

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад № 29»
Протокол № 1
«28» августа 2024 г.



**Программа «Здоровье»
Муниципального дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 29»
на 2024 – 2028 гг.**

г. Верхняя Пышма
2024 г.

Постановка проблемы

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние семьи, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

Состояние здоровья детей в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от контингента детей, поступающих в школу.

При разработке программы мы исходим из понимания того, что здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов. Это физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный, личностный и духовный аспекты здоровья.

Под *физическим аспектом* здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем.

Под *интеллектуальным* – как мы получаем информацию, знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающим.

Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под успехом.

Духовный аспект здоровья – суть нашего бытия, то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые являются следствием дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье. Детские стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов, что неизбежно ведет к ухудшению здоровья ребенка (Кистовская М.Ю., Анохина П.К., Неверович Л.З. и др.), приводит к различным соматическим и функциональным заболеваниям.

Природа позаботилась о нашем ресурсе здоровья, наградив нас от рождения структурной и сенсорной информационными системами, обладающими способностью к саморегуляции и поддержанию жизни. Дальше всё зависит от того, как мы распорядимся природным даром, зависит от нашего образа жизни. К факторам, влияющим на здоровье детей относятся условия окружающей среды и природно-климатические факторы, биологические и генетические обстоятельства, социально-экономические условия, гиподинамия, проблема детских стрессов, которые являются следствием дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье.

В настоящее время наше ДОО посещают 260 детей.

Результаты исследований в нашем детском саду свидетельствуют о том, что состояние здоровья детей нашего ДОО характеризуется следующими тенденциями:

- распространенность функциональных отклонений (общее недоразвитие речи) достигает 10%;
- хронические заболевания 12 %;
- имеют дефицит массы тела 1,3 % детей;
- нарушения опорно-двигательного аппарата 4,7%;
- нарушения сердечно - сосудистой системы 1,7 %;
- аллергические проявления 0,4 %;
- заболевания органов дыхания 0,8%.

Среди хронической патологии: 4,3% заболевания мочеполовой, 1,7% сердечно – сосудистой системы. У 12 % детей отмечается кариес зубов, имеют сниженную остроту зрения 9,6%. Также результаты исследования показали, что 7% детей относятся к категориям часто болеющих.

В ДОУ созданы определенные условия для охраны и укрепления здоровья детей, их физического и психического развития. Это традиционные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми.

В детском саду есть: физкультурный зал, оснащённый современным и нетрадиционным физкультурным оборудованием; тренажерный зал, прогулочные веранды и площадки на улице, оснащенные атрибутами и пособиями для формирования двигательных навыков основных движений, есть спортивная площадка на территории детского сада. В группах, с учетом возрастных особенностей детей, оборудованы «Уголки здоровья». Имеется медицинский, процедурный, физиотерапевтический кабинеты; психологический и логопедические кабинеты.

Физическое воспитание строится с учетом индивидуальной подготовленности детей. Проводится диагностика уровня физических качеств для прогнозирования и коррекции воспитательно-образовательной работы, осуществления дифференцированного подхода. Различные виды физкультурных занятий (традиционные, тренировочные, игровые, сюжетные, интегрированные, занятия-соревнования и т.д.) проводятся три раза в неделю.

Медицинское обслуживание осуществляют: врач, старшая медсестра. В течение учебного года реализуется оздоровительная работа с детьми: закаливание, витаминпрофилактика, фиточай, профилактические прививки, физиолечение, витаминизированное питание, организованы регулярные осмотры детей подготовительных групп врачами-специалистами.

Отметим, что традиционная профилактика заболеваемости среди детей, например витаминизация, фитотерапия и пр., не всегда эффективны, так как воздействуют лишь на организм ребенка. При этом, как известно, здоровье ребенка определяется и другими факторами, например: семейная ситуация, питание, сон, качество воздуха и воды; состояния, эмоции; обстановка.

При этом особо подчеркнем, что наибольшей силой влияния на здоровье обладают отношения.

В течение всего года родителей информируем о лечебно-оздоровительной работе, о заболеваемости детей.

Система обеспечения безопасной жизнедеятельности предполагает изучение правил дорожного движения и техники безопасности на занятиях и в совместной деятельности.

Физическое воспитание в ДОУ осуществляют инструктор по физическому воспитанию и воспитатели. В детском саду разработана система корригирующих упражнений по формированию правильной осанки.

В ДОУ ведется целенаправленная работа с родителями воспитанников, так как, только в тесном контакте педагогов и родителей можно добиться хороших результатов, укрепить и сохранить здоровье ребенка.

Работа по оздоровлению детей в нашем детском саду включает работу психолога по развитию коммуникативных навыков и коррекции проблем эмоционального развития ребенка (страхи, тревожность, агрессивность).

Кроме этого, в каждой группе создана система по укреплению физического здоровья детей: во всех возрастных группах организация двигательной активности сочетается с закаливающими мероприятиями.

Но, несмотря на созданные в нашем ДОУ медико-социальные условия, мы обеспокоены ухудшением состояния здоровья, увеличением числа часто болеющих детей. Осуществив проблемно-ориентированный анализ неудовлетворительного состояния здоровья детей, мы пришли к пониманию причин этого:

1. Одной из причин заболеваемости детей дошкольного возраста является их постоянный контакт друг с другом, инфекции быстро передаются от одного ребенка к другому.
2. В результате недостаточной компетенции родителей в вопросах здоровьесбережения, дети помимо регламентированных занятий в детском саду посещают, дополнительные курсы подготовки к школе, изостудии, шахматные клубы. Это приводит к перегрузке детей регламентированной деятельностью.

3. Адаптация к условиям ДООУ является активным процессом, приводящим к негативным результатам (стресс) у некоторых детей.

4. Отсутствие полной преемственности в области здоровьесбережения между детским садом и семьей.

Мы считаем, в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей 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. те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Исследования опроса родителей показали, что большинство семей (78 %) обеспокоены здоровьем детей и методами их оздоровления, у 56% родителей недостаточно сформирован интерес к физическому воспитанию, к закаливающим процедурам, в некоторых семьях (38%) есть отклонения от режима, особенно в выходные и праздничные дни, более 50% осознают необходимость подбора или специальной разработки индивидуальной программы и готовы подключиться к её разработке.

На вопрос: «Соблюдается ли право ребёнка на охрану здоровья в стране, ДООУ и семье?» большинство родителей, педагогов считают, что данное право соблюдается не в полной мере, а частично.

Был проведён опрос детей средних, старших и подготовительных групп: «Что такое здоровье?», «Какого человека можно назвать здоровым?», «Кто заботится о вашем здоровье?».

О здоровье, здоровом человеке дети высказали общие представления: красивый, умный, хорошо питается, улыбается и т.д., нездоровый человек не купается, плохо спит, не гуляет, ест нездоровую пищу, злой и т.д. Заботу о здоровье, по мнению детей, в большей степени проявляют педагоги (зарядка, физкультура, витамины, чеснок и т.д.), в меньшей – родители (дают таблетки, гигиенические процедуры).

Профессия педагога связана с проявлениями эмпатии, но со временем истощаются ресурсы положительных чувств и способность к сопротивлению стрессам, это приводит к истощению физических и психических сил, к эмоциональному сгоранию. Проведённые исследования показали, что в нашем коллективе наблюдается: 29 % педагогов со сниженной самооценкой, со слабой мотивацией эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, 14% с эмоциональным истощением.

Поэтому в ДООУ необходимо проводить работу по профилактике эмоционального здоровья педагогов.

Таким образом, работа по здоровьесбережению в детском саду не в полной мере соответствует концепции здоровья и не в полной мере способствуют формированию здорового образа жизни.

В ДООУ необходимо разработать систему работы, охватывающую всех участников образовательного процесса, которая будет способствовать формированию ценностного и ответственного отношения к здоровью, привычек здорового образа жизни. Данная система должна включать два взаимосвязанных направления: поддерживающие мероприятия – профилактика и реабилитация здоровья, социально-педагогические мероприятия - система мер, направленная на объединение участников процесса.

Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности. Сроки реализации программы: 2019-2023 гг. Основой реализации здоровьесберегающих мероприятий и программы будет являться годовой план ДООУ.

Цели, задачи, направления программы

Цель программы – создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОУ для детей дошкольного возраста и педагогов.

Задачи:

1. Изучение научных исследований в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни; адаптация и реализация программы по оздоровлению детей в конкретных условиях; организация просветительской деятельности по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей со всеми субъектами воспитательного пространства.

2. Создание единого воспитательно-образовательного пространства, через выстраивание конструктивных взаимоотношений между всеми субъектами воспитательно-образовательного пространства на основе единой цели, разделяемой всеми участниками процесса его создания; единой педагогической концепции, ориентированной на приоритеты гуманистического воспитания; интеграция образовательной, воспитательной и оздоровительной деятельности на основе взаимодействия педагогов, психологов, медицинских работников, родителей; взаимная адаптация технологий обучения, воспитания и лечения; временная синхронизация их в режиме жизнедеятельности ребенка, что возможно лишь в условиях воспитательно-образовательного пространства.

3. Внедрение образовательных программ и технологий обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;

Неукоснительное соблюдение физиолого-гигиенических требований к организации жизнедеятельности детей в условиях ДОУ;

-повышение квалификации педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;

- разработка и реализация просветительских программ для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;

- организация спортивно-оздоровительной работы, дифференцированной в зависимости от физических и психо-эмоциональных особенностей ребенка.

4. Совершенствование материально-технического оснащения ДОУ: приобретение необходимого медицинского оборудования, спортивного инвентаря, оборудования для тренажерного зала.

Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».

2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций. (СанПиН 2.4.1.3049-13)

3. Программа развития ДОУ

4. Устав МАДОУ «Детский сад № 29»

Сроки реализации программы: 5 лет

Основные принципы программы

1. *Принцип научности* — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными 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.

5. *Принцип системного подхода* - В соответствии с этим здоровье ребенка - может рассматриваться как система, включающая ряд подсистем и одновременно входящая в качестве составной части в ряд других систем. Принципиально важное значение для сохранения и укрепления здоровья детей, для формирования потребности в здоровом образе жизни имеют такие системы как: "Образ жизни", "Семья" и "ДОУ". Кроме этого необходимо отметить роль и таких систем как "Общество" (общество в целом, регион, местное сообщество). Особого внимания заслуживают психика, ряд важнейших функциональных систем организма, которые наиболее часто поражаются в детском возрасте - опорно-двигательный аппарат, дыхательная и эндокринная система, органы чувств и т.д. При этом в центре социально-педагогических и оздоровительных воздействий останется сам носитель системного качества - ребенок - растущий индивид и развивающаяся личность.

Ожидаемые результаты

1. Повысится компетентность педагогов в области здоровьесбережения. Будут активно внедряться современные медико-психолого-педагогические технологии в работу с детьми.
2. Расширится осведомленность родителей о системе здоровьесберегающей работы в детском саду. Родители и члены семей станут более активно включаться в планирование и организацию мероприятий, направленных на поддержание здоровья.
3. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей. Дети овладеют навыками самооздоровления.

И в целом, отношения взрослых участников образовательного процесса станут более доверительными, открытыми, поддерживающими. Деятельность по здоровьесбережению в ДОУ и семье будет основываться на принципе преемственности.

Портрет идеально здорового ребенка

- Прежде всего, если он и болен, то очень редко и ни в коем случае не тяжело.
- Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям
- взрослым и детям.
- Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переносятся им стойко и без вредных последствий.
- Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходят гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен.
- Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах.
- Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

Ю.Ф. Змановский

Оценка результатов

1. Качественная и количественная система контроля будет отслеживать выполнение мероприятий.
2. Качественная оценка реализации программы, субъективная удовлетворенность педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.
3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.
3. В конце учебного года полученные результаты будут анализироваться. Это станет основой для коррекции программы на последующий период.

Организация здоровьесберегающей среды детского сада
1. ДИАГНОСТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Задачи	Организационно – методические мероприятия	Планируемый результат	Срок исполнения	Ответственные
Изучение физических возможностей, психологических особенностей и анализ психоэмоционального состояния дошкольников. Наблюдение, оценка и прогноз состояния здоровья детей с целью дальнейшей организации педагогического процесса	Мониторинг состояния здоровья, наблюдение за ребенком в разных видах деятельности, сбор информации и наблюдение за вновь поступившими детьми.	Психологический и биологический «портрет» дошкольника в онтогенезе.	постоянно	ст. медсестра воспитатели педагог-психолог врач
	Наблюдение, оценка, прогноз состояния здоровья детей с целью дальнейшей организации педагогического процесса.	Предупреждение педагогической запущенности и отклонений в физическом и психическом здоровье детей.	постоянно	ст. медсестра воспитатели педагог-психолог врач
	Проведение педагогической диагностики / качества ЗУН/.	Оценка здоровья детей ДОУ и реализация на ее основе индивидуального, личностно-ориентированного подхода к воспитанию и оздоровлению детей.	2-3 раза в год	воспитатели
	Своевременная диагностика физического и психического развития детей, осмотр ребенка узкими специалистами и общее обследование (заключение педиатра).		2 раза в год	педагог-психолог инструктор по физкультуре ст. медсестра
	Определение готовности к школьному обучению.		2 раза в год	педагог-психолог
	Анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.		2 раза в год	зам. зав. по ВМР психолог
	Медицинский и педагогический контроль питания, режима сна и бодрствования, двигательной активности.		постоянно	ст. медсестра зам.зав. по ВМР
	Определение группы здоровья, развития и разработка индивидуально-дифференцированного подхода к обучению и физическим нагрузкам.		сентябрь-октябрь	ст. медсестра инструктор по физической культуре
	Создание банка диагностики и коррекции психического развития детей.		постоянно	педагог-психолог

2. ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Задачи	Организационно – методические мероприятия	Планируемый результат	Срок исполнения	Ответственные
2.1. Формирование у детей осознанного понимания здорового образа жизни, формирование навыков и отношения к своему здоровью	Реализация программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» /Авдеева Н. Князева О. Стеркина/	Развитие психологической устойчивости поведения в опасных чрезвычайных ситуациях.	постоянно	воспитатели
	Проведение профосмотров. ● Осмотр врачами-специалистами ● Лабораторные исследования ● Контроль и проведение проф. прививок.		по плану осмотра	ст. медсестра, врач
	Дифференцированный отбор видов закаливания: -воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года) -гимнастика пробуждения после сна -пробежки по пуговичному коврику; -бег по лестничным маршам; -дозированный бег; -полоскание рта; -дыхательная гимнастика; -переступание из таза с холодной водой в таз с теплой водой;/контрастное обливание ног. -игры с водой; -хождение босиком по «дорожке здоровья»; - гимнастика для глаз в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки		постоянно	воспитатели
2.2. Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического здоровья детей в соответствии с их психофизическими возможностями.		Повышение резистентности организма к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды Снижение заболеваемости.	в любое свободное время	

2.3 Профилактика заболеваемости.	Оздоровление фитонцидами -Чесочно-луковые закуски, салаты -Ароматерапия (маслами);		октябрь - апрель	ст. медсестра
	Витамиотерапия -«Ревит», поливит, -Настойка шиповника -Витаминизация третьего блюда		•1р в теч.10дней •1р.в день 3 раза в неделю •постоянно	ст. медсестра
	Лечебное полоскание горла противовоспалительным и травами (шалфей, эвкалипт, ромашка) -полоскание рта и чистка зубов		•октябрь - апрель после сна •в течение года после приема пищи постоянно	ст. медсестра воспитатели
	-Проветривание и кварцевание групп; -искусственная ионизация помещений; - -использование увлажнителей воздуха.	Профилактика простудных и вирусных заболеваний. Сохранение позитивного здоровья за счет профилактических мероприятий.		воспитатели
	Оксалиновая мазь		ноябрь-декабрь; март-апрель	ст. медсестра
	Физиопроцедуры -Тубус-кварц -Тепловые прогревания лампой «Соллюс»		по назначению врача	ст. медсестра
	Природные адаптогены -Элеутерококк -Использование препаратов иму-нопрофилактики, укрепляющих, тонизирующих препаратов, мин. воды.		по плану оздоровления	ст. медсестра
	Психологизация учебно-воспитательного процесса в целом.		постоянно	зам. зав. по ВМР
•Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий только при положительных эмоциональных реакциях ребенка				
2.4. Обеспечение эмоционального благополучия ребенка. Создание	•Осуществление субъект-субъектного взаимодействия между воспитателем и ребенком.	Эмоциональное благополучие детей в ДОУ. Предупреждение у детей негативных	постоянно	зам. зав. по ВМР педагог-психолог воспитатели, специалисты

психологического комфорта для каждого ребенка.	•Осуществление адаптационных мер при переходе детей из домашней среды в дошкольное учреждение	аффективных проявлений. Снятие отрицательных эмоциональных состояний. Развитие эмоционально-волевой регуляции. Душевный комфорт ребенка. Снятие напряжения, повышение эмоционального настроения и др.	период адаптации	ст. медсестра, педагог-психолог
	•Проведение «свободного часа» в детском саду.		1 раз в нед.	зам. зав по ВМР
	•Ужин-завтрак при свечах.		ноябрь-февраль	воспитатели
	•Тренинги общения и эмоционального развития с использованием сказкотерапии		ноябрь-апрель	педагог-психолог
	•Психогимнастика		постоянно	воспитатели
	•Проведение релаксации в зависимости от состояния детей		постоянно	воспитатели специалисты
	•Использование технологий музыкального воздействия в различных формах физкультурно-оздоровительной работы и как вспомогательное средство других технологий.		постоянно	воспитатели, специалисты
	•Индивидуальные беседы воспитателя с ребенком.		постоянно	воспитатели
	•Совершенствование развивающей среды в ДОУ, художественное оформление интерьера, экстерьера, игровых площадок средствами дизайна. Фитодизайн помещений	Привитие эстетического вкуса детям	постоянно	заведующая
	•Внедрение технологий эстетической направленности через занятия художественно-эстетического цикла, посещение музеев, театров, выставок и пр., оформление помещений к праздникам.		по графику мероприятий	воспитатели

2.5. Нормирование нервно-психической нагрузки, обеспечение двигательной активности.	• Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	Безболезненная адаптация ребенка к условиям ДОУ	период адаптации	ст. медсестра, психолог
	• Оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;	Хорошая и устойчивая умственная и физическая работоспособность. Создание разумного баланса между двигательной активностью и отдыхом, снижение утомляемости, эффективность занятий, игр, общения. Регулирование эмоциональной реактивности детей. Реализация потребности в разнообразной двигательной активности.	сентябрь	ст. медсестра
	• Утренняя гимнастика на улице и в спортивном зале.		постоянно	инструктор по физической культуре
	• Качественное проведение всех форм работы по физическому воспитанию /занятия, подвижные игры и упражнения/.		постоянно	инструктор по физической культуре воспитатели
	• Использование нетрадиционных форм при проведении физкультурных занятий, досуговой деятельности и др.			
	• Музыкотерапия.		постоянно	воспитатели
	• Организация полноценного сна /аэрация помещений/.		постоянно	воспитатели
	• Сон под музыку.		постоянно	воспитатели
	• Минуты тишины.		постоянно	воспитатели
	• Включение в структуру нефизкультурных занятий двигательных оздоровительных моментов /задания на развитие мелкой моторики, мимики, артикуляции, элементы психогимнастики, релаксации и др./;		постоянно	воспитатели, специалисты
	• Спортивные праздники и развлечения		1 раз в месяц	инструктор по физической культуре
	• Разработка и внедрение проекта «Играйте на здоровье»		2019г.	педагог-психолог, инструктор по физической культуре

	среды, стимулирующей двигательную активность.		постоянно	заведующая
	•Побуждение детей к движениям, обеспечивающим оптимальную нагрузку на разные группы мышц через пример педагогов.		постоянно	воспитатели
	•Рациональное сочетание организованной и самостоятельной двигательной активности.		постоянно	воспитатели
	•Использование сезонных видов спорта и элементов спортивных игр		постоянно	воспитатели инструктор по физической культуре

3. КОРРЕКЦИОННО - РАЗВИВАЮЩЕЕ НАПРАВЛЕНИЕ

1	2	3	4	5
3.1. Преодоление возникающих пробелов в психическом и физическом развитии детей, коррекция поведения отношений.	•Тренинги общения и эмоционального развития для детей с социальной депривацией.	Физическое и психическое здоровье детей, эмоциональный комфорт. Купирование у детей аффективных проявлений. Психоэмоциональная коррекция поведения. Развитие познавательной сферы. Обучение детей адекватным формам поведения в проблемных ситуациях	ноябрь-апрель	педагог-психолог
	•Использование элементов арттерапии, релаксации и сказкотерапии		ноябрь-апрель	педагог-психолог специалист по изодейтельности
	•Группы «Развитие»: тренинги интеллекта / инд. и групповые коррекционно-развивающие занятия с проблемными детьми./		постоянно	педагог-психолог
	•Индивидуальные занятия с логопедом. •Использование нестандартного коррекционно-развивающего	Развитие речи, коррекция звукопроизношения.	сентябрь-май	учитель-логопед

3.2. Совершенствование функциональных возможностей и двигательной подготовленности детей.	оборудования.			
	•Индивидуальная работа с ребенком специалистов и воспитателей.	Развитие познавательной сферы, психических процессов. Функциональная готовность к воспитанию и обучению.	сентябрь-май	воспитатели
	•Кружковая работа с детьми по интересам /изодеятельность, театрализованная деятельность и др./		октябрь-апрель	воспитатели
	•Спортивные кружки, секции: «Карате», «Крепыш», «Аэробика».		сентябрь-май	воспитатели специалисты
	•Организация и обновление предметно-пространственной среды физического развития в группах.		постоянно	заведующая, воспитатели
3.3. Организация оздоровительно-развивающей работы с ослабленными детьми.	•Оздоровление детей младшего возраста/УФО и физпроцедуры по показаниям врача + меры профилактики /	Снижение заболеваемости, снятие с диспансерного учета. Формирование навыка правильной осанки, развитие мышечного чувства правильной осанки, профилактика плоскостопия.	постоянно	врач, ст. медсестра.
	•Индивидуальные и фронтальные занятия с детьми подготовительной физкультурной группы.		постоянно	инструктор по физической культуре
	•Корректирующая гимнастика для детей с нарушением осанки и плоскостопия.		постоянно	инструктор по физической культуре
	•Упражнения и игры с массажерами и в сухом бассейне	Рефлексотерапия, профилактика плоскостопия	в течение года	инструктор по физической культуре
	•Ведение карт индивидуальных нагрузок.		ежегодно	инструктор по физической культуре

4. КОНСУЛЬТАТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ				
4.1. Повысить эффективность работы среди родителей по пропаганде здорового образа жизни. 4.2. Регулярное обеспечение точной и полной информацией о состоянии здоровья ребенка, уровне его физической подготовленности.	•Изучение социо-валеологического состояния семей через анкетирование.	Развернутый социо-валеологический «портрет» семьи. Изменения отношения к здоровью ребенка. Повышение уровня валеологической культуры родителей.	1 раз в год	зам. зав. по ВОР педагог-психолог
	•Цикл бесед по проблеме валеологии.			ст. медсестра
	•Практические занятия для родителей «Здоровый ребенок-талантливый ребенок».		в течение года	ст. медсестра
	•Пригласить специалистов для проведения лекций /работа с детской поликлиникой./		в течение года	ст. медсестра
	•Инд.консультации врача, медсестры, психолога, логопеда, и др.специалистов по проблеме физ. и псих. здоровья ребенка.		постоянно	зам. зав. по ВОР
	•Наглядная информация для родителей «Листы здоровья», «Мы растем».		постоянно	ст. медсестра
	•Получение достоверной информации о здоровье ребенка от родителей. •Проведение «Дня здоровья» •Мини- туризм «В гости к осени» с родителями (подготов. группы) • Общее родительское собрание «Основные направления воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с детьми на год».		по необходимости	ст. медсестра

Основные направления работы
по обеспечению здорового образа жизни в детском саду и семье
Главная задача родителей и персонала ДОУ – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно - гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства

Направления работы	Условия обеспечения здорового образа жизни в ДОУ	Условия обеспечения здорового образа жизни в семье
Медицинское обслуживание	• Координирование совместной работы всех специалистов и родителей по физическому совершенствованию организма. • Диспансеризация по плану • Выделение группы здоровья и физического развития • Осмотр узкими специалистами • Проведение плановых прививок, лечение по назначению врачей • Информирование о состоянии здоровья детей • Формирование культурно-гигиенических навыков	• Обеспечение полной информацией о состоянии здоровья ребенка • Контроль за выполнением рекомендаций врачей - специалистов • Выполнение режима сна и питания • Лечение и профилактика простудных заболеваний средствами народной медицины • Поддерживать гигиенические навыки, привычку к чистоте
Система рационального питания	• Ежедневное 3-х разовое питание • В период подъёма ОРЗ и гриппа введение чеснока и лука в рацион питания • Витаминизация блюд	• Включение в рацион питания всех основных продуктов
Система лечебно-оздоровительных мероприятий. Реализация потребности в двигательной активности.	• Создание условий для спонтанной двигательной активности детей в группах и на территории ДОУ. • Вызвать у детей интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями • Утренняя гимнастика • Физкультминутки • Физкультурные занятия • Прогулки • Закаливание • Физкультурные досуги и праздники	• Совместные физкультурные праздники, досуги • Дни здоровья • Закаливание • Соблюдать режим прогулок, дать ребенку много свободно двигаться. • Ввести семейную традицию занятий спортом, спортивными играми. • Демонстрировать передовой опыт семейного воспитания

	• Дни здоровья • Физиотерапия • Психолого-педагогические мероприятия и др.		
Создание комфортной среды.	• Санитарно гигиенический режим (подбор мебели, освещённость, тепловой режим)	• Участие родителей в создании здоровьесберегающей среды	
Формирование у детей осознанного понимания здорового образа жизни, формирование навыков и отношения к своему здоровью	• Формировать элементарные знания о своем организме, способах укрепления собственного здоровья. Реализация программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» /Авдеева Н. Кязева О. Стеркина Р./	• Закреплять знания. Поддерживать режим, самостоятельное выполнение физических упражнений	
Направление (задачи)	мероприятия	Сроки	Ответственный
	▪ Совершенствование развивающей среды в ДОУ, художественное оформление интерьера, экстерьера, игровых площадок средствами дизайна. ▪ Создание предметной среды, стимулирующей двигательную активность. ▪ Пополнение развивающего и дидактического материала для коррекционной развивающей работы с детьми. ▪ Пополнение физкультурных уголков в группах		

Основные направления программы:

1. Взаимодействие с родителями
2. Работа с педагогами.
3. Работа с воспитанниками

Работа с детьми

Цель: формирование осознанного понимания здорового образа жизни и отношения к своему здоровью

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	<u>Реализация детских и совместных проектов.</u> Предполагаемые темы: - «Я и мое тело»; - «Библиотека бабушкиных советов» - профилактика простудных заболеваний; - «Лесная аптека» и др.	В течение года	Воспитатели групп
2	Участие в программе «Разговор о правильном питании»	В течение года	Зам. зав. по ВМР
3	Спортивные праздники и развлечения	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре
4	Большая спортивная спартакиада	Сентябрь, май	Инструктор по физической культуре
5	Занятия художественной гимнастикой	В течение года	Тренер ДЮСШ
6	Осмотр врачами - специалистами	1 раз в год	Врачи - специалисты
7	Закаливание	В течение года	Зам. зав. по ВМР Старшая медсестра
8	Физкультурные занятия	По перспективному плану	Зам. зав. по ВМР Инструктор по физической культуре
9	Утренняя гимнастика	В течение года	Зам. зав. по ВМР Старшая медсестра воспитатели
11	Лабораторные обследования	1 раз в год	Старшая медсестра
12	Фитотерапия	По плану	Физиосестра
13	Витаминотерапия	По плану	Физиосестра
14	Ароматизация помещений	По плану	Физиосестра Воспитатели Пом. воспитателей
15	Оздоровление фитонцидами Чесночные настойки.	По плану	Физиосестра
16	УФО зева, носа	По плану	Физиосестра
17	Проведение профилактических прививок	По плану	Врач - фтизиатр Старшая медсестра
18	Занятия ЛФК	В течение года	Инструктор по ЛФК
19	Лечебное полоскание горла	Ноябрь – апрель	Медработники
21	Оздоровительный массаж	В течение года	массажист
22	Фестиваль детских проектов «Здоровье»	Апрель каждого учебного года	Зам. зав. по ВМР
23	Выставка – конкурс детских работ по программе «Разговор о правильном питании»	Май	Зам. зав. по ВМР воспитатели

Создание условий для воспитания детей раннего возраста в соответствии с условиями родителей
 Внедрение новых подходов к оптимизации питания детей во всех возрастных группах
 Функционирование Консультационного пункта

Работа с родителями воспитанников

Цель: создание полной преемственности детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Анкетирование	2 раза в год	Зам. зав. по ВОР воспитатели
2	Родительский клуб «Здоровячок»	1 раз в квартал	Зам. зав. по ВОР Медработники, инструктор по физической культуре, инструктор по ЛФК
3	Консультации специалистов	В течение года	Медицинские работники и специалисты ДОУ
4	Спортивные семейные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 раз в квартал	Инструктор по физвоспитанию Воспитатели
5	Семинары-практикумы по оздоровлению дошкольников	1 раз в квартал	Зам. зав. по ВОР Медработники, инструктор по физической культуре, инструктор по ЛФК
6	Участие в совместных проектах «Я и мое здоровье»	В течение года	Воспитатели
7	Информационные бюллетени, памятки	В течение года	Медработники

Работа с педагогами

Цель: Повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов в вопросах здоровьесбережения ДОУ.

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Консультации со специалистами	В течение года	Медработники, специалисты ДОУ
2	Информационные бюллетени, памятки	В течение года	Медработники. Специалисты ДОУ
3	Тренинги общения для педагогов	1 раз в месяц	Педагог-психолог
4	Курс тренингов для педагогов по эмоциональному выгоранию	1 раз в год	Педагог психолог
5	Создание комнаты эмоционального комфорта		Заведующая, Зам. зав. по ВОР, педагог-психолог
6	Формирование группы активного отдыха		Инструктор по физической культуре

Список литературы

1. Бочарова Н.И. Туристские прогулки в детском саду. — Орел, 1994.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 1986.
3. Васильев В.И. Здоровье детей в различных экологических зонах промышленного города - М., 1996.
4. Змановский Ю.Ф. и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 1989.— № 4.
5. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии. М., 1990.
6. Лысенко И.М. Частые респираторные заболевания у детей различных экологических регионов. М.
7. Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка. М., 1999.
8. Пуртов И.И. Пути оптимизации здоровья детей в раннем и дошкольном возрасте. — М., 1994.
10. Родионова И.Е. Эффективность оздоровления детей в дошкольных учреждениях на основе индивидуального прогноза заболеваемости. М., 1995.
11. Романцов М.И. Реабилитационное лечение детей, часто болеющих респираторными заболеваниями. М., 1992.
14. Студеникин М.Я., Ефимова А.А., Лицева О.А. и др. Окружающая среда и здоровье детей. Педиатрия. 1989.— № 8.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555894

Владелец Швецова Лариса Игоревна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026