

Принято:

На педагогическом Совете
« 20 » *мая* 2019

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 109
Филиппова И.И.

« 8 » *декабря* 2019г.



Программа по здоровьесбережению

«Здоровье»

в МБДОУ «Детский сад № 109»

на 2020-2022 год

Иваново-2019

Программа «Здоровье» разработана коллективом детского сада № 109 в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДООУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

Пояснительная записка

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных процессов.

Учитывая особенности и специфику дошкольного возраста опираясь на современную психолого–педагогическую концепцию развития личности, наш педагогический коллектив ведёт активную работу по сохранению, укреплению и развитию физического, интеллектуального и социально-личностного здоровья всех субъектов образовательного процесса.

Стратегия организации работы по здоровьесбережению детей в основывается на обеспечении непрерывного, адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта в ДООУ.

Актуальным для нас является корректировка здоровьесберегающей системы ДООУ в соответствии с:

- ✓ федеральным стандартом дошкольного образования,
- ✓ приоритетным направлением детского сада по физическому развитию,
- ✓ подбором современных здоровьесберегающих технологий и методик,

- ✓ координацией деятельности педагогов и специалистов детского сада,
- ✓ укреплением партнёрских отношений с родителями и социумом.

Цели работы коллектива:

- сохранение и укрепление здоровья детей с учётом индивидуальных возможностей и способностей;
- формирование у родителей, педагогов и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обеспечить условия для физического и психологического благополучия и здоровья всех участников воспитательно- образовательного процесса.

1. Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
2. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития двигательных навыков и способностей детей.
3. Формировать ОБЖ.
4. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.

С 2019 года в МБДОУ реализуется программа «Здоровье» (далее Программа), куда входит:

- ✓ модель образовательного и методического процессов,
- ✓ система работы с родителями по здоровьесбережению,
- ✓ паспорт социального партнёрства.
- ✓

Модель образовательного процесса включает в себя следующие компоненты:

1. Реализация здоровьесберегающего подхода в организации ВОП, внедрение здоровьесберегающих технологий и методик.
2. Реализация индивидуально – личностного подхода в образовании детей,
3. Оптимизация ВОП за счёт учета учебной и физической нагрузки для детей разного возраста.
4. Интеграция ОО для повышения мотивации воспитанников, уверенности в своих возможностях.
5. Создание равных стартовых возможностей с учётом индивидуально-типологических особенностей детей.

Развитие и обогащение культуры профессионального здоровья педагогов осуществляется с помощью: проведения социально – психологических тренингов, семинаров – практикумов по темам: «Здоровый воспитатель – успешные дети», «Нетрадиционные формы оздоровления в условиях ДОУ», «Профилактика выгорания педагогов», индивидуального и группового консультирования.

Педагогами разработаны: комплексная система физкультурно – оздоровительной работы в МБДОУ, модель физкультурно – оздоровительной работы в режиме дня, алгоритм сотрудничества с родителями по оздоровлению детей.

Система здоровьесбережения в МБДОУ включает в себя: различные оздоровительные режимы, комплекс закаливающих мероприятий, физкультурные занятия, оптимизация двигательного режима в течение дня, организация рационального питания, медико-профилактическую работу с детьми и родителями, использование здоровьесберегающих инновационных технологий в педагогическом процессе.

Для успешной реализации задач программы в нашем детском саду создана здоровьесберегающая среда: оснащены минстадионы в каждой возрастной группе, приобретены необходимые для занятий в группах и на прогулочных участках, спортивный инвентарь. Имеется бактерицидная переносная лампа, увлажнители, соблюдается световая режим. В каждой группе имеются центры развития основных движений, зеленые уголки. На участке сада обустроена площадка для спортивных занятий на улице. В зимний период на прогулочных площадках возводятся снежные постройки: горки, бумы, мишени, лабиринты, снежные фигуры и др.

Содержание работы по здоровьесбережению включает в себя:

перспективный план работы МБДОУ на 3 года, планы по оздоровлению и закаливанию детей в каждой группе перспективный план спортивных мероприятий, план сотрудничества с родителями. В каждой возрастной группе в зависимости от возрастных особенностей детей ставятся свои задачи. Главная из них – не допускать эндокринных нарушений, т.к. избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и

развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

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

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (дополнительные платные услуги по «Ритмопластике», внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, — это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту

выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

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

Цели программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

Задачи программы :

Обеспечить условия для физического и психологического благополучия и здоровья всех участников воспитательно- образовательного процесса.

6. Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
7. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития двигательных навыков и способностей детей.
8. Формировать ОБЖ.
9. Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к ЗОЖ.
10. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- Закон РФ «Об Образовании» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».

- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания ».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав ДОУ.

Объекты программы:

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители детей, посещающих ДОУ.

Программа реализуется через укрепление материально – технической базы ДОУ.

Основные принципы программы:

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

Основные направления программы: *Профилактическое.*

№ п/п	Содержание работы	сроки исполнения	ответственные	Отметка о выполнении
1	Полное обновление спортивного уголка в министадионе подготовительной группы (замена гимнастической стенки и подвешного оборудования)	2020 год	Заведующий ДОУ	
2	Приобретение игрового оборудования на прогулочные участки	2020 год	Заместитель заведующего По АХР Кречетова Е.Н.	
3	Приобретение спортивного оборудования на прогулочные участки Обеспечение групп оборудованием:	2020-2022г.	Заместитель заведующего По АХР Кречетова Е.Н.	
4	— спортивный уголок (канат, кольца, лестница), мягкие модули, составные туннели, дорожки , мячи, , сухой бассейн, массажные коврики и дорожки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком); Оформление тематических стендов по соблюдению правил дорожного движения « Добрая дорога детства»	2020г.	Заведующий ДОУ	
5	Пополнение музыкальными инструментами:	2020г.	Заместитель заведующего По АХР Кречетова Е.Н.	
6	— (детские музыкальные инструменты, синтезатор); Установка нового игрового оборудования на детских площадках	2021г.	Заместитель заведующего По АХР Кречетова Е.Н.	
7	— горки, домики, лесенки, песочницы, качалки); Модернизация спортивной площадки	2020г	Заместитель заведующего По АХР Кречетова Е.Н.	
		2020-2021г.	Заместитель заведующего По АХР Кречетова Е.Н.	
11.	Проведение ремонта на 5 группе, Замена 4-х окон на ясельной группе Установка вентиляции на пищеблоке,	2020год	Заведующий ДОУ Зам. Зав. по АХР.	
12.	Открытие клуба здоровья для педагогов	2020год	Емельянова Е.В.	
13.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ, обследование игрового оборудования на детских площадках.		Заместитель заведующего По АХР Кречетова Е.Н.	

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;

- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Укрепление материально – технической базы ДОУ.

1. Укрепление материально – технической базы.

2. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	— щадящий режим (адаптационный период); — гибкий режим.
2.	Физические упражнения	— утренняя гимнастика; — физкультурно-оздоровительные занятия; — подвижные и динамические игры; — спортивные игры; — пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	— умывание; — мытье рук; — обеспечение чистоты среды; — занятия с водой (центр вода и песок);
4.	Свето-воздушные ванны	— проветривание помещений;

		<ul style="list-style-type: none"> — сон при открытых фрамугах; — прогулки на свежем воздухе; — обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> — развлечения, праздники, спортивные досуги — игры-забавы; — дни здоровья.
6.	Фитотерапия	— витаминизация напитков.
7.	Диетотерапия	— рациональное питание.
8.	Светотерапия	— обеспечение светового режима.
9.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> — музыкальное сопровождение режимных моментов; — музыкальное оформление фона занятий; — музыкально-театральная деятельность.
10.	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> — дыхательная гимнастика; — пальчиковая гимнастика; — гимнастика для глаз; — хождение по солевым дорожкам; — хождение по корригирующим дорожкам; — посещение солевой комнаты;
11.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> — консультации; — родительские собрания; — семинары- практикумы; — периодическая печать; — работа с сайтом; — индивидуальная работа с родителями.

2.1. Полноценное питание.

1.	<p>Принципы организации питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполнение режима питания; — гигиена приёма пищи;
----	---

<ul style="list-style-type: none"> — ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; — эстетика организации питания (сервировка); — индивидуальный подход к детям во время приёма пищи ; — правильность расстановки мебели.
--

2.2. Система эффективного закаливания.

1.	Основные факторы закаливания	<ul style="list-style-type: none"> — закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; — закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; — закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; — закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> — соблюдение температурного режима в течение дня; — правильная организация прогулки и её длительности; — соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; — облегченная одежда для детей в детском саду; — дыхательная гимнастика после сна;
3.	Методы оздоровления:	<ul style="list-style-type: none"> — босохождение по тропинкам здоровья (летом), — — по солевым дорожкам (в межсезонье); — дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); — хождение босиком по спортивной площадке (летом); — релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

2.3. Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> — физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; — сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; — медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> — физические занятия в зале и на спортивной площадке; — туризм (прогулки – походы); — дозированная ходьба; — оздоровительный бег; — физкультминутки; — физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; — утренняя гимнастика; — гимнастика после сна; — индивидуальная работа с детьми; — работа кружка « Спортивные игры»; — платные услуги по хореографии « Ритмопластика»
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<p>Традиционные;</p> <ul style="list-style-type: none"> — игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности; — сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; <p>Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч);</p> <p>Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> — занятия – походы; — занятия в форме оздоровительного бега;

		— музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; Занятия на «экологической тропе»;
--	--	---

2.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (пятиразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

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

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

2.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.

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

по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки выполнения ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

— ведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду

созданы необходимые условия:

— сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;

— отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;

— развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;

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

— в каждой группе созданы уголки настроения;

— эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальный руководитель, и воспитатели групп. В детском саду проходят празднования дни рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;

снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;

— появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;

— большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

2.6. Лечебно-профилактическая работа.

Лечебно- профилактическую работу в детском саду осуществляют — медицинская сестра и воспитатели групп.

Она включает в себя:

— физкультурные занятия ;

- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- хождение на лыжах;
- дыхательная гимнастика после сна;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после сна ;
- спортивные игры и соревнования;

Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

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

3. Работа с педагогами.

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

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

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

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

4. Работа с родителями.

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему совместно с родителями.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.

6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно — образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Консультативная работа (использование СМИ, информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).
4. Использование Интернет-ресурсов (размещение информации на сайте ДОУ, использование интерактивных форм взаимодействия).
5. Организация индивидуальной и групповой работы.
6. Анкетирования родителей .
7. Участие родителей в конкурсах.
8. Дни открытых дверей.
9. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
10. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
11. Совместные занятия для детей и родителей.
12. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
13. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

— структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);

— основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);

— стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;

— социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;

— воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
6. Посещение семьи ребёнка.

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

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

План на ближайшие 3 года.

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
7. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
8. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Кадровое обеспечение программы «Здоровье».

Заведующий ДОУ:

9. * общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;
10. * ежемесячный анализ реализации программы;
11. * контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей;
12. * нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;
13. * проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
14. * контроль за реализацией программы «Здоровье».

15. Медицинская сестра:

16. * утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
17. * определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
18. * составление индивидуального плана реабилитации;
19. * гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
20. * просветительская работа с родителями и сотрудниками.

Воспитатели групп:

21. * определение показателей двигательной подготовленности детей;
22. * физкультурные занятия;
23. * закаливание;
24. * спортивные досуги, развлечения, спортивные праздники;
25. * прогулки- походы;
26. * просветительская работа с родителями и сотрудниками.
27. * индивидуальная и групповая психологическая диагностика в соответствии с запросом;
28. * индивидуальная работа с детьми в процессе их адаптации к детскому саду ;
29. * индивидуальная и групповая работа с детьми с целью определения их готовности к обучению в школе,;
30. * специальные обучающие- развивающие занятия и игры для детей, тренинги для педагогов и родителей;
31. * просветительская работа с родителями и сотрудниками.