

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – Детский сад № 86 Колокольчик»  
Городского округа – «город Якутск»



**Программа «Здоровье»**  
на период 2019 – 2022 уч. г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

### ВВЕДЕНИЕ

1. Актуальность программы, анализ исходного состояния.
2. Цели и задачи программы, ожидаемые результаты.
3. Этапы реализации программы «ЗДОРОВЬЕ» в МБДОУ.
4. Ресурсное обеспечение:
  - 4.1 Нормативно-правовое обеспечение;
  - 4.2 Медицинское обеспечение;
  - 4.3 Медико-педагогическое обеспечение;
  - 4.4 Кадровое обеспечение
  - 4.5 Материальное обеспечение программы оздоровления.
5. Система методической работы по повышению компетентности педагогов
6. Реализация основных направлений программы:
  - 6.1. Психолого-педагогическое
  - 6.2. Оздоровительно-профилактическое
7. Направления взаимодействия детского сада и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.
8. Мониторинг физического развития
9. Заключение

## 1. Актуальность программы, анализ исходного состояния:

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Однако теоретический анализ научно-методической литературы позволяет определить ряд проблем здоровья детей дошкольного возраста. Так рассматривая проблемы сохранения здоровья детей в дошкольных образовательных учреждениях отмечается: до поступления в детский сад выявляется 27,5% детей, имеющих проблемы со здоровьем, в 6 лет – 43,2%, в 7 лет – 58,3% - то есть больше чем в 2 раза. Нарушение осанки наблюдается до поступления в детский сад – 24,5 %, в 6 лет – 66,6%, в 7 лет – 86,4% - то есть в 3,5 раза. Исследования ученых, указывают на резкое увеличение числа детей с серьезными отклонениями в психической сфере. Таким образом, указанное выше позволяет определить первую проблему - это объективное ухудшение состояние здоровья детей. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей, с учётом материально-технического оснащения ДОО, индивидуальных особенностей детей, профессиональной подготовки педагогов.

Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. 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.

Одним из направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОО. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОО прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала 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 направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка 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.

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

В результате этого в МБДОУ д/с №86 «Колокольчик» разработана программа «Здоровье» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении.

Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Она разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в МБДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, 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). Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

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

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

### **Основные принципы программы:**

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

## **Концепция программы**

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

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **2. Цель и задачи программы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:**

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу ДООУ современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.
4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребенка, развитие его положительного самочувствия на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.
5. Повысить валеологическую культуру родителей.

Необходимыми условиями решения одной из главных задач дошкольных образовательных учреждений (групп) по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- создание в ДООУ безопасной образовательной среды;
- осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;
- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

### **Задачи реализуются через следующие направления :**

- *Психолого-педагогическая*
- *Профилактико-оздоровительная работа*

### **Ожидаемые результаты программы «ЗДОРОВЬЕ»:**

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения

2. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
3. Отсутствие частой заболеваемости
4. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам
5. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
6. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания

### **3. Этапы реализации программы «ЗДОРОВЬЕ» в ДОУ**

2019-2022г.

- Проблемный анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.
- Разработка нормативно-правовой базы по созданию в ДОУ физкультурно-оздоровительного пространства.
- Разработка модели предметно-развивающей среды в ДОУ.
- Поиск, изучение эффективных технологий и методик оздоровления.
- Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведение консультаций, практикумов, оказание консультативного пункта).
- Улучшение материально-технической базы.
- Повышение квалификации педагогических кадров;
- Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных технологий
- Анализ по программе реализации и разработки перспектив на будущее.
- Создание учебно-методического комплекта.
- Участие , семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

#### **Объекты программы:**

- Воспитанники ДОУ
- Педагоги ДОУ
- Семьи воспитанников

### **4. Ресурсное обеспечение**

#### **4.1 Нормативно-правовое**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
- Образовательная программа МБДОУ.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2016)
- Конвенция о правах ребёнка.
- Порядок организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Утв. Приказом Минобрнауки России от 30.08.13г. №1034)
- ФГОС ДО.
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ». Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования
- Устав МДОУ

#### **4.2. Программно-методическое обеспечение:**

Методическое обеспечение:

- программы,
- методические разработки,
- конспекты занятий, развлечений, праздников,
- медико-педагогическая документация,

#### **4.3 Медицинское обеспечение**

- Организация полноценного питания.
- Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
- Контроль за оздоровительными процедурами.
- Организация профилактического осмотра детей.
- Оценка физического развития детей и их здоровья.
- Организация работы с родителями и воспитателями.

#### **4.4 Кадровое обеспечение**

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «ЗДОРОВЬЕ»
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- анализ реализации программы «ЗДОРОВЬЕ» - 1 раза в год
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом)
- контроль за реализацией программы «ЗДОРОВЬЕ»

Воспитатели, музыкальный руководитель:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- определение показателей двигательной подготовленности детей
- включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - упражнений на релаксацию
  - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
  - проветривание помещений
  - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- проведение занятий по образовательной области «Физическое развитие»
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - дыхательной гимнастики,
  - релаксационных,
  - самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Заместитель заведующего по АХР:

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

Повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

#### Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

#### **4.5 Материально-техническое обеспечение программы оздоровления в ДООУ.**

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей (по мере необходимости) ;
- замена устаревшего мягкого инвентаря (по мере необходимости)
- пополнить спортивный инвентарь зала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

- очистить игровые участки от старых деревьев, корней;
- провести косметический ремонт помещений (по мере необходимости)
- обновить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

#### **5. Система методической работы по повышению компетентности педагогов:**

Методическая работа по совершенствованию мастерства воспитателей направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей.

Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

Работа с педагогами - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- Просветительская работа по направлениям программы «ЗДОРОВЬЕ»;
- Консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- Обучение педагогов методике проведения мониторинга по физической подготовленности дошкольников.

*Организационно - методические мероприятия:*

- Повышение профессиональной компетентности педагогов по совершенствованию образовательной деятельности в ДООУ по физической культуре: курсы повышения квалификации, мастер – классы, семинары-практикумы, и тд.; обмен опытом в виде презентаций на педсоветах; изучение новинок и нетрадиционных подходов в физическом воспитании; участие в конкурсах.
- Реализация комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, праздников, выставок, мультимедийных презентаций, буклетов)
- информирование родителей о содержании работы ДООУ, вовлечение родителей в жизнь детей, пропаганду здорового образа жизни, ведение поиска путей сотрудничества.
- Повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирование здорового образа жизни;

#### **6. Реализация основных направлений программы:**

##### **6.1. Психолого-педагогическое направление**

*Психолого-педагогическая* работа направлена на формирование физической культуры и культуры здоровья воспитанников

Забота о здоровье детей в нашем ДООУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма:



**Цель:** *Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.*

**Основные задачи психолого-педагогической работы:**

1. Создать условия для накопления и обогащения двигательного опыта (развитие основных движений) дошкольников, двигательных качеств и их активной двигательной деятельности.
2. Формировать у детей культуру здоровья, привычку к здоровому образу жизни.
3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

**Содержание психолого-педагогической работы:**

***По становлению мотивации к двигательной активности и развитию потребности в физическом совершенствовании:***

- поддерживать и поощрять ежедневную двигательную активность детей;
- воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным инвентарем, физкультурным оборудованием, следить за его состоянием (*Труд*);

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений:***

- побуждать к самостоятельной двигательной активности, создавать для этого комплекс необходимых условий в группе и на улице во время прогулки, в семье;
- продолжать совершенствовать культуру движений, технику их выполнения;
- способствовать переводу умений двигательной деятельности в навыки, развивать качество навыков и качество движений;

***По накоплению и обогащению двигательного опыта (развитию основных движений), воспитанию культуры движений (продолжение):***

- совершенствовать основные движения: соблюдение заданного темпа в беге и ходьбе, перестроениях, лазанье и ползанье, сочетание движений друг с другом в выполнении более сложных упражнений и игр, точное выполнение упражнения и движения в разном темпе и ритме, сохраняя равновесие, координацию и ориентацию в пространстве (*Музыка*);
- совершенствовать технику выполнения основных и общеразвивающих движений, спортивных упражнений;
- продолжать учить самостоятельно играть в разнообразные подвижные игры, игры-соревнования, оказывать детям помощь в комбинировании подвижных игр, придумывании новых, непосредственной игре в них;

***По развитию физических качеств:***

- поддерживать самостоятельность детей в их развитии во всех видах двигательной деятельности;

***По развитию интереса к спортивным играм и упражнениям:***

- углублять интерес к спортивным играм и упражнениям, занятиям в спортивных секциях и группах;
- воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы на Олимпиадах;
- продолжать развивать инициативность, активность, самостоятельность, произвольность, выдержку, настойчивость, смелость, организованность, самоконтроль, самооценку, двигательное творчество;
- поддерживать социально-нравственные проявления детей в двигательной деятельности, активно развивать их средствами данной деятельности.

***Образовательная работа строится с учетом принципа интеграции образовательных областей;***

Решение программных образовательных задач осуществляется не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов

## Примерные виды интеграции области «Физическое развитие»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
« <b>Физическое развитие</b> » (развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей , формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)	« <b>Познавательное развитие</b> » (использование продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»)
« <b>Социально - коммуникативное развитие</b> » (формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни, накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда).	« <b>Художественно - коммуникативное развитие</b> » (использование художественных произведений для обогащения и закрепления содержания области «Физическое развитие»).

### **Новые подходы в организации образовательной деятельности:**

- Образовательная работа строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей;
- Решение программных образовательных задач осуществляется в рамках проведения образовательных предложений, при проведении режимных моментов

### **Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:**

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.
- 

### **Пути реализации рациональной двигательной активности детей:**

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

### **Формы организации двигательной активности в ДОУ:**

Виды занятий	Особенности организации
<b>Формы физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, коллективные, подгруппами.
Спортивные игры (элементы игр)	Ежедневно
Динамические паузы Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия.
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно

Упражнения по профилактике плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.
<b>Образовательные предложения (занятия)</b>	
По физической культуре	Три раза в неделю
<b>Формы самостоятельной деятельности детей</b>	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, на открытом воздухе
<b>Форма физкультурно-массовых занятий</b>	
День здоровья	Ежеквартально
Физкультурный досуг, игры – соревнования, развлечения	Еженедельно, двумя группами, по плану ЛОК
Физкультурно-спортивный праздник	Один раз в квартал

**Валеологическая культура здоровья** дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

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

- совместная деятельность в режимные моменты
- Образовательные предложения по физической культуре из ОО «Физическое развитие»;
- оздоровительные процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

**Профилактика эмоционального благополучия детей** в детском саду осуществляется в двух основных направлениях:

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

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- использование психологических игр и упражнений;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации).

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в 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;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;

- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

*Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:*

- обучение детей приемам релаксации;
- введения «Минутки тишины».

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

## **6.2. Оздоровительно - профилактическое направление**

*Профилактическая работа* включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, медицинских, психолого-педагогических), направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

*Оздоровительная работа* предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и др.), направленных на сохранение и (или) укрепление здоровья детей.

## Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии, реализуемые в ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

	возраста		
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам;	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
ОП по физкультуре ОО «Физическое развитие»	2-3 раза в неделю в физкультурном зале. Ранний возраст - 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает МДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Беседы, игры с детьми из серии «Здоровье»	I и II половины дня	Включены в календарное планирование (старшие и подготовительные к школе группы)	Воспитатели
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в

комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

Профилактическо-оздоровительная работа в ДОУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ежедневное проведение влажной уборки групповых помещений;
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой**. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) **неспецифическая иммунопрофилактика**. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия ( витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости
- 

### ***Закаливающие мероприятия***

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

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

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

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

### **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.

Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	медсестра повара
Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и технологических карт	медсестра повара
Витаминация третьих блюд	Ноябрь-апрель	медсестра

## **7. Направления взаимодействия ДОО и семьи в воспитании у детей потребности здорового образа жизни.**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

- Просветительское
- Культурно - досуговое
- Психофизическое

### ***Просветительское направление***

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Оформление фотостендов, видеоматериалов.

### ***Культурно - досуговое направление***

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.



- Посещение родителями открытых физкультурных занятий,  
**Психофизическое направление**
- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Консультации, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

## **8. Мониторинг эффективности реализации программы**

**Цель:** Выявить и определить эффективность реализации программы «ЗДОРОВЬЕ».

### **Эффективность работы**

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является:

динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При снижении числа дней посещения МБДОУ, пропущенных одним ребенком за год;
- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия)

Оценка интегративного качества «физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

### **Физическая культура**

- Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастным половым нормативам
- Двигательная активность соответствует возрастным нормативам
- Отсутствие частой заболеваемости
- Биологический возраст ребенка соответствует паспортному
- Отсутствуют признаки сильного и выраженного утомления
- Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками
- Общается по поводу необходимости и последовательности выполнения разнообразных культурно-гигиенических навыков; объясняет причины необходимости их выполнения: для чего надо чистить зубы, почему следует убирать постель и менять белье, почему нельзя пользоваться чужой расческой, чужим полотенцем. Рассказывает о процедурах закаливания и их пользе для организма, об основных правилах здорового образа жизни, необходимости их выполнения. Может объяснить, как выполнить физическое упражнение.
- Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.

- Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.).
- Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр.
- Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сне, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.

### **Овладевший необходимыми умениями и навыками**

#### **Ходьба и бег:**

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперед, назад, боком; на носках; на пятках; перекатом с пятки на носок; на наружной поверхности стоп; высоко поднимая колени; в полуприседе; перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего;
- бегать враспынную, «змейкой» между предметами; высоко поднимая колени, с «захлестом» голени назад;
- «челночный» бег 3 раза по 10 метров.

#### **Прыжки:**

- прыгать на месте: ноги вместе - ноги врозь; с поворотами в любую сторону;
- прыгать в длину и в высоту с места и с разбега;
- прыгать на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащими на полу вплотную друг к другу;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через 2 линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперед;
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- прыгать на батуте не менее 4 раз подряд.

#### **Лазание, ползание:**

- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, перелезть с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях;
- лазать по наклонной гимнастической лестнице разными способами;
- ползать на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочередно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
- пролезть разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу.

#### **Бросание, ловля, метание:**

- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями не прижимая к груди не менее 5 раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти;
- перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (веревку), закрепленную на высоте не менее 1,5 метра от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- метать одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25x25см) с расстояния 1,5 метра, высота центра мишени – 1,5 метра (попадать не менее 2 раз подряд);
- прокатывать двумя руками утяжеленный мяч (весом 0,5 кг) между и вокруг предметов (конусов, кубиков);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочередно на месте и с продвижением (не менее 5 метров).

### **Координация, равновесие:**

- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперед не менее, чем на 5 метров «змейкой» между предметами (конусами);
- удерживать равновесие не менее 10 секунд, стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90 градусов;
- ходить по гимнастической скамейке прямо; приставным шагом боком; с перешагиванием через кубики; с поворотами; поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая ее вперед; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку.

### **Спортивные упражнения**

- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками; катать сверстников на санках;
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого; скользить с небольших горок, удерживая равновесие приседая;
- кататься на двухколесном велосипеде, уверенно выполняя повороты; на самокате;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересеченной местности; делать повороты переступанием на месте и в движении; забираться на горку «полуелочкой» и спускаться с нее, слегка согнув ноги в коленях;
- учиться кататься на роликах, коньках;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

### **Вид – тестирование**

Медицинский контроль за организацией физического воспитания детей в МДОУ осуществляет медицинская сестра на основании врачебного заключения о состоянии здоровья ребенка и рекомендаций к занятиям физической культурой, а также с учетом самочувствия на момент тестирования.

Методы измерения	Показатели	Оценка	Возраст	Время проведения	Исполнитель и
Антропометрия (показатели физического развития детей)	Рост: Мальчики Девочки	Приложение 2	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
	Вес: Мальчики Девочки		4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (измерение)
Выбор двигательных заданий, определяющих уровень развития физических качеств.	Уровень развития физических качеств	Приложение 3	4–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Педагог
Выбор двигательных заданий, определяющих сформированность	Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, равновесие,	Соответствие возрастным требованиям, замедленное или ускоренное	3–7 лет	В конце образовательного периода (апрель-май). По индивидуальным	Педагог,

ть необходимых навыков и умений	метание, ловля мяча, спортивные упражнения <sup>2</sup>	развитие		показаниям – в начале образовательного периода	
Анализ заболеваемости детей за год, за 3 года (примерная таблица)	Кратность заболевания	Приложение 4	3–7 лет	В начале образовательного периода (сентябрь) и в конце (апрель-май)	Медсестра (расчет показателей)

## **Заключение**

Мы считаем, что созданная в МБДОУ № 86 «Колокольчик» система работы по основной оздоровительной программе «Здоровье» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровье», дети МБДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

### **Ожидаемые конечные результаты:**

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (футбол, пионер болл, ритмика и т.д).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

