

Утверждаю
Приказ от «31» 08 2021 г. № 140/6

Заведующий  С.Е. Прокуророва



**муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №93»**

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЯ»

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении.

Значимым фактором, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения,

укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально - нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий, проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям.

Программа оздоровления направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- создание условий для гармоничного физического и психического развития;
- повышения умственной и физической работоспособности детей.

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса;
- внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу;
- отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ.

Основные принципы здоровьесберегающих технологий:

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;
- принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ;
- принцип концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;
- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;

- принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;

- принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;

- принцип успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить;

- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;

- принцип целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей;

- принцип индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор;

- принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;

- принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга;

- принцип взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;

- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

Предполагаемые результаты программы "Здоровье":

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-пространственной развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах, соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям, гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Формирование у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании.
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает знание программ, методик и технологий по здоровью и сохранению детей, использование в работе диагностических данных о ребенке, создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка, ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей, систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА
УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
ВОСПИТАННИКОВ МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №93»**

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением СанПин, гигиенических и закаливающих мероприятий.	постоянно, ежедневно	врач-педиатр, ст. мед. сестра
2	Контроль за готовой кулинарной продукцией.	постоянно, ежедневно	заведующий ст. мед. сестра
3	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	во время инфекционных заболеваний	заведующий врач-педиатр ст. мед. сестра
4	Качественное проведение сезонной неспецифической иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРВИ использованием адаптогенов растительного происхождения	октябрь - апрель	врач-педиатр ст. мед. сестра
5	Выделить детей с дефицитом и избытком массы тела, ЧБД, проводить динамическое наблюдение.	постоянно	врач-педиатр, ст. мед. сестра
6	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ в реабилитации детей с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний (пневмония, кишечная инфекция).	постоянно	врач-педиатр, ст. мед. сестра
7	Информировать педагога о состоянии здоровья каждого ребёнка, с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья.	постоянно	врач-педиатр, ст. мед. сестра
8	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей	постоянно	заведующий врач-педиатр ст. мед. сестра

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №93»

№п/п	оздоровительные мероприятия	срок исполнения
1	Дыхательная гимнастика	Ежедневно во время утренней зарядки и после сна
2	Босохождение, гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна
3	Полоскание полости рта после еды кипяченой водой	Ежедневно в течение всего года, после каждого приема пищи
4	Профилактика йод –дефицитных состояний	Ежедневно йодированная соль и йод.хлеб
5	Массаж биологически активных точек (точечный)	Ежедневно в течение года
6	Физическая культура	По сетке организации НОД 3раза в неделю (1 раз на улице –для детей старшего дошкольного возраста)
7	Летний- оздоровительный период (закаливание)	
	<p>Увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе.</p> <p>2. Воздушные и солнечные ванны.</p> <p>3. Босохождение.</p> <p>4. Обливание рук и ног водой</p> <p>5. строгое соблюдение питьевого режима</p>	Ежедневно в течение всего Летнего - оздоровительного периода (закаливание)

Закаливающие мероприятия

№п/п	Мероприятия	Дети с 1-3 лет	Дети с 4-7 лет
1	Прием детей на воздухе	апрель- август сентябрь-март (прием детей в группе)	Круглый год при благоприятных условиях погоды
		ежедневное проведение фильтра	
2	Утренняя гимнастика	май- октябрь на улице оздоровительный бег в сочетании с дыхательной гимнастикой и коррекционными упражнениями. ноябрь-май в зале в спортивной форме	
3	Воздушно- температурный режим	группа +20° спальня +18°	группа +18° спальня +16°-17°
4	Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	не менее двух раз в день до +14°-16°	не менее трех раз в день до +14°-16°
5	Одностороннее проветривание	открывать фрамугу с подветренной стороны	
6	Одежда детей в группе	облегченная: носки (гольфы), шорты, платья или рубашки с коротким рукавом	
7	Сон	в хорошо проветренном помещении без футболок и маек. Аэрация воздуха	
8	Гимнастика пробуждения, глубокое умывание, полоскание рта и горла	без маек, босиком коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика	без маек, босиком коррекционные упражнения, дыхательная гимнастика, ходьба по мокрым дорожкам
9	Физкультурные занятия ▪ В зале (в физк.форме) ▪ На улице в облегченной одежде	зал – 2 раза в неделю улица – 1 раз в неделю	
10	Прогулка (ежедневно)	До - 15°	До – 20° (в безветренную погоду)

САНИТАРНО - ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА (С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)

Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья. Повышение компетентности сотрудников ДОО в плане оздоровительной деятельности. Реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

№п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	ежедневно	воспитатели специалисты
2	Интегрированные оздоровительные занятия	по плану	воспитатели специалисты
3	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	постоянно	воспитатели специалисты
4	Сан. просвет. работа среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	в течение года	врач-педиатр ст. мед. сестра инструктор по физкультуре
5	Проведение инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях ДОО»	сентябрь-декабрь	врач-педиатр ст. мед. сестра
6	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии	1 раз в квартал	врач-педиатр ст. мед. сестра педагог-психолог

7	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления воспитанников, сотрудников ДОУ	1 раз в год	ст. воспитатель ст. мед. сестра воспитатели специалисты
8	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников ДОУ	постоянно	ст. воспитатель ст. мед. сестра воспитатели специалисты
9	Родительские собрания по вопросам формирования здорового образа жизни и сохранения здоровья детей и родителей	по плану	врач-педиатр ст. воспитатель воспитатели специалисты
10	Консультации для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	по плану	воспитатели специалисты
11	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	постоянно	воспитатели специалисты

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

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 ребенка.

5. Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

6. Просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

8. Обучение родителей принципам оздоровительных технологий.

9. Ориентирование родителей на ознакомление с современной литературой, программами ТВ, освещающими вопросы закаливания, систематических занятий физкультурой в домашних условиях с учетом регионального компонента.

Формы работы с родителями:

1. Проведение тематических родительских собраний, консультаций.

- «Точечный массаж при ОРЗ».

- «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей».

- «Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия, гибкости суставов».

- «Как уберечь детей от простуды».

- «Основы правильного питания».

- «Как уберечь ребенка от травм».

- «Контрастное воздушное и водное закаливание»

2. Педагогически беседы с родителями (индивидуальные, подгрупповые) по проблемам ребенка.

3. Дни открытых дверей.

4. Участие в разработке физкультурно-оздоровительных проектов и оформлении мультимедийных презентаций.

5. Показ практических занятий по физической культуре.

6. Совместные спортивные праздники и развлечения.

7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада.

8. Оформление тематических фото стендов, плакатов.

9. Участие в творческих конкурсах.

10. Участие в организации и проведении дней Здоровья.

11. Обучение родителей принципам оздоровительных технологий

12. Оформление «Уголков здоровья» в каждой возрастной группе

МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: отслеживание и координация работы педагогического и медицинского персонала, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	ежедневно	заведующий ст. мед. сестра ст. воспитатель
2	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	врач-педиатр ст. мед. сестра ст. воспитатель инструктор по физкультуре
3	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	ежедневно	врач-педиатр ст. мед. сестра ст. воспитатель
4	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-весенний период	ежедневно	врач-педиатр ст. мед. сестра ст. воспитатель
5	Контроль за проведением закаливающих процедур.	1 раз в неделю	врач-педиатр ст. мед. сестра ст. воспитатель
6	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	1 раз в неделю	врач-педиатр ст. мед. сестра ст. воспитатель
7	Определение уровня физической подготовленности детей	2 раза в год (сентябрь, май)	инструктор по физкультуре врач-педиатр ст. мед. сестра воспитатели

8	Диспансеризация	1 раз в год (дети с 3-7 лет)	специалисты детской поликлиники врач-педиатр ст. мед. сестра
9	Анализ НОД в применении здоровье сберегающих технологий	апрель-май	врач-педиатр ст. мед. сестра ст. воспитатель специалисты воспитатели

В оценке эффективности проведенных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости детей в течение года. Кроме того, эффективность оздоровления детей оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- Уменьшению длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;
- Снижению числа дней посещения ДООУ, пропущенных одним ребенком за год;
- Нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия).

Мониторинг здоровья и физического развития

Показатели мониторинга.

В оздоровительной программе используется диагностический инструментарий и методы контроля для обеспечения достоверности результатов:

- педагогические разработки;
- листы наблюдений;
- анкеты;
- контрольные вопросы;
- тесты.

Критерии оценки.

1. Состояние здоровья ребенка.
2. Уровень физического развития.
3. Уровень двигательной активности.
4. Психическое здоровье и развитие психических функций.
5. Состояние развивающей и здоровье сберегающей среды.

Созданная в детском саду система по здоровью сбережению позволяет качественно решать вопросы развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Проводимая нами работа дает положительный результат. Отмечаем положительную динамику в развитии детей. Этому способствует совместная, целенаправленная систематическая работа по физкультурно-оздоровительному направлению деятельности специалистов ДОУ: инструктора по физической культуре, медицинских работников, воспитателей групп.