

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №14» Энгельсского муниципального района Саратовской области



**Программа «Здоровье»  
МАДОУ «Детский сад №14»  
Энгельсского муниципального района  
Саратовской области  
на 2021 – 2024г.**

413107, Саратовская область, г.Энгельс, ул. Шурова Гора зд.7/9 а

Авторы- составители:  
Е.В. Колomoец, старший воспитатель  
Ю.В. Егорова, старшая медицинская сестра  
И.А. Кожанова, инструктор по  
физической культуре

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08. 2021г.

Согласовано:  
на заседании Совета родителей  
Протокол №1 от 09.2021г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №14» Энгельсского муниципального района Саратовской области

«Утверждаю»

И.о. заведующего  
МАДОУ «Детский сад №14»  
Е.В. Коломоец  
Приказ от 2021г. № \_\_\_\_\_

**Программа «Здоровье»  
МАДОУ «Детский сад №14»  
Энгельсского муниципального района  
Саратовской области  
на 2021 – 2024г.**

413107, Саратовская область, г.Энгельс, ул. Шурова Гора зд.7/9 а

Авторы- составители:  
Е.В. Коломоец, старший воспитатель  
Ю.В. Егорова, старшая медицинская сестра  
И.А. Кожанова, инструктор по  
физической культуре

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
Протокол №1 от 31.08. 2021г.

Согласовано:  
на заседании Совета родителей  
Протокол №1 от 09.2021г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка.....   | 2  |
| 1.1. Цели и задачи программы .....  | 3  |
| 1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы .....                 | 3  |
| 1.3. Объекты программы .....  | 4  |
| 1.4. Основные принципы программы .....                                      | 4  |
| 1.5. Основные направления программы .....                                   | 4  |
| 1.6. Временные рамки и основные этапы реализации программы .....            | 5  |
| 2. Разделы программы.....   | 5  |
| 2.1. Материально-технические условия .....                                  | 5  |
| 2.2. Работа с детьми.....   | 7  |
| 2.2.1. Полноценное питание .....  | 9  |
| 2.2.2. Система эффективного закаливания .....                               | 10 |
| 2.2.3. Организация рациональной двигательной активности .....               | 11 |
| 2.2.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей ..... | 13 |
| 2.2.5. Создание представлений о здоровом образе жизни .....                 | 14 |
| 2.2.6. Лечебно-профилактическая работа .....                                | 15 |
| 2.2.7. Летняя оздоровительная работа .....                                  | 15 |
| 2.3. Работа с педагогами.....   | 15 |
| 2.4. Работа с родителями .....  | 16 |
| 2.5. Ожидаемые результаты реализации программы.....                         | 18 |
| 3. Кадровое обеспечение программы .....                                     | 18 |
| 4. Социальный эффект от реализации программы .....                          | 19 |
| 3. Приложения.....  | 20 |

Программа «Здоровье» разработана коллективом "Детского сада № 14» в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОО, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

## 1. Пояснительная записка

Программа «Здоровье» (далее - Программа) разработана педагогическим коллективом МАДОУ «Детский сад № 14» Энгельсского муниципального района Саратовской области (далее - Учреждение).

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни (*по определению Всемирной организации здравоохранения*). Поскольку понятие «здоровье» определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека, такая трактовка поднимает роль решения вопросов, связанных со здоровьем детей совершенно на новый уровень.

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 или планшета, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко 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.

Программа «Здоровье» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно - оздоровительной работы в ДОО:

- 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).

Разрабатывая программу «Здоровье», 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 «Здоровье», 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.

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

### **1.1. Цель и задачи Программы**

**Основной целью** внедрения данной программы является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Настоящая программа призвана обеспечить единство образовательных, социальных и медицинских мер в рамках пребывания ребёнка в ДОУ. Программа регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

#### **Задачи программы:**

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Внедрить здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс дошкольного образовательного учреждения.
- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей, потребности вести здоровый образ жизни.
- Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.

### **1.2. Законодательно-нормативное обеспечение программы**

Программа разработана на основании нормативно - правовых документов, действующих в сфере образования, локальных актов Учреждения:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Письмо Минобрнауки РФ от 14 марта 2000 г. № 65/23-16 «О направлении инструктивно-методического письма "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»;

- Приказа Минздрава РФ от 03.07.2000 № 241 «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений»;
- Указ президента РФ от 20 апреля 1993 года № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»;
- Приказ Минздрава России от 30.06.92 № 186/272 «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях»;
- Приказ Минздрава России от № 60 от 14.03.95 «Об утверждении Инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов»;
- Устав МАДОУ «Детский сад №14»;
- Положение об организации питания воспитанников МАДОУ «Детский сад №14»;
- Положение о летней оздоровительной работе МАДОУ «Детский сад №14».

### **1.3. Объекты программы:**

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

### **1.4. Основные принципы программы:**

- *научности* (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- *доступности* (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- *активности* (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- *сознательности* (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- *систематичности* (реализация лечебно - оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- *целенаправленности* (подчинение комплекса медико - педагогических воздействий четко определенной цели);
- *оптимальности* (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

### **1.5. Основные направления программы:**

#### Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

#### Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;

- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей;
- организация условий для успешной сдачи норм ГТО воспитанниками и сотрудниками ДОУ.

### **1.6. Временные рамки и основные этапы реализации программы.**

**I этап. 2021-2022гг.** - организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

**II этап. 2022-2023 гг.** - основной.

Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению.

**III этап. 2023-2024 гг.** - итогово-аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями. Диагностические данные будут оформляться в «Листы здоровья групп».

## **2. Разделы программы.**

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

### **2.1. Материально-технические условия**

#### **Модель образовательного пространства ДОУ**

|                            |  |
|----------------------------|--|
| Кабинет заведующего        | Индивидуальные консультации, беседы с педагогическим, медицинским, обслуживающим персоналом и родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>• создание благоприятного психоэмоционального климата для работников ДОУ и родителей;</li> <li>• просветительская работа с родителями по вопросам воспитания и развития детей.</li> </ul>   |
| Методический кабинет       | Библиотека для педагогов, выставки, методические пособия, видеотека - открытые занятия, утренники и пр.: <ul style="list-style-type: none"> <li>• повышение профессионального уровня педагогов;</li> <li>• обеспечение наглядности педагогического процесса.</li> </ul>  |
| Кабинет педагога-психолога | Индивидуальная и подгрупповая непосредственно образовательная деятельность с детьми, консультативная работа с педагогами и родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>• коррекционная работа с детьми;</li> <li>• развитие эмоционально - волевой сферы ребёнка, формирование положительных личностных качеств, развитие психических процессов, деятельности и поведения детей.</li> </ul> |

|  |  |
|--|--|
| Кабинет учителя-логопеда                   | Индивидуальная и подгрупповая непосредственно образовательная деятельность с детьми, консультативная работа с педагогами и родителями: <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие психических процессов, речи детей, коррекция звукопроизношения.</li> </ul>  |
| Музыкальный зал                            | Утренняя гимнастика, праздники, досуги, непрерывная образовательная деятельность, индивидуальная работа, кружковая работа: <ul style="list-style-type: none"> <li>• художественно-эстетическое развитие детей. развитие их музыкальных способностей, эмоционально - волевой сферы.</li> </ul>  |
| Физкультурный зал                          | Утренняя гимнастика, непрерывная образовательная деятельность, спортивные праздники, досуги, кружковая работа: <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни, развитие способности к восприятию и передачи движений.</li> </ul>  |
| Медицинский блок                           | Осмотр детей, консультации медсестры, оказание первой помощи детям и сотрудникам: <ul style="list-style-type: none"> <li>• профилактическая, оздоровительная работа с детьми,</li> <li>• просветительская работа с родителями и работниками ДОУ.</li> </ul>  |
| Комплекс обеспечения жизнедеятельности ДОУ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- кабинет заместителя заведующего;</li> <li>- пищеблок;</li> <li>- электрощитовая;</li> <li>- кастанная;</li> <li>- прачечная;</li> <li>- подсобные помещения.</li> </ul>   |
| Групповые помещения                        | Коррекционно - развивающая, воспитательно - образовательная, оздоровительная работа.<br>Зоны для решения воспитательно - образовательных и коррекционных задач: <ul style="list-style-type: none"> <li>• уголок для ролевых игр, настольно - печатных;</li> <li>• книжный уголок;</li> <li>• уголок основ безопасности жизнедеятельности;</li> <li>• выставка, мини-музей (изделий народных мастеров и т. д.);</li> <li>• уголок природы (наблюдений за природой);</li> <li>• спортивный уголок;</li> <li>• игровой уголок (с игрушками, строительным материалом);</li> <li>• уголки для разнообразных видов самостоятельной деятельности детей - конструктивной, изобразительной, музыкальной и театрализованной;</li> <li>• уголок познавательного развития</li> </ul> |
| Приемная                                   | Индивидуальные беседы с родителями, размещение наглядной информации для родителей, ознакомление родителей и детей с результатами детской деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выставка (детского рисунка, детского творчества, и т. д.);</li> <li>• уголок для родителей;</li> <li>• библиотека педагогической литературы;</li> <li>• уголок выносного материала для улицы;</li> <li>• методические рекомендации по вопросам воспитания.</li> </ul>  |

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Коридоры и лестничные пролеты | Выставки детских работ, выставка репродукций картин русских художников, знакомство с родным городом, государственной символикой, фоторепортажи с мероприятий ДОУ:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• патриотическое воспитание детей и родителей;</li> <li>• эстетическое воспитание детей и родителей;</li> <li>• экологическое воспитание детей и родителей;</li> <li>• педагогическое просвещение родителей.</li> </ul> |
| Участки ДОУ                   | Прогулки, игровая деятельность, физкультура, досуги, праздники, обучение детей безопасному поведению на улице (ПДД), самостоятельная двигательная активность детей:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие познавательной, трудовой деятельности,</li> <li>• физическое развитие и оздоровление детей;</li> <li>• обучение безопасной жизнедеятельности;</li> <li>• экологическое воспитание.</li> </ul>              |
| Спортивная площадка           | Утренняя гимнастика, непосредственно образовательная деятельность (на свежем воздухе), спортивные праздники, самостоятельная двигательная активность детей:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• оборудование для игры в баскетбол и волейбол;</li> <li>• гимнастический комплекс;</li> </ul>  |

## **2.2. Работа с детьми.**

Критерием эффективности лечебно-оздоровительной работы Учреждения служит улучшение состояния здоровья детей. Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен. Первой, важнейшей составной частью системы мониторинга в МАДОУ «Детский сад № 14», определено состояние здоровья воспитанников. Данная система включает в себя два аспекта:

- медицинский;
- психолого-педагогический.

Все аспекты содержат составные части, касающиеся вопросов здоровья. Полученные данные заносятся в диагностические таблицы и листы здоровья, отражающие уровень физического развития и здоровья детей и хранятся на протяжении всего периода посещения ребенком Учреждения.

Сбор информации осуществляется следующими методами:

- осмотр детей;
- наблюдение за деятельностью ребенка и анализ его результатов;
- изучение и анализ документов;
- определение компетентности детей с последующим анализом результатов;
- тестирование и анализ результатов.

Первый аспект - медицинский, направлен на оценку и изучение состояния здоровья детей, осуществляется медицинскими работниками. Показатели здоровья включают в себя: группу физического здоровья на основе анамнеза; группу физического развития на основе антропометрических данных; разделение детей на группы для занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная).

Оценку физического развития детей проводят 2 раза в год (осень, весна) по данным антропометрических показателей (длина и масса тела) и для детей дошкольного возраста дополняют результатами тестирования физической подготовленности. Состояние здоровья каждого ребенка оценивается комплексно с учетом уровня достигнутого физического и нервно-психического развития, острой заболеваемости за год, предшествующий осмотру, наличия или отсутствия в момент обследования хронических

заболеваний и частоты их обострения, уровня функционального состояния основных систем организма.

Второй аспект - психолого-педагогический направлен на выявление развития ребенка по следующим показателям: социально-эмоциональное благополучие; сформированности у детей компетентности в области здоровьесбережения и включает в себя:

- уровень физической подготовленности детей - отслеживается инструктором по физической культуре в начале и в конце года.
- уровень усвоения детьми раздела образовательной программы дошкольного образования по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и формированию основ безопасности;
- создание условий для полноценного психического развития ребенка;
- уровень усвоения детьми раздела образовательной программы дошкольного образования «Познавательное развитие»: «Развитие представлений об окружающем мире и о себе»;
- отслеживается воспитателями посредством педагогической диагностики;
- уровень овладения культурно-гигиеническими навыками - отслеживается воспитателями ежедневно в ходе режимных моментов при помощи метода наблюдения.

### **Основные формы и методы работы с детьми**

| №  | Формы и методы                    | Содержание   |
|----|-----------------------------------|--|
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период);<br>- гибкий режим.   |
| 2. | Физические упражнения             | - утренняя гимнастика;<br>- физкультурно-оздоровительные занятия;<br>- подвижные и динамические игры;<br>- спортивные игры;<br>- пешие прогулки (походы, экскурсии). |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры  | - умывание;<br>- мытье рук;<br>- обеспечение чистоты среды;<br>- занятия с водой (центр вода и песок);   |
| 4. | Свето-воздушные ванны             | - проветривание помещений;<br>- сон при открытых фрамугах;<br>- прогулки на свежем воздухе;<br>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.                |
| 5. | Активный отдых                    | - развлечения, праздники;<br>- игры-забавы;<br>- дни здоровья.   |
| 6. | Фитотерапия                       | - витаминизация напитков.  |
| 7. | Диетотерапия                      | - рациональное питание.  |
| 8. | Светотерапия                      | - обеспечение светового режима.  |
| 9. | Музтерапия                        | музыкальное сопровождение режимных моментов;<br>- музыкальное оформление фона занятий;<br>- музыкально-театральная деятельность.                                     |

|     |                                   |   |
|-----|-----------------------------------|---|
| 10. | Спецзакаливание                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- игровой массаж.</li> </ul>                             |
| 11. | Пропаганда здорового образа жизни | <ul style="list-style-type: none"> <li>- экологическое воспитание;</li> <li>- периодическая печать;</li> <li>- курс бесед;</li> <li>- специальные занятия.</li> </ul> |

### 2.2.1. Полноценное питание.

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

#### **Основные принципы организации рационального питания детей в Учреждении:**

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- также создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

1. На основе *примерного перспективного десятидневное меню* медицинским работником составляется ежедневное меню на неделю вперед, что обеспечивает:

- правильное сочетание блюд в рационе;
- разнообразие в диете, и повышение усвоения отдельных продуктов;
- распределение калорийности питания в течение суток;
- строгое соответствие объема пищи возрасту ребенка. Пища должна не только удовлетворять потребностям растущего организма и вызывать чувство насыщения, но и соответствовать возрастной емкости желудка. Объемы разовых порций и суточный объем пищи нормированы для детей каждой возрастной группы;
- для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

#### 2. *Организация режима питания:*

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание;
- режим строится с учетом 12-часового пребывания детей в Учреждении, при организации 5-х разового питания;
- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу. Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°C; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15°C;
- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

#### 3. *Картотека технологий приготовления блюд обеспечивает:*

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки;
- приготовление из одного продукта широкого ассортимента блюд, с этой целью в ДОУ создана картотека технологий приготовления блюд.

#### 4. *Эстетические и культурно-гигиенические условия развития детей:*

- умение вкусно приготовить, и красиво оформить блюда перед подачей их детям - немаловажное требование, предъявляемое к работникам пищеблока;
- создание доброжелательной и комфортной атмосферы для приема пищи;

- сервировка стола, эстетика, а также внешний вид готовых блюд способствует поддержанию хорошего аппетита у детей, создает положительное отношение к еде и вызывает желание есть за стол;

- воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;

- привитие дошкольникам вкуса к здоровой и полезной пище.

### 2.2.2. Система эффективного закаливания

Большое значение в Учреждении придается методам неспецифической профилактики, повышающим защитные механизмы организма. Среди этих методов ведущим является закаливание, под которым понимается комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма инфекционным заболеваниям, к неблагоприятным средовым и, в первую очередь, метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. В дошкольном учреждении используются методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

| Характер действия  | Метод   | Методика   | Противопоказания   |
|--|---|--|--|
| 1  | 2   | 3  | 4  |
| <b>Воздух</b><br>(температурное воздействие на организм) | Утренняя гимнастика   | Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге.  | Медицинский отвод после болезни  |
|  | Прогулка  | Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.  | Нет  |
|  | Сон без маек при открытых фрамугах                                    | Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.   | Температура воздуха в спальне ниже 19-20°C   |
|  | Воздушные контрастные ванны.<br>Ленивая гимнастика после дневного сна | Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате).<br>Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая дорожка, массажные коврики) не менее 15 мин. в день. | Температура воздуха ниже нормы.<br>Наличие противопоказаний.<br>Учет физического и соматического здоровья. |
|  | Хождение босиком  | Дозированное хождение по земле в летний период.  | Температура воздуха ниже нормы.<br>Наличие медицинских отводов   |
| <b>Вода</b><br>(температурны                             | Полоскание рта кипяченой водой  | Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с 1й младшей группы.   | Аллергическая восприимчивость  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| е и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему) | Обширное умывание<br>Туалет носа                      | Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна. Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.    | Температура воздуха ниже нормы.<br>Наличие медицинских отводов<br>Нет  |
| <b>Солнце</b> (общее температурное воздействие на организм)                              | Прогулка.<br>Солнечные ванны.<br>Световоздушные ванны | Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры. | Лихорадочные состояния, последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура свыше 30°C |

### 2.2.3. Организация рациональной двигательной активности

Большое значение при занятиях по физической культуре уделяется дозированию физической нагрузки, которая должна быть адекватна состоянию здоровья ребенка и его психомоторному развитию. Дозированная физическая нагрузка дает возможность осуществлять дифференцированный подход к детям, перенесшим различные заболевания, имеющим постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья.

| № п/п  | Виды деятельности     | Продолжительность | Объем нагрузки  |
|--|-----------------------|-------------------|---|
| <i>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</i> |                       |                   |   |
| 1.1  | Утренняя гимнастика   | 10-12 мин.        | Ежедневно на открытом воздухе или в зале  |
| 1.2  | Физкультминутки       | 3-5 мин.          | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания непрерывной образовательной деятельности |
| 1.3  | Двигательная разминка | 7-10 мин.         | Ежедневно после непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз)                    |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
| 1.4  | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке                             | 15-30 мин. | Ежедневно во время утренней прогулки (проводится по подгруппам, с учетом двигательной активности) |
| 1.5  | Оздоровительный бег  | 3-7 мин.   | Ежедневно во время утренней прогулки  |
| 1.6  | Индивидуальная работа по развитию движений                                     | 12-15 мин. | Ежедневно во время вечерней прогулки  |
| 1.7  | Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами | 10-15 мин. | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей   |
| <i>2. Непрерывная образовательная деятельность</i>                   |  |            |   |
| 2.1  | Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре                | 15-30 мин. | 2 раза в неделю в зале  |
| 2.2  | Спортивные игры и упражнения на воздухе  | 15-30 мин. | 1 раз в неделю на улице   |
| <i>3. Физкультурные праздники и развлечения</i>                      |  |            |   |
| 3.1  | Неделя здоровья  | -          | 1 раз в год (первые недели сентября)  |
| 3.2  | Физкультурный досуг  | 20-40 мин. | 1 раз в месяц (проводится по параллелям)  |
| 3.3  | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе                          | 20-40 мин. | 2-3 раза в год (проводится по параллелям)   |
| 3.4  | Спортивные игры-соревнования   | 60 мин.    | 1-2 раза в год на воздухе или в зале  |
| <i>4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i> |  |            |   |
| 4.1  | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ              |            | 2-3 раза в год  |
| 1.3  | Двигательная разминка  | 7-10 мин.  | Ежедневно после непрерывной образовательной деятельности (с преобладанием статических поз)        |
| 1.4  | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке                             | 15-30 мин. | Ежедневно во время утренней прогулки (проводится по подгруппам, с учетом Д. А. детей)             |
| 1.5  | Оздоровительный бег  | 3-7 мин.   | Ежедневно во время утренней прогулки  |
| 1.6  | Индивидуальная работа по развитию движений                                     | 12-15 мин. | Ежедневно во время вечерней прогулки  |
| 1.7  | Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами | 10-15 мин. | Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей   |
| <i>2. Непрерывная образовательная деятельность</i>                   |  |            |   |

|  |   |            |   |
|--|---|------------|---|
| 2.1  | Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре   | 15-30 мин. | 2 раза в неделю в зале                    |
| 2.2  | Спортивные игры и упражнения на воздухе                           | 15-30 мин. | 1 раз в неделю на улице                   |
| <i>3. Физкультурные праздники и развлечения</i>                      |   |            |   |
| 3.1  | Неделя здоровья   | -          | 1 раз в год (первые недели сентября)      |
| 3.2  | Физкультурный досуг   | 20-40 мин. | 1 раз в месяц (проводится по параллелям)  |
| 3.3  | Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе             | 20-40 мин. | 2-3 раза в год (проводится по параллелям) |
| 3.4  | Спортивные игры- соревнования                                     | 60 мин.    | 1-2 раза в год на воздухе или в зале      |
| <i>4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</i> |   |            |   |
| 4.1  | Участие родителей в физкультурно оздоровительных мероприятиях ДОУ |            | 2-3 раза в год                            |

#### **2.2.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.**

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (пяти разовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений.

Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику, занятия на тренажерах и другие.

Следует предусмотреть объем двигательной активности воспитанников 5 - 7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 - 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольных организаций.

Для реализации двигательной деятельности детей следует использовать оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

Санитарно - просветительская работа с сотрудниками и родителями.

### 2.2.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.

В ДОУ необходимо создать условия, позволяющие ребенку планомерно накапливать опыт ведения здорового образа жизни и безопасного поведения.

В современной науке опасностями принято называть явления, процессы или объекты, способные в определенных условиях наносить ущерб здоровью человека непосредственно или косвенно.

Под безопасностью большинство исследователей понимают такое состояние человека, которое с определенной вероятностью обеспечивает невозможность причинения вреда его существованию, как другими, так и самим собой.

Задача воспитателя заключается в том, чтобы дать детям необходимую сумму знаний об общепринятых человеком нормах поведения, научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, помочь дошкольникам овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте и развить у дошкольников самостоятельность и ответственность.

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

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

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы *необходимые условия*:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;

В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;

- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников, большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «масленица», «веселые старты», «папа, мама, я - спортивная семья» и др.;

- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно - ролевые игры - драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник - актёр;
- большая роль в психо-коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

### **2.2.6. Лечебно-профилактическая работа.**

Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

### **2.2.7. Летняя оздоровительная работа.**

Формы организации оздоровительной работы:

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

### **2.3. Работа с педагогами.**

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

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог - больной воспитанник; больной педагог - больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников

приёмам личной самодиагностики.

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

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно - гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

#### ***Пропаганда здорового образа жизни.***

- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

#### ***Методические рекомендации по оздоровлению:***

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально - значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Беседы, валеологические занятия.

### **2.4. Работа с родителями.**

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность. Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями.**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого -

- педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого - педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
  6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
  7. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

#### ***Формы работы с родителями:***

- Проведение Совета родителей, семинаров - практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем *план изучения семьи*:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают - положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

#### ***Методы, используемые педагогами в работе:***

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.

6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
9. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
10. Воспитание культурно - гигиенических навыков у дошкольников.
11. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
12. Здоровый образ жизни в семье - залог здоровья ребёнка
13. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
14. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
15. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы.

### **2.5. Ожидаемые результаты реализации программы.**

- 1) Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:
  - улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
  - успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОО ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
  - рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
  - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- 2) Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- 3) Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- 4) Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- 5) Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- 6) Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- 7) Повышение квалификации педагогов детского сада.
- 8) Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### **3. Кадровое обеспечение программы «Здоровье».**

#### ***Заведующий ДОО:***

- общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

***Старший воспитатель:***

- нормативно - правовое, программно - методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;
- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- контроль за реализацией программы «Здоровье».

***Медицинская сестра:***

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- дыхательная гимнастика.

***Заместитель заведующего:***

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДООУ;
- создание материально - технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно - гигиенических условий при реализации программы «Здоровье».

***Инструктор по физической культуре:***

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

***Воспитатели:***

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

***Повар:***

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

***Младший воспитатель:***

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

#### **4. Социальный эффект от реализации программы**

Реализация программы даст возможность в разработке педагогами ДООУ авторских методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности. Использование инновационных здоровьесберегающих технологий позволит удовлетворить широкие образовательные запросы родителей и детей.

Реализация программы будет способствовать развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, воспитанию здорового образа жизни. Выраженная субъективность дошкольников позволит: изменить позицию взрослых в педагогическом процессе дошкольного образовательного учреждения, вести поиск новых форм организации воспитания и развития детей, обеспечит устойчивый качественный уровень образовательных услуг и продемонстрировать социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

Основные направления программы по здоровьесбережению.

| Направления программы                 | Содержание деятельности   |
|---------------------------------------|---|
| 1. Организационное                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.</li> <li>- Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс.</li> <li>- Создание в ДОО организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению.</li> <li>- Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.</li> <li>- Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>- Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>- Нарращивание материально-технической базы ДОО для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>- Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.</li> </ul> |
| 2. Просветительское (образовательное) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание мотивации в ДОО на выбор здоровых альтернатив жизни.</li> <li>- Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОО.</li> <li>- Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.</li> <li>- Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.</li> <li>- Включение родителей в деятельность ДОО как значимых участников оздоровительного процесса.</li> <li>- Разработка и реализация адресных профилактических и</li> </ul>  |
| 3. Правовое                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению:</li> <li>- - ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.</li> </ul>   |
| 4. Аналитико-экспертное               | <p>Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.</li> <li>- Анализ-экспертиза результатов реализации Программы здоровьесбережения в динамике.</li> <li>- Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций.</li> <li>- Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса.</li> <li>- Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофи-</li> </ul>  |

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
|                                       | зического здоровья.   |
| 5. Информационно-методическое         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>- Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению.</li> <li>- Мониторинг результативности оздоровительной деятельности ДОУ.</li> <li>- Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.</li> <li>- Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы по здоровьесбережению.</li> <li>- Распространение опыта оздоровительной работы.</li> </ul> |
| 6. Диагностическое                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению.</li> <li>- Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков.</li> <li>- Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.</li> <li>- Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ.</li> <li>- Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.</li> <li>- Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.</li> </ul>                          |
| 7. Социально-педагогической адаптации | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям ДОУ.</li> <li>- Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.</li> <li>- Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.</li> </ul>  |
| 8. Координационное                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО.</li> <li>- Взаимодействие ДОУ с семьёй по вопросам укрепления здоровья детей.</li> <li>- Использование в оздоровительной работе ДОУ перспективных форм социального партнерства.</li> </ul>   |

Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности ДОУ на период 2021-2024 гг.

| № п/п | Мероприятия  | Срок | Ответственный |
|-------|--|------|---------------|
|       | <p>I. Организационное направление.</p> <p>Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства</p> |      |               |

|    |   |                   |                                       |
|----|---|-------------------|---------------------------------------|
| 1. | Разработка целевой программы по здоровьесбережению  | январь 2020       | Заведующий ДОУ<br>Старший воспитатель |
| 2. | Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения   | постоянно         | Старший воспитатель                   |
| 3. | Создание кадровых, психолого- педагогических, учебно-материальных, учебно- дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению:<br>- определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста;<br>- организация повышения квалификации участников здоровьесбережения;<br>- организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению;<br>- обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами для витаминизации третьего блюда | постоянно         | Заведующий ДОУ<br>Старший воспитатель |
| 4. | Осуществление в практике ДОУ системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением:<br>- описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОУ;<br>- разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения;<br>- организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;<br>- контроль системы здоровьесбережения.   | 2020-2023г.г.     | Администрация ДОУ                     |
| 5. | Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)   | в течение периода | Старший воспитатель                   |
| 6. | Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми  | 2020-2023 гг.     | Старший воспитатель                   |
| 7. | Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах   | Постоянно         | Старший воспитатель                   |
| 8. | Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования  | 2020-2023 гг.     | Старший воспитатель                   |

|   |  |                         |                                  |
|---|--|-------------------------|----------------------------------|
| 9.  | Организация работы по физической культуре для детей:<br>- разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре;  | постоянно               | Инструктор по физ.культуре       |
| 10.   | Разработка программы повышения квалификации педагогических работников  | 2021 г.                 | Старший воспитатель              |
| 11.   | Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями  | 2022 г.                 | Старший воспитатель              |
| 12.   | Реализация индивидуализированной программы «Приобщение детей к народной культуре средствами музыкального фольклора»  | в течение периода       | Музыкальный руководитель         |
| <b>II. Диагностическое направление</b>  |  |                         |                                  |
| 1.  | Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей  | в течение всего периода | Специалисты ДОУ                  |
| 2.  | Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни  | Ежегодно                | Старший воспитатель              |
| 3.  | Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.        | В течение всего периода | Педагоги ДОУ                     |
| 4.  | Работа с детьми в адаптационный период   | В течение всего периода | Педагог - психолог, педагоги ДОУ |
| 5.  | Социальный анализ семей воспитанников ДОУ. Оформление социальных паспортов.  | Ежегодно                | Старший воспитатель              |
| 6.  | Мониторинг успеваемости выпускников ДОУ на начальном этапе обучения за последние 3 года  | Ежегодно                | Старший воспитатель              |
| 7.  | Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности:<br>- проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе;<br>- анализ профессионального роста педагогов. | Ежегодно                | Старший воспитатель              |
| <b>III. Информационно-методическое направление Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса</b> |  |                         |                                  |
| 1.  | Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий   | Постоянно               | Старший воспитатель              |

|  |   |                         |                           |
|--|---|-------------------------|---------------------------|
| 2.   | Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования               | В течение всего периода | Старший воспитатель       |
| 3.   | Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста   | 2021-2024г.г.           | Старший воспитатель       |
| 4.   | Семинар «Здоровье детей - наше будущее»   | 2022 г.                 | Старший воспитатель       |
| 5.   | Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»   | 2022 г.                 | Старший воспитатель       |
| 6.   | Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»                              | 2023 г.                 | Музыкальный руководитель  |
| 7.   | Консультация «Культурный ребёнок -здоровый ребёнок»   | 2023 г.                 | Старший воспитатель       |
| 8.   | Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»  | 2022 г.                 | Заведующий                |
| 9.   | Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»  | 2022 г.                 | Инструктор по физкультуре |
| 10.  | Консультация «Лечебные подвижные игры»  | 2022 г.                 | Инструктор по физкультуре |
| 11.  | Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»   | 2023 г.                 | Инструктор по физкультуре |
| 12.  | Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»   | 2022 г.                 | Заведующий                |
| 13.  | Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»   | 2021 г.                 | Медсестра                 |
| 14.  | Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов.       | 2022 г.                 | Заведующий                |
| 15.  | Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни. | 2022 г.                 | Старший воспитатель       |
| 16.  | Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ - творческий отчёт                                 | 2024 г.                 | Заведующий                |
| <b>IV. Просветительское направление</b><br>Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения |   |                         |                           |
| 1.   | Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках, на сайте ДОУ   | Ежегодно                | Старший воспитатель       |
| 2.   | Консультация «Художественная литература - средство обогащения нравственного здоровья детей»                                   | 2021-2023 г.г.          | Старший воспитатель       |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| 3.  | Советы инструктора по физ.культуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»   | 2022г.   | Инструктор по физ.культуре                          |
| 4.  | Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»  | 2021-2022гг.   | Музыкальный руководитель                            |
| 5.  | Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней   | Ежегодно   | Медсестра   |
| 6.  | Консультация «Средства укрепления иммунитета»   | 2022г.   | Медсестра   |
| 7.  | Групповые Советы родителей «Здоровье с детства», «Вредные привычки»   | 2022-2023гг.   | Воспитатели ДОУ                                     |
| 8.  | Практические рекомендации для родителей ЧБД   | Постоянно  | Медсестра   |
| 9.  | Спортивный праздник «Папа- я спортивная семья!»   | 2021 г.  | Инструктор по физкультуре                           |
| 10.   | Спортивно-оздоровительное развлечение «В здоровом теле - здоровый дух»  | 2022-2023гг.   | Музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре |
| 11.   | Тематическое занятие по ПДД   | 2021-2022гг.   | Воспитатели   |
| 12.   | Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер - 01!»  | 2022-2023гг.   | Воспитатели   |
| <b>VI. Управление взаимодействие с социальными институтами детства<br/>         Координационное направление здоровьесбережением в ДОУ</b> |   |  |   |
| 1.  | Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения   | Ежегодно   | Заведующий  |
| 2.  | Контроль процесса здоровьесбережения в ДОУ:<br>совещания;<br>собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости;<br>анализ состояния заболеваемости;<br>проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений ДОУ;<br>организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям;<br>организация тематического контроля состояния здоровьесбережения;<br>анализ тестирования детей по физическому воспитанию,<br>организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий | 1 раз в квартал<br>1 раз в полугодие<br>3 раза в год<br>1 раз в месяц<br>ежегодно 2<br>1 раз в год<br>ежемесячно | Заведующий  |

|                           |  |                         |                     |
|---------------------------|--|-------------------------|---------------------|
| 3.                        | Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: составление циклограммы занятий в<br>- соответствии с требованиями САН ПиН;<br>- разработка режима работы кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения;<br>- экспертиза программ дополнительного  | Постоянно               | Старший воспитатель |
| 4.                        | Установление взаимосвязи с детской поликлиникой: выявление детей с патологиями;<br>-консультирование родителей детей;<br>- ведение листов здоровья;<br>- выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима   | В течение всего периода | Медсестра           |
| 5.                        | Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах   | Согласно плану          | Заведующий          |
| 6.                        | Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей:<br>- разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;<br>- разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения;<br>- разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности;<br>- создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей | 2021-2022гг.            | Старший воспитатель |
| VII. Правовое направление |  |                         |                     |
| 1.                        | Ознакомление с нормативно - правовой базой, регламентирующей деятельность ДОУ по защите здоровья детей   | 2021г.                  | Заведующий          |
| 2.                        | Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДОУ.   | 2021г.                  | Заведующий          |