



27.08.2021 г.

Лабунец Е.В.

**Программа оздоровления и формирования элементарных норм и правил здорового образа жизни, основ собственной безопасности воспитанников**

**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 27» муниципального образования Кандалакшский район «Здоровый ребенок» на 2021-2025год**

2021 год

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Паспорт программы «Здоровый ребенок» .....	4
3. Условия реализации программы .....	7
4. Основные этапы реализации программы.....	8
5. Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы .....	9
6. Физкультурно-оздоровительная работа.....	17
7. Функциональные обязанности работников ДОО в рамках реализации Программы «Здоровый ребенок» .....	20
8. Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности в МАДОУ «Детский сад № 27» на период 2021-2025.....	22
9. Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы.....	30
10. Мониторинг реализации физкультурно-оздоровительной программы.....	33
11. Заключение.....	34
12. Список литературы.....	35

## **1. Пояснительная записка**

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – непереносимое условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьесбережения в систему дошкольного образования. В связи с этим оздоровительная работа в ДОО должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Программа «Здоровый ребенок», разработанная педагогическим коллективом МАДОУ «Детский сад № 27», предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе

как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

## 2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

Наименование программы	Программа «Здоровый ребенок» муниципального дошкольного автономного образовательного учреждения «Детский сад № 27» муниципального образования Кандалакшский района 2018 - 2022 годы
Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;</li><li>• - Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».</li><li>• Конвенция о правах ребенка (принята Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989г.);</li><li>• Лицензия на образовательную деятельность, выданная комитетом по образованию и науки Мурманской области № 0000742 Серия 51Л01, регистрационный № 53-17 от 27.12.2017 г., бессрочная;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Устав МАДОУ «Детский сад №27», утвержденный Постановлением администрации муниципального образования Кандалакшский район от 02.12.2016 № 1364 образовательного стандарта дошкольного образования») с учетом рекомендаций Примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е.Веракса, Т.С. Комарова, М.А.Васильева.</li> <li>• Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 27"</li> <li>• Программа развития МАДОУ «Детский сад № 27</li> </ul>
--	---

<p>Принципы создания программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• доступности: адаптированность материала к возрасту ребенка, сохранение уникальности и самоценности детства.</li> <li>• систематичности и последовательности: - постепенная подача материала от простого к сложному, - повторение усвоенных правил и норм;</li> <li>• опережающий характер обучения: - учет уровня развития ребенка, - поддержка инициативы детей в двигательной деятельности, - перенос освоенной ребенком информации в незнакомые условия;</li> <li>• научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;</li> <li>• активности и сознательности: - участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;</li> <li>• комплексности и интегративности: - решение оздоровительных задач в системе образовательной деятельности;</li> <li>• содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;</li> <li>• сотрудничество с семьей;</li> <li>• приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;</li> <li>• возрастная адекватность (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);</li> </ul>
------------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• учет этнокультурной ситуации развития детей.</li> </ul>
--	--

Подходы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• культурно-исторический;</li> <li>• личностный;</li> <li>• деятельностный;</li> <li>• индивидуально-дифференцированный.</li> </ul>
Основные разработчики программы	Творческая группа МАДОУ «Детский сад № 27»
Цель программы	Сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых

Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у участников образовательных отношений мировоззрения и эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействие развитию приоритетов здоровья.</li> <li>2. Формировать представления детей об основах здорового образа жизни и приобщать дошкольников к физической культуре.</li> <li>3. Формировать развивающую предметно-пространственную среду, ориентированной на ценности здоровья и формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни.</li> <li>4. Воспитывать ответственного отношения к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.</li> </ol>
Объект программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитанники дошкольной образовательной организации;</li> <li>• Педагогический коллектив;</li> <li>• Семьи детей, посещающих дошкольную образовательную организацию</li> </ul>
Сроки реализации программы	2021 - 2025 годы
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребенка по следующим параметрам:</li> <li>2. Снижение заболеваемости детей;</li> </ol>
программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Повышение уровня физического развития;</li> <li>4. Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике);</li> <li>5. Сформирование потребность в движениях (умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру, заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь);</li> <li>6. Овладение элементарными навыками оздоровления (самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта).</li> <li>7. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОО и семьях воспитанников.</li> <li>8. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.</li> </ol>

	9. Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
Аспекты отслеживания	Показатели заболеваемости ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей; Показатели общего физического развития детей; Уровень адаптации детей к ДОО (психолого-педагогическое отслеживание); Показатели личностных психофизических особенностей ребенка; Динамика становления ценностей здорового образа жизни; Динамика освоения основных движений

### 3. Условия реализации программы

*Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:*

- Медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.
- Музыкально - физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, и другим необходимым оборудованием.

Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных, музыкальных занятий.

- Бассейн, который оборудован в соответствии с ФГОС ДО.
- Методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.

- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

*Характеристика кадрового состава:* Дошкольная образовательная организация обеспечена квалифицированными кадрами, в т. ч. руководящими, педагогическими, учебно - вспомогательными, административно-хозяйственными работниками, обслуживающим персоналом.

Реализацию основной образовательной программы дошкольного образования обеспечивают 23 педагогических работников (16 воспитателей, 1 – старший воспитатель, 2 – музыкальных руководителя; педагог – психолог, учитель – логопед, инструктор по физической культуре, инструктор физической культуре (плаванию) и заведующий. Все педагоги детского сада имеют профессиональное образование (1 педагог имеет высшую квалификационную категорию, 1 педагог имеет 1 квалификационную категорию, 8 педагогов имеют высшее профессиональное образование 8 среднее профессиональное образование).

Мониторинг состояния здоровья воспитанников за 2021 год свидетельствует, что прослеживается незначительное снижение показателей по заболеваемости, обусловленное особенностями здоровья детей, учащенностью сезонных вирусных заболеваний.

#### **4. Основные этапы реализации программы.**

- I этап. 2021г. – организационно-мотивационный. Координация деятельности педагогов и родителей ДОО 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 ДОО по здоровьесбережению.

- III этап. 2023-2025 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 систематизироваться и анализироваться с последующими выводами и предложениями.

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

Программы «Здоровый ребенок» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых. Программа определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет с 2021г. по 2025 г.г.

Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников, развития различных видов двигательной деятельности детей. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование элементарных норм и правил здорового образа жизни, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Программе определена специфика работы ДОО в условиях Кольского Заполярья, учитывающая комплекс неблагоприятных природно-климатических факторов Севера (длительное ультрафиолетовое голодание в период полярной ночи, низкие температуры, суровый ветровой режим, избыточная влажность, сезонные колебания всех метеоэлементов), их воздействие на организм воспитанников (расстройство биоритмов; снижение иммунологических свойств организма; сезонные изменения функционального состояния; снижение активности в образовательном процессе к декабрю, повышение утомляемости; гиповитаминоз).

Программа учитывает влияние указанных особенностей на реализацию режимных моментов в течение дня (дневной сон и продолжительность прогулок в разных возрастных группах), организацию образовательного процесса. Программой предусмотрено создание условий для укрепления физического и психического здоровья воспитанников, оптимизации режима двигательной активности, повышения сопротивляемости детского организма условиям Кольского Заполярья как важных факторов физиологической адаптации детей к специфическим природно-климатическим условиям.

В Программе определены здоровьесберегающие технологии: закаливающие мероприятия, корригирующая, дыхательная и пальчиковая гимнастики, психогимнастика, оздоровительный бег, занятия в бассейне. Для закаливания детей основные природные факторы используются дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Программой также предусмотрен комплекс мероприятий в период полярной ночи: организация спадающего режима, увеличение продолжительности дневного сна, введение после выхода из полярной ночи дополнительных оздоровительных каникул, которые предполагают исключение занятий, требующих высокой умственной нагрузки, приоритетность занятий физкультурно-оздоровительного и художественно – эстетического цикла, а также досуговых мероприятий.

Основными направлениями Программы «Здоровый ребенок» являются:

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

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОО.

Пути реализации: а) обновление материально-технической базы:

- приобретение бактерицидных ламп, увлажнителей воздуха
- пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками, мешочками для метания.
- пополнить спортивный инвентарь для бассейна в ДОО

б) преобразование предметной среды

- Обустройство прогулочной площадки.
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

2. Воспитательно-образовательное направление

Задачи: 1. Организация рациональной двигательной активности детей: использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом; Забота о здоровье детей в нашем ДОО 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:*

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Контроль за физическим воспитанием детей

- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОО:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- занятия по плаванию в бассейне
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- 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 ДОО, 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 и занятиях по плаванию

2. Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью; Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит 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.

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
- физкультурные занятия с учетом биологических ритмов;
- занятия по плаванию в бассейне
- закаливающие процедуры после дневного сна
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
  - консультации специалистов (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОО)

3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

- Психическое здоровье детей обусловливается 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 основной образовательной программы ДОО:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;

- организацию игровой деятельности детей; - индивидуальную работу с детьми.

- Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,

- создание благоприятной эмоциональной обстановки в 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;
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- 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 воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы 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)
- 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.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

### 3. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОО 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);
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпид режима.

*Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОО осуществляется:*

- 1) специфической иммунопрофилактикой.
- 2) Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.
- 3) 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 (фитотерапия)
  - закаливающие мероприятия
  - нетрадиционные методы
- дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж о профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Закаливающие мероприятия. Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. Закаливание – это активный процесс,

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

*Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОО являются:*

- «Дорожка здоровья»

контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.

- 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;
- обучение плаванию (с элементами синхронного) (Воронова Е.К.).
- коммуникативные игры, игровые упражнения из серии «Здоровье», обучающие игровые и проблемные ситуации (В. М. Мельничук, Т. В. Кудрявцев)
- самомассаж и точечный массаж;
- сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика (Н. Фомина),
- физкультминутки и динамические паузы,
- подвижные и спортивные игры, • пальчиковая гимнастика,
- гимнастика для глаз,
- дыхательная гимнастика (Стрельникова, Толкачева),
- бодрящая гимнастика,
- релаксация;
- пескотерапия,
- технология музыкального воздействия,
- психогимнастика,
- фонетическая ритмика.

*Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:*

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Обследование физического развития детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;

- Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.
- В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:
- Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- Контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение  $t_0$  тела, осмотр кожных покровов);
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;

□

### Физкультурно-оздоровительная работа

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада					
	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно от 5-6 мин	Ежедневно от 6-8 мин	Ежедневно 8-10 мин	Ежедневно 10 мин
Бодрящая гимнастика	Ежедневно от 4 мин	Ежедневно от 5 мин	Ежедневно 5-6 мин	Ежедневно от 6 мин	Ежедневно 6-7 мин
Физминутка	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)				
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке, в т.ч. оздоровительный бег в конце прогулки, начиная со средней группы	Ежедневно 5-10 мин	Ежедневн о 6-10 мин	Ежедневн о 10-15 мин	Ежедневн о 15-20 мин	Ежедневно 20-30 м
Закаливающие процедуры	Закаливающие процедуры				
«Сухое плавание» (оздоровительные упражнения)	1 раз в неделю (3 мин)	1 раз в неделю (3 мин)	2 раза в неделю (5 минут)	2 раза в неделю (5 минут)	2 раза в неделю (5 минут)
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно (от 5 до 15 минут)				
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				

Занятия физической культурой в зале	2 раза в неделю по 9 мин	2 раза в неделю по 1 мин	2 раз в неделю 1 мин	2 раз в неделю 25 мин	2 раз в неделю 30 мин
Занятия физической культурой в бассейне	1 раза в неделю по 10 мин	1 раза в неделю по 12 мин	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин	2 раза в неделю по 30 мин
Физкультурный досуг, развлечение, час двигательной активности	1 раз в неделю 10 минут	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 25-30-минут	1 раз в неделю 30-40 мин

### Направления реализации программы «Здоровый ребёнок»

№ п/п	Направления	Задачи
1.	Работа с воспитанниками	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять здоровье детей учетом индивидуальных возможностей и способностей;</li> <li>- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью;</li> <li>- удовлетворять потребность детей в движении; - стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их</li> </ul>

		<p>неукоснительным выполнением;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоциональноположительное отношение ко всем видам двигательной активности;</li> <li>- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;</li> <li>- целенаправленно развивать физические качества; - формировать умение сохранять правильную осанку; - воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ul>
2.	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;</li> <li>- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МАДОУ;</li> <li>- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;</li> <li>- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;</li> <li>- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.</li> </ul>

3.	Работа с родителями	- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи; - активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в
		области здоровья; - изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания; - создать условия для поддержки родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья; - валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

### **6. Функциональные обязанности работников ДОО в рамках реализации Программы «Здоровый ребенок».**

#### Заведующая ДОО:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей Старший воспитатель:
- проведение мониторинга совместно с воспитателями специалистами
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребенок»

#### Медицинская сестра:

- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития □
- медико-педагогический контроль Инструктор по физической культуре:
- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни.

#### Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий □ включение в физкультурные занятия:
- упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
- упражнений на релаксацию
- дыхательных упражнений
- самомассажа
- закаливающих мероприятий
- снижение температуры воздуха
- облегченная одежда детей
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- иммунопрофилактика
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Начальник хозяйственного отдела:

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

**8. Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности в МАДОУ «Детский сад № 27» на период 2021-2025 г.**

п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Заведующий Старший воспитатель

2.	<p>Создание кадровых, психологопедагогических, учебноматериальных, учебнодидактических, учебнометодических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста;</li> <li>• организация повышения квалификации участников здоровьесбережения;</li> <li>• организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению;</li> <li>• обеспечение ДОО медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для</li> </ul>	постоянно	Заведующий Старший воспитатель
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• витаминизации третьего блюда</li> </ul>		

3.	<p>Осуществление в практике ДОО системносинергетического подхода к управлению здоровьесбережением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОО;</li> <li>• разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения;</li> <li>• разработка положения о службе здоровьесбережения ДОО;</li> <li>• организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;</li> <li>• отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения;</li> <li>• контроль системы здоровьесбережения</li> </ul>	постоянно	Старший воспитатель
4.	Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми	2021 г	Старший воспитатель
5.	Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах	постоянно	Старший воспитатель

6.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2022г	Старший воспитатель
7.	Организация работы по физической культуре для детей:  -разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; -разработка программы по развитию умений плавания создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре	2021	Заведующий
8.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарногигиенические условия)	постоянно	Старший воспитатель
9.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2021	Старший воспитатель
10.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2021-2022г	Старший воспитатель

## II. Диагностическое направление

1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	постоянно	заведующий, Старший воспитатель мед.сестра
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	два раза в учебный год	Старший воспитатель
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей	два раза в учебный год (октябрь, апрель)	
	Социальный анализ семей воспитанников ДОО. Оформление социальных паспортов.	октябрь	
	Мониторинг успеваемости выпускников ДОО на начальном этапе обучения в школе	октябрь	
	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности:  - проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; - анализ профессионального роста педагогов.	май	

III. Информационно-методическое направление. Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса

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	постоянно	Старший воспитатель
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	постоянно	Старший воспитатель
4.	Консультации для родителей (по годовому плану)	по плану	Старший воспитатель, воспитатели, специалисты.
5.	Семинары-практикумы ( по годовому плану)	по плану	Старший воспитатель, воспитатели, специалисты.
6.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни	по плану	Старший воспитатель, воспитатели, специалисты.
7.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	по плану	Старший воспитатель, воспитатели, специалисты.

8.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	постоянно	медицинская сестра
9.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОО	постоянно	медицинская сестра
<b>IV. Просветительское направление</b>			
Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках	ежегодно	Старший воспитатель, воспитатели, специалисты.
2.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	ежегодно	Старший воспитатель, воспитатели, специалисты.
3.	Групповые родительские собрания	ежегодно	Старший воспитатель, воспитатели.
4.	Практические рекомендации для родителей ЧДА	ежегодно	Старший воспитатель,
5.	Советы инструктора физкультуры	ежегодно	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре

6.	Публикация материалов по ЗОЖ на сайте ДОО	ежегодно	заведующий
<b>VI. Координационное направление</b> Управление здоровьесбережением в ДОО, взаимодействие с социальными институтами детства			
1.	Контроль процесса здоровьесбережения в ДОО: <ul style="list-style-type: none"> <li>- совещания;</li> <li>- собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости;</li> <li>- анализ состояния заболеваемости;</li> <li>- проведение рейдов по санитарногигиеническому состоянию помещений ДОО;</li> <li>-организация персонального, предупредительного контроля соблюдения</li> <li>-здоровьесберегающих требований к занятиям;</li> <li>-организация тематического контроля</li> <li>- состояния здоровьесбережения;</li> <li>- анализ тестирования детей по физическому воспитанию,</li> <li>- организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий</li> </ul>		

2.	<p>Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оставление сетки занятий в соответствии с требованиями САН ПиН;</li> <li>- разработка режима работы дня с требованиями здоровьесбережения</li> </ul>		
----	---	--	--

	<p>Выявление детей с патологиями: - консультирование родителей детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение листов здоровья;</li> <li>-выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима</li> </ul>		
3.	<p>Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах</p>		
4.	<p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;</li> <li>• разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения;</li> <li>• разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности;</li> <li>• создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление</li> </ul>		

	наглядности для детей и родителей		
VII. Правовое направление			
1.	Ознакомление с нормативно- правовой базой, регламентирующей деятельность ДОО по защите здоровья детей		
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельности ДОО		

## 9. Программы и технологии по организации физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы
	Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ «Детский сад №27» с учетом рекомендаций Примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е.Веракса, Т.С. Коморова, М.А.Васильева.
	<ol style="list-style-type: none"><li>1      Бабенкова Е.А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье. – М.: Вентана – Граф, 2004.</li><li>2      Бочарова Н.И. Туристические прогулки в детском саду, М., 2004.</li><li>3      Бочарова Н.И.Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М., 2002.</li><li>4      Воспитание здорового ребенка / Под ред. Маханевой М.Д., -Москва «АРКТИ» 2000г.</li><li>5      Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.,1999.</li><li>6      Голинына Н.С., Шумова И.М. Воспитание здорового образа жизни у малышей. - М.2007.</li><li>7      Голинына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М., 2004 8 Давыдова М.А.Спортивные мероприятия для дошкольников, М., Вако, 2007.</li><li>9      Детский сад: будни и праздники: Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений /Сост. Т.Н. Доронова, Н.А. Рыжова. – М.:</li></ol>

ЛИНКА-ПРЕСС, 2006.

10 Дошкольное учреждение и семья – единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОУ /Т.Н. Доронова, Е.В. Соловьева, А.Е.

11 Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения модели программ, рекомендации, разработки занятий. / авт -сост. М.А. Павлова, М.В.

Лысогорская.- Волгоград, 2009.

12 Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения:

проектирование, тренинги, занятия / Сост. Н.И. Крылова. - Волгоград, 2009.

13 Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателей дет. сада/ К.Ю. Белая.

14 Картушина М.Ю. Праздники здоровья для детей. - М., 2008 15 Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольного образовательного учреждения /О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2007.

16 Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М., 2003.

17 Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений – М. Аркти,1999 18 Минуты здоровья / Под ред. Кузнецовой В.М.,- Мурманск 2000г.

19 Физкультура - это радость / Под ред. Сивачевой Л.Н.- «Детство-Пресс» С-Пб 2001г.

20 Физкультурные занятия в детском саду на Севере» /Под ред.Кузнецовой В.М., Мурманск, 2000г.



### 10. Мониторинг реализации физкультурно-оздоровительной программы

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственные
Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей Группы здоровья Хронические заболевания детей Физическое развитие детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости Профилактический Осмотр детей: форма №26-У Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья Углубленный медосмотр: форма № 26-У антропометрия	ежемесячно	Воспитатели Заведующая Мед.сестра
Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики	Сформированность зрительно-ручной координации	Методика определения сформированности	октябрь	Старший воспитатель
Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших подготовительных групп, по выборке) Уровень адаптации детей группы к условиям ДОО Отношение детей к детскому саду	Адаптационный лист	октябрь апрель	Старший воспитатель

## 11. Заключение

Программа «Здоровый ребенок» позволит качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

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

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

Ожидаемые результаты реализации программы.

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 85%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- Рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме;
- Активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье.

- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка. □ Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний. □ Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.
2. Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие/ Под ред. Н.А Ноткиной. – СПб.: ООО «Книжный дом», 2008. – 224с.
3. Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями// сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции «Физическая активность подрастающего поколения и взрослого населения России: вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность». – СПб: ФГУ СПбНИИФК, 2010. С.51-54.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. М.: МозаикаСинтез, 2000. 256с.
5. Сочеванова Е.А. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников: Автореф.канд.пед.наук. – СПб, 2007. – 22с.
6. Филиппова С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении// Актуальные проблемы физической культуры и спорта: сборник научно-методических трудов. – СПб.: Белл, 2009. С. 86-90.
7. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников: Монография. СПб., 2002. С 11.

8. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы: материалы 7 всероссийской научно-практической конференции г. Москва, 16-17 апреля 2009г. – М.:2009. С.233-235.