

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ермаковская основная общеобразовательная школа»
структурное подразделение Ермаковский детский сад

Программа
по сохранению и укреплению здоровья дошкольников
«Здоровый малыш»
МКОУ «Ермаковская основная общеобразовательная школа»
структурное подразделение Ермаковский детский сад
На 2021- 2024 год



Пояснительная записка

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений нашего государства.

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

Разрабатывая программу «Здоровый малыш», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не за организовывала бы детей, сотрудников, родителей, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилось бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счет создания предметно-развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Программа «Здоровый малыш» - это комплексная система воспитания ребенка - дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа «Здоровый малыш» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, 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, педагогов и родителей.

Цель программы

Системный подход для укрепления физического, психического и духовного здоровья дошкольников.

Задачи

1. Охранять и укреплять здоровье детей.
2. Создавать условия для формирования осознанного отношения к своему здоровью.
3. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, футбол, ритмика).
4. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.
5. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

1. Закон РФ «Об Образовании».
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.
4. Устав ДОУ.

Объекты программы:

- дети ДОО;
- педагогический коллектив;
- родители детей, посещающих ДОО.

Основные принципы программы:

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

Разрабатывая программу «Здоровый малыш», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь д/сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, имела связь с другими видами, и самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОО, задачи, а также пути их реализации.

Актуальность программы, анализ исходного состояния:

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге обеспечивают определенный уровень умственной физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологий.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4 %, с нарушением осанки-50- 60 %, с плоскостопием-30 %. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребенка стало редкостью, растет число недоношенных детей, число врожденных аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. Так, на начало 2021-2022 учебного года 8 воспитанников ДОО распределены по группам здоровья следующим образом:

1-я группа – 3 человека / %/

2-я группа – 5 человек / %/

3-я группа – человек / %/

Группа часто болеющих детей (ЧБД) – 4 человека.

Причин роста патологий 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.

В результате этого в детском саду была разработана программа «Здоровый малыш» и приложения к ней – методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровый малыш» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет который полностью не оснащен медицинским оборудованием, медицинское обслуживание детей в ДОО осуществляется фельдшером Ермаковского ФАП.
- Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарем: гимнастической скамейкой, гимнастическими палками, мячами разных размеров, обручами, скакалками и другим необходимым оборудованием. Недостаточное количество и качество спортивного инвентаря и оборудования не обеспечивают высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- Методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- В группе имеется спортивный уголок, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагога.

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, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию 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 ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

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.

Основными направлениями программы «Здоровый малыш» являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

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

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

В ДОУ имеется физкультурно- музыкальный зал, в котором для проведения непосредственно образовательной деятельности имеется: музыкальный центр, ноутбук, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры:

- спортивное оборудование: гимнастическая скамейка, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, мешочки с песком, кегли и другое;
- на территории детского сада имеется игровая и спортивная площадки для увеличения двигательной активности детей на прогулке;
- имеются разные виды картотек: подвижные игры с атрибутами: для развития основных видов развития, картотека физкультминуток;
- в группе имеется уголок движения (спортивный уголок), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагога.

Обновление материально – технической базы:

- пополнить спортивный инвентарь: спортивный мат, гимнастическая стенка, наклонные доски, ребристые доски, лестница для перешагивания и развития равновесия;
- приобретение столов в соответствии с ростом детей;
- приобретение мебели
- замена устаревшего мягкого инвентаря: матрасы, подушки, одеяла.

2. Воспитательно-образовательное направление

Задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

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

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительно- игровые, динамические часы, часы двигательного творчества на прогулках и в спортивных центрах в группах
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

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;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

Задача: *Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.*

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

3. 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:

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал);

Формы работы с родителями:

- ежегодные беседы по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

Задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога.
- Важное значение имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Педагоги используют кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия:

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

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

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

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- 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, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы педагога-психолога с воспитанниками;
- 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;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- музыкально-оздоровительная работа (предполагает использование на занятиях, следующих здоровьесберегающих технологий: валеологические песенки-распевки, дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия)

Для достижения цели в ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Нормализация негативного состояния детей.
2. Десенсибилизация страхов, снижение тревожности.
3. Развитие уверенности у детей.
4. Формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
5. Коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.

Результативность работы по программам отслеживается диагностикой.

В ходе диагностики используются диагностические *методы*:

Опрос воспитателей и родителей по анкетам:

1. «Выявление тревожного ребёнка»,
2. «Признаки агрессивности»
3. Тест тревожности
4. Рисуночный метод.

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.

Примеры релаксационных упражнений

3. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДООУ должна быть 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;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДООУ 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. Вакцино профилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в соответствии с национальным календарем профилактических прививок 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 (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все подгруппы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно	Воспитатель
2.	Двигательная активность	Все подгруппы	Ежедневно	Воспитатель
2.1.	Утренняя гимнастика	Все подгруппы	Ежедневно	Воспитатель
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все подгруппы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатель
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех подгруппах	2 р. в неделю	Воспитатель
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатель
2.5.	Активный отдых - физкультурный досуг; - поход в лес.	Все подгруппы	1 р. в месяц	Воспитатель
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Лыжня России»	Все подгруппы	1 р. в год 1 р. в год	Воспитатель
2.7.	Каникулы (непосредственно образовательная деятельность не проводится)	все подгруппы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Воспитатель
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Витамиотерапия	Все подгруппы		Воспитатель
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого)	Группа	В неблагоприятны	Воспитатель,

	часа,)		й период (осень, весна)	младший воспитатель
3.	Проветривание после занятия	По показаниям врача	В течение года	Воспитатель
3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание)			
3.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все подгруппы	Осень, весна	Воспитатель
4.				
4.	Закаливание	Все подгруппы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели, медсестра
4.				
1.	Мытьё рук, лица			
4.	Контрастные воздушные ванны	Все подгруппы	После дневного сна	Воспитатель
2.				
4.	Ходьба босиком	Все подгруппы	Лето	Воспитатель
3.				
4.	Облегчённая одежда детей	Все подгруппы	В течение дня	Воспитатель, мл. воспитатели
4.				
4.	Мытьё рук, лица	Все подгруппы	Несколько раз в день	Воспитатель
5.				

Модель закаливания детей дошкольного возраста

фактор	мероприятия	место в режиме дня	периодичность	дозировка	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
вода	полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20	+	+	+
	Обливание ног	после дневной прогулки	июнь-август ежедневно	нач. t воды +18+20 20-30 се	+	+	+
	Умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+
воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и погодн	+	+	+

	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости и от возраста	+	+	+
	физкультурные занятия на воздухе	-	В течении года	20-30 мин., в зависимости и от возраста	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости и от возраста	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-			
	выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежедневно, в течение года	6 раз в день	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16	+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года		+	+	+
Рецепты	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений	+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин	+	+	+
	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин	+	+	+
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин	+	+	+
	контрастное босохождение (песок-трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин	+	+	+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю	+	+	+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю	+	+	

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;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля полноты дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействуют на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки

Ожидаемые результаты программы «Здоровый малыш»

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
- формирование навыков здорового образа жизни.
- улучшение физического развития детей (рост, масса тела).
- улучшение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости)
- стабилизация психоэмоционального состояния у детей:
 - десенсибилизация страхов, снижение тревожности.
 - развитие уверенности у детей.
 - формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
 - коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.

- синхронизация работы полушарий головного мозга.
- развитие мышления, памяти, внимания, речи.
- нормализация артикуляционной моторики, нормализация тонуса мышц артикуляционного аппарата.
- укрепление мелкой моторики рук, развитие координаций движений.
- нормализация речевого дыхания и, связанная с ним, плавность речи.
- развитие умения изменять высоту и силу голоса.

Мониторинг реализации программы «Здоровый малыш»

Критерии	Показатели	Инструментарий	Сроки	Ожидаемый результат
Развития физических качеств	Количество воспитанников с высоким, средним, низким уровнем развития физических качеств,	Методика Н.А. Ноткиной, Г.Лесковой Формула В.И.Усакова «Темпы прироста»	Сентябрь Май	Ежегодное повышение уровня развития физических качеств и двигательных навыков на %.
Усвоения основных двигательных навыков	Количество воспитанников с высоким уровнем усвоения двигательных навыков		Сентябрь Май	
Заболеваемость	общая заболеваемость, простудная заболеваемость, заболеваемость детей в случаях на 1 ребенка, заболеваемость в днях на 1 ребенка, индекс здоровья.	Расчет формулы заболеваемости, формула индекса здоровья	Ежемесячно 1 раз в квартал Май Январь	Снижена заболеваемость. Ежегодное увеличение индекса здоровья на %,
Уровень сформированности представлений и практических умений	Количество воспитанников с высоким уровнем усвоения задач по ЗОЖ	Методика проведения диагностики «Человек и его здоровье», Е.В. Гончарова	Сентябрь Май	Сформировано ценностное отношение к своему здоровью и позитивных мотивов к ведению здорового образа жизни. Сформировано психоэмоциональное благополучие детей.

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровый малыш»

Руководитель ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Педагог:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений физического развития
- пропаганда здорового образа жизни
- включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию
 - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
 - сниженная температура воздуха
 - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Заместитель по хозяйственной части:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Здоровый малыш»
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

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

Модель двигательного режима по всем возрастным подгруппам

	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 5-7мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7мин	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин	2-3 мин.	2-3 мин
Музыкально – ритмические движения	НОД по музыкальному развитию 20 мин.	НОД по музыкальному развитию 25 мин	НОД по музыкальному развитию 30 мин
Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в неделю 20 мин.	3 раза в неделю 25 мин.	3 раза в неделю 30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.		

Малоподвижные дети вовлекаются в активную двигательную деятельность на протяжении всего дня.

Важно помнить: дети не устают, если часто менять движения, их темп, амплитуду и место выполнения. Разнообразная деятельность не только не утомляет ребенка, а наоборот – снимает утомление, активизирует память, мышление, все психические процессы.

Модель двигательной деятельности детей на день.

Первая половина дня	Вторая половина дня
- Прием детей на воздухе в теплое время года, - утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты), - прогулка со стимуляцией двигательной активности) - Физкультурное занятие - физкультминутки на занятиях	- Гимнастика пробуждения - Корректирующая гимнастика (ходьба по массажным дорожкам) - Физкультурный досуг (игры и развлечения) -Самостоятельная двигательная активность

«Работа с педагогом и родителями по освоению и использованию здоровьесберегающих технологий»

1. Коррекция отдельных отклонений в физическом развитии детей, коррекция отдельных отклонений в психическом развитии детей, коррекция речевых нарушений у детей.
2. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров. Обучение участников оздоровительного процесса основам медико-педагогических знаний и современными технологиями оздоровления детей
3. Анализ результатов эффективности оздоровительной работы в ДОУ

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
 2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе.
 3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
 4. Диагностика состояния здоровья детей.
 5. Внедрение педагогических методов коррекции.
 6. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
 7. Пропаганда здорового образа жизни.
 8. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам
- Систематическое повышение квалификации педагогов и медицинских кадров.

Организация методических мероприятий:

- внедрение новых технологий и разработок
- методы мониторинга здоровья
- диагностика развивающей среды

Формирование определенного отношения к инновационной деятельности. При этом важен не формальный, а активный творческий подход педагогов к работе с дошкольниками.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.

- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка, с их включением в оздоровительный процесс.

План изучения семьи:

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, профессия, отношения родителей с детьми).
2. Стилль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
3. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
4. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения

Работа с родителями

Сроки	Мероприятия	Ответственный
Сентябрь	- оформление «Уголка здоровья»; - консультация - стенд «Одежда и здоровье детей»; - День здоровья – экскурсия в школьный сад.	Воспитатель руководитель
Октябрь	-« Осенний бал» с элементами спортивных игр; -беседа «беседа изготовление чесночных бус для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей»;	Воспитатель руководитель
Ноябрь	- консультация в «Уголке здоровья» по профилактике гриппа; - экскурсия	Воспитатель
Декабрь	- привлечение родителей к зимним постройкам; -«Новогодний бал» с элементами спортивных игр;	Воспитатель руководитель
Январь	- консультация «О детском травматизме»; - день здоровья «Зимние игры»; - консультация «Уголке здоровья» «Основы правильного питания»	Воспитатель руководитель
Февраль	-музыкально – спортивное развлечение, посвященное Дню защитников Отечества; - консультация «Чистота –та же красота»	Воспитатель руководитель
Март	-музыкально – спортивный праздник «Масленица» ; - музыкально- физкультурное развлечение «8 марта».	Воспитатель руководитель
Апрель	-Досуг «Путешествие в страну здоровья»	Воспитатель
Май	-Уборка территории; -выпускной бал.	Родитель Воспитатель руководитель