программы**

- Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей: раскрываются новые подходы учреждения в организации физкультурно-оздоровительной работы, система работы специалистов, стратегический план улучшения здоровья детей;
- Здоровьесберегающая инфраструктура МБОУ (кадры, спортивный зал);
- Организация рационального питания;
- Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрываются виды и типы ООД, проводимых в ДОУ, формы организации закаливания дошкольников, способы повышения двигательного режима детей в течение дня, профилактические мероприятия в период повышения ОРВИ и гриппа. Работа по организации и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

**Участники Программы:** педагоги, дети, родители, медицинская сестра.

**Исполнители Программы:** администрация, воспитатели групп, инструктор по физической культуре, медицинская сестра, педагог-психолог.

## 1.2 Ожидаемые результаты.

### **Ожидаемые результаты:**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.
5. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
6. Снижение уровня заболеваемости детей.
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.).
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.
10. Рост компетенции и заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.

## II. Содержательный раздел.

В Программе выделены 4 направления по организации здоровьесберегающей среды ДОУ:

### 1. Организационное:

- Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.
- Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в воспитательно-образовательный процесс.
- Создание в ДОУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы здоровьесбережения.
- Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.
- Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы здоровьесбережения.
- Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы здоровьесбережения.
- Нарращивание материально-технической базы ДОУ для внедрения и реализации Программы здоровьесбережения.
- Корректировка Программы здоровьесбережения на всех этапах реализации.

### 2 Просветительское (образовательное):

- Создание мотивации в ДОУ на выбор здоровых альтернатив жизни.
- Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОУ.
- Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.
- Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.
- Включение родителей в деятельность ДОУ как значимых участников оздоровительного процесса.
- Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.

### 3. Правовое:

- Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы здоровьесбережения.
- Ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.

### 4. Аналитико-экспертное:

- Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.
- Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.

- Анализ-экспертиза результатов реализации Программы здоровьесбережения в динамике.
- Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций.

### Организация двигательного режима детей.

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

### Модель режима двигательной активности детей.

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционная гимнастика</li> <li>• Ритмическая гимнастика</li> <li>• Корректирующая гимнастика</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> </ul>	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность от 5 до 15 мин. в зависимости от возраста детей.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционные занятия</li> <li>• Игровые и сюжетные занятия</li> <li>• Занятия тренировочного типа</li> <li>• Тематические занятия</li> <li>• Контрольно-проверочные занятия</li> <li>• Занятия на свежем воздухе</li> </ul>	Два занятия в неделю в физкультурном зале, 1 – на улице Длительность от 10 до 30 мин. в зависимости от возраста детей.
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение для снятия общего и локального утомления</li> <li>• Упражнения для кистей рук</li> <li>• Гимнастика для глаз</li> <li>• Гимнастика для улучшения слуха</li> <li>• Дыхательная гимнастика</li> <li>• Упражнения для профилактики плоскостопия</li> </ul>	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений и др. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж</li> <li>• Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым</li> </ul>	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность от 5 до 10 мин. в зависимости от

	<p>дорожкам</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации</li> </ul>	возраста детей.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры средней и низкой интенсивности</li> <li>• Народные игры</li> <li>• Эстафеты</li> <li>• Спортивные упражнения</li> <li>• Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)</li> </ul>	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность от 10 до 30 мин. в зависимости от возраста детей.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры, которые лечат</li> <li>• Музыкальные игры</li> <li>• Школа мяча</li> </ul>	На прогулке во второй половине дня Длительность от 5 до 20 мин. в зависимости от возраста детей.
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по валеологии</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>• Спортивные игры и упражнения</li> <li>• Развлечения.</li> </ul>	2 раза в год (в октябре, марте)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые</li> <li>• Соревновательные</li> <li>• Сюжетные</li> <li>• Творческие</li> <li>• Комбинированные</li> <li>• Формирующие здоровый образ жизни</li> </ul>	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа в зависимости от возраста детей. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин. в зависимости от возраста детей.
Самостоятельная двигательная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.</li> </ul>	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.

## **Содержание работы реализуется через разнообразные формы.**

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

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

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

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

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

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

### Музыкальные занятия

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

### Динамические паузы

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

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

### Физкультминутки

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

### Логоритмическая гимнастика

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

### Пальчиковые игры

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

### Профилактическая гимнастика

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

### Самомассаж

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

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

### Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, 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.

### Специальные меры закаливания.

- Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- Широко использовать для закаливания и оздоровления нетрадиционное физкультурное оборудование.
- Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- Применять точечный массаж.
- В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

## Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

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

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
1.Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2.Физкультурные минутки	Во время ООД, 3-5 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3.Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4.Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Между ООД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В ООД в виде игр. Между ООД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областях.

## 2. Технологии обучения здоровому образу жизни

1.Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном и 1 раз на улице.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 25-30 мин. со старшего возраста	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 25-30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал

## 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, психологическом, физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-х разовым питанием.	Медсестра Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно	
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра, педагог-психолог	Сентябрь	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Семинары по обучению педагогов технологиям здоровьесбережения	Медсестра, педагог-психолог	Октябрь, март	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	ежемесячно	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив ДОУ	1 раз в квартал.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДОУ	1 раз в квартал.	Освоение детьми задач образовательной области «Физическое развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья	Медсестра	По необходимости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности

воспитанников.			
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив, медсестра	В соотв. с годовым планом	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Медсестра, педагог-психолог, воспитатели групп	Май	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

### III. Организационный раздел.

#### План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников на 2017-2018 учебный год.

Физкультурно-оздоровительная работа			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	инструктор по физической культуре
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	инструктор по физической культуре
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	инструктор по физической культуре
	Динамические паузы во время проведения ООД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели, инструктор по физической культуре
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели, инструктор по физической культуре
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели, инструктор по физической культуре
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хожение босиком по «Дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хожение босиком на траве	в теплое время	воспитатели

		года	
<b>Профилактическая работа</b>			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующий, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	медсестра воспитатели, младшие воспитатели
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели, педагог-психолог, медсестра
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	медсестра
6	Нормализация функции ЦНС: соблюдение режима	в теч. года	педагоги медсестра, педагог-психолог
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра
<b>Коррекционная работа педагога-психолога</b>			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	в теч. года	педагог-психолог
	Обследование детей	сентябрь май	педагог-психолог
2	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	педагог-психолог
3	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	2 раза в неделю	педагог-психолог
4	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	педагог-психолог
5	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	педагог-психолог
6	Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	постоянно	Педагоги

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

№	Задачи	Мероприятия	Период
<b>І этап</b>			
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• изучение медицинских карт;</li> <li>• ведение адаптационных листов;</li> <li>• анкетирование родителей;</li> <li>• беседы с родителями;</li> <li>• наблюдение за ребенком;</li> </ul>	Адаптационный период Сентябрь
<b>ІІ этап</b>			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</p> <p>«Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания»</p> <p>2. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка» «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм» «Советы родителям по питанию» «Здоровый образ жизни» «Игры с детьми на свежем воздухе» «Значение режима дня для здоровья дошкольника» «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» «Как организовать полноценный сон ребенка» «Как сохранить зрение ребенка» «Соки – напитки защиты организма от простуды» «Простуда, или ОРВИ, у малышей» «О детской одежде» «Физическое воспитание ребенка»</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	<p>Август, сентябрь</p> <p>Ноябрь Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Апрель</p> <p>Октябрь</p> <p>Май</p> <p>Ежемесячно</p>

3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• разъяснительная работа с родителями;</li> <li>• проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни</li> </ul>	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение занятий вместе с родителями;</li> <li>• участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми;</li> <li>• походы за город в теплое время года;</li> <li>• проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)</li> <li>• участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога)</li> <li>• помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей</li> </ul>	По годовому плану ДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• диагностика физического развития детей;</li> <li>• проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;</li> <li>• анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;</li> <li>• составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;</li> </ul>	<p>Май</p> <p>Май</p> <p>Май</p> <p>Июнь</p>

## Список литературы:

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
5. Васильева М.А. «Программа воспитание и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
6. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003
7. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера, 2007
8. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
9. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении/ под общ. ред. Широковой Г.А. – Ростов н/Д: Феникс, 2009
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Младшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
15. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова– М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
16. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
17. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003.