

Принято на педагогическом совете МБДОУ «Детский сад № 156» Протокол № 5 от 31.05.2021	Утверждаю: И.о. заведующего МБДОУ «Детский сад № 156»  / Нефедьева Н.М. Приказ № <u>58</u> от <u>31.05.2021</u>
--	---

Программа по сохранению и укреплению здоровья ДОШКОЛЬНИКОВ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 156» г. Иваново

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа по сохранению и укреплению здоровья дошкольников МБДОУ «Детский сад № 156»
Дата принятия Программы, дата ее утверждения	Педагогический совет № 5 от 31.05. 2021 г.
Основание для разработки Программы	Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
Исполнители Программы	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги, мл. воспитатели, врач, медицинская сестра.
Цель Программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.
Задачи Программы	1. Реализовывать охрану и укрепление здоровья детей, совершенствовать их физическое развитие, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности. 2. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика и др). 3. Развивать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях. 4. Создавать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
Важнейшие целевые индикаторы Программы	1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий. 2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней, пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях). 3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению.
Сроки и этапы реализации Программы	Программа рассчитана на 2021-2026 г.г. 1-й этап- аналитический, апрель-май 2021г., анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы. 2-й этап- разработка проекта программы – май 2021г.

	3-й этап- внедрение программы- июнь 2021- май 2026 гг. 4-й этап – итогово-диагностический – 2026 г.
Ожидаемые конечные результаты	1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса. 2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей. 3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи. 4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.
Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией	Заведующий ДОУ, ст. воспитатель, врач, ст. медсестра.

Содержание

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Актуальность выбранного подхода к организации оздоровительной деятельности в ДОУ
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Основные принципы Программы
2. Система и содержание оздоровительной работы МБДОУ № 156 по здоровьесбережению воспитанников
 - 2.1. План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
 - 2.2. Организация двигательного режима детей
3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ
4. Консультативно-информационная работа
 - 4.1. Организация работы с педагогическим коллективом
 - 4.2. Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни
 - 4.3. Работа с родителями, и пропаганда ЗОЖ в семье
5. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение Программы
6. Мониторинг показателей физического развития детей
7. Заключение. Ожидаемые результаты

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность выбранного подхода к организации оздоровительной деятельности ДОУ

В Концепции дошкольного воспитания решению проблем, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, отводится ведущее место. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС ДО (приказ № 1155 от 17.10.13), СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и др.

Актуальной задачей физического воспитания является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях. Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как основная задача дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.2.Цели и задачи программы

Цель программы: Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Задачи:

1. Реализовывать охрану и укрепление здоровья детей, совершенствовать их физическое развитие, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика и др).
3. Развивать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создавать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

1.3.Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

2. Система и содержание оздоровительной работы МБДОУ № 156 по здоровьесбережению воспитанников

2.1. План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
Проведение специальных закаливающих процедур			
<i>Цель: Организация закаливающих мероприятий, использование апробированных закаливающих методик, систематическое и качественное их обновление. Использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.</i>			
	Воздушные ванны после сна	Ежедневно	Воспитатели медсестра
	Сон при температуре воздуха в спальне 18-21 градусов	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Проведение гимнастики, лежа в постели после сна	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания	Ежедневно	Воспитатели, музыкальные руководители,
	Босохождение	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия	Ежедневно	Воспитатели
	Игры с водой с целью закаливания	Ежедневно	Воспитатели
	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, младшие воспитатели
Организация питания			
<i>Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ.</i>			
	Использование в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету (написание отдельного меню)	Индивидуально	Зам.Зав. по АХР, медсестра

Витаминация: введение в рацион овощных салатов, соков, свежих фруктов, кисломолочных продуктов	В течение года	Зам.Зав. по АХР, медсестра
Организация фитотерапии, ароматерапии (лук, чеснок)	В холодный период	Зам.Зав. по АХР, медсестра
Физкультурно-оздоровительные мероприятия <i>Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.</i>		
Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе)	Ежедневно	Старший воспитатель, воспитатели
Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальные руководители
Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели
Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: — гимнастика для глаз; — пальчиковая гимнастика; — дыхательная гимнастика; — артикуляционная гимнастика; — физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, музыкальные руководители
Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	Воспитатели
Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в квартал	Старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители
Праздники здоровья, спортивные праздники	1 раз в месяц	Музыкальные руководители, старший воспитатель, воспитатели

Музыкально-оздоровительные мероприятия		
<u>Цель:</u> сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями.		
Использование приемов релаксации: минутки тишины; музыкальные паузы;	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
Музыкальные народные игры	Ежедневно	Музыкальные руководители, воспитатели
Занятия с использованием методов музыкотерапии: - вокалотерапии – разучивание и исполнение народных песен; - драматерапии — инсценировки и драматизации, изучение и проведение народных календарных праздников и обрядов; - кинезотерапии – хореография, танец; - инструментальную терапию – игра на музыкальных инструментах.	По плану	Воспитатели, музыкальный руководитель,
Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
Оптимизация режима		
<u>Цель:</u> улучшение здоровья детей.		
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Постоянно	Воспитатели, старшая медсестра
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатели
Санитарно - просветительская работа с детьми		
<u>Цель:</u> 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.		
Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни	Ежедневно	Воспитатели
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей	Постоянно	Воспитатели

Профилактическая работа <i>Цель: профилактика заболеваемости и оздоровления воспитанников через создание благоприятных условий.</i>		
Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатели
Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ	Постоянно	Старший воспитатель, воспитатели
Санитарно-просветительская работа с родителями <i>Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.</i>		
Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья	По плану	Заведующий, воспитатели, старший воспитатель
Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления	По плану	Воспитатели, старший воспитатель
Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей	Постоянно	Воспитатели, старший воспитатель

2.2. Организация двигательного режима детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	- Традиционная гимнастика - Гимнастика с предметами - Аэробика - Ритмическая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 5-15 минут в зависимости от возраста.
Физкультурные занятия	- Традиционные занятия - Игровые и сюжетные занятия - Занятия тренировочного типа - Тематические занятия - Контрольно-проверочные занятия - Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Одно занятие на открытом воздухе. Длительность 10-30 минут (в зависимости от возраста)

Физкультминутки	- Упражнение для снятия общего и локального утомления - Гимнастика для глаз - Пальчиковые игры - Гимнастика для улучшения слуха - Дыхательная гимнастика - Упражнения для профилактики плоскостопия	Ежедневно проводятся во время занятий. Длительность 3-5 мин.
Музыкальные минутки		
Гимнастика после сна	- Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж - Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам - Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации	Ежедневно Длительность 5-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	- Подвижные игры средней и низкой интенсивности - Народные игры - Эстафеты - Спортивные упражнения - Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	- Игры, которые лечат - Музыкальные игры - Школа мяча	На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Неделя здоровья»	- Самостоятельная двигательная деятельность - Спортивные игры и упражнения - Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей - Развлечения	1 раза в год (в апреле)
Спортивные праздники и	- Игровые - Соревновательные	Праздники проводятся 2 раза в

физкультурные досуги	- Сюжетные - Творческие - Комбинированные - Формирующие здоровый образ жизни	год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки или в группе, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурных и музыкальных занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей
2. Физкультурные минутки	Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления
3. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время

4. Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур
5. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, во время НОД в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности
6. Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста	Комплексы физ. упражнений в спальне и группе
7. Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная с младшей группы	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации
8. Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1. Физкультурное занятие	3 раза в неделю в музыкальном зале или на группах (в зависимости от возраста)	Занятия проводятся в соответствии с образовательной программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
2. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
3. Коммуникативные игры	Начиная со старшего возраста	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 25-30 мин. Начиная со старшего возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития

3. Коррекционные технологии		
1.Сказкотерапия	Постоянно, начиная с младшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.

4. Консультативно-информационная работа

4.1.Организация работы с педагогическим коллективом

Цель: Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

Задачи:

1.Познакомить и внедрить в практику работы ДОО новые программы и технологии в области физического воспитания детей дошкольного возраста;

2.Внедрить современные методы мониторинга здоровья. Разработать критерии оценки состояния здоровья;

3.Создать информационную базу по психологическим, педагогическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья;

Для организации работы с педагогическим коллективом в ДОО используются следующие формы работы:

Формы работы	Сроки	Участники
Консультации	ежемесячно	Старший воспитатель, воспитатели, музыкальные руководители
Семинары-практикумы	В течение года	
Педагогические советы	4-5 раз в год	

Коллективные просмотры, взаимопосещение занятий и режимных моментов	2 раза в год (сентябрь, апрель)	
Мастер-классы	В течение года	
Круглые столы	В течение года	
Открытые занятия	В течение года	
Смотры-конкурсы («Лучший физкультурный уголок»)	В течение года	

4.2. Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни

Для осуществления задачи формирования представлений воспитанников о ЗОЖ ведется работа по следующим направлениям:

- Привитие стойких гигиенических навыков;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду;
- Рациональное питание;
- Полноценный сон;
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима;
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ;
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции;

Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам пальчиковой и гимнастике для глаз; беседы о способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилах личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;

- Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю;
- Проведение недели здоровья (1 раз в год), организация активного досуга в каникулярные дни.

4.3. Работа с родителями, и пропаганда ЗОЖ в семье

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в ДОУ.

Задачи работы с родителями:

- Повысить педагогическую культуру родителей;
- Изучить и распространить положительный опыт семейного воспитания;
- Ознакомить родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации;
- Привлекать родителей к участию в спортивных праздниках;
- Включить родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

Формы работы с родителями

Формы работы	Сроки	Ответственный
Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели, старшая медсестра
Анкетирование	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели
Наличие в раздевалках групп информационных листов, брошюр, методичек, папок-передвижек, информационных стендов	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели
Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам	В течение года	Старший воспитатель, воспитатели
Дни открытых дверей, показ занятий для родителей	Апрель	Старший воспитатель, воспитатели
Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших	Апрель-август	Заведующий
Организация совместных дел (помощь в благоустройстве участка, в организации развивающей предметно-пространственной среды, помощь в ремонтных работах)	В течение года	Заведующий, воспитатели

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка проводятся беседы и консультации по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
- Плавание – крепость здоровья.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия	Период
1.	Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ	• изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком;	Адаптационный период Август, сентябрь (ежегодно)
2.	Формирование у родителей системы знаний о вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка» «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет» «Роль витаминов в детском питании» «Правильное питание детей – основа их здоровья» «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста» «Оздоровление детей в условиях	Постоянно

		детского сада и семьи» «Особенности питания детей в зимний период» «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния» «Закаливаем детей дома и в детском саду» 2. Анкетирование родителей. «Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» «Физкультура в Вашей семье» 3. Памятки для родителей: «Как не нужно кормить ребенка» «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм» «Советы родителям по питанию» «Здоровый образ жизни» «Игры с детьми на свежем воздухе» «Значение режима дня для здоровья дошкольника» «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте» «Как организовать полноценный сон ребенка» «Как сохранить зрение ребенка» «Соки – напитки защиты организма от простуды» «Простуда или ОРВИ у малышей» «О детской одежде» «Физическое воспитание ребенка» 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	Выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных	• разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней	ежедневно

	мероприятий	гимнастики, прогулок в выходные дни	
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	• проведение занятий вместе с родителями; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) • помощь родителей в пополнении развивающей предметно-пространственной среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану ДОУ
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	• диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования.	Сентябрь, май (ежегодно) Июнь (ежегодно)

5. Материально-техническое, программно-методическое и медицинское обеспечение Программы

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация развивающей предметно-пространственной среды в дошкольном учреждении.

Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

В музыкальных залах и в группах в спортивных уголках представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно важные качества, увеличивают эффективность занятий. Несколько гимнастических скамеек, спортивные маты для обеспечения страховки и предотвращения травматизма, гимнастические стенки, наклонные доски,

ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для подлезания- дуги и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе (оздоровительный бег, ходьба).

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов, учитывая возрастные особенности детей, их интересы. В группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего действия.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут «позвонить» маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках-креслах. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Для проведения профилактических мероприятий в дошкольном учреждении имеется медицинский кабинет со специальным оборудованием.

На территории ДОУ оборудована спортивная площадка для занятий на воздухе, оснащенной необходимым инвентарём и оборудованием: бум-бревно, рукоход, баскетбольное кольцо, «паутинка» для метания.

Организация развивающей предметно – пространственной среды ДОУ

	Вид помещения	Оснащение
1	<u>Групповые комнаты</u>	Детская мебель для практической деятельности Книжный уголок Уголок для изобразительной детской деятельности Игровая мебель. Атрибуты для сюжетно-ролевых игр «Семья», «Магазин», «Парикмахерская», «Больница», «Ателье», «Библиотека», «Школа» Природный уголок Конструкторы различных видов Головоломки, мозаики, пазлы, настольно-печатные игры, лото Развивающие игры по математике, логике

		Различные виды театров Физкультурное оборудование: массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики
2	<u>Спальное помещение</u>	Спальная мебель Ребристая дорожка, массажные коврики
3	<u>Приемные комнаты</u> (раздевалки)	Детские шкафы Наглядная информация для родителей (законных представителей) Выставки детского творчества Контейнер с игрушками для прогулки Шкаф для верхней одежды воспитателей
4	<u>Туалет</u>	Полотенечницы с ячейками Детские умывальные раковины Индивидуальные вешалки для полотенец Умывальные раковины для взрослых Детские унитазы Хозяйственные шкафы
5	<u>Музыкальные залы</u>	Пианино Музыкальный центр, Магнитофон Телевизор Набор музыкальных инструментов Детские стулья Комплект мебели Гимнастические скамейки Подборка аудио- и видеокассет с музыкальными произведениями Ширма для кукольного театра Спортивный инвентарь для прыжков, метания, лазанья Гимнастические палки Маты Проектор, экран
6	<u>Кабинет заведующего</u>	Документы по содержанию работы в МБДОУ Библиотека нормативно-правовой документации Компьютер (выход в Интернет) Многофункциональное лазерное устройство (принтер, сканер, копир) Комплект офисной мебели Телефон, селекторный телефон
7	<u>Методический кабинет</u>	Библиотека педагогической и

		методической литературы, периодических изданий Дидактические пособия для занятий Материалы консультаций, семинаров, семинаров–практикумов, педагогических советов Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми Иллюстрационный материал Ноутбук Многофункциональное лазерное устройство (принтер, сканер, копир) Комплект офисной мебели Комплект театральных костюмов и атрибутов Библиотека методической литературы, сборники нот
8	<u>Медицинский кабинет</u>	Документы Комплект офисной мебели Телефон Медицинское оборудование в соответствии с нормативными документами
9	<u>Изолятор</u>	Ростомер Медицинские весы Холодильник Контейнеры для перевозки медикаментов Тумба со средствами неотложной помощи Тонометр Термометры Медицинский шкаф с лекарственными препаратами и перевязочными материалами Кровать
10	<u>Пищеблок</u>	Электроплита Жарочный шкаф Электрическая мясорубка Холодильники бытовые Раковины для мытья посуды Двухсекционные Стол для сырой продукции Стол для готовой продукции Весы

		Электронные весы Электрокипятильник Вентиляционная система
11	<u>Кабинет</u> зам. зав по АХР	Комплект офисной мебели (стол, стулья, шкафы) Документы
12	<u>Территория ДОУ</u>	9 участков для прогулок для каждой возрастной группы: веранды, песочницы, цветники, горка
13	<u>Спортивная площадка</u>	Щит для баскетбола Бревно для ходьбы Рукоходы Гимнастический городок «Жираф» с баскетбольным кольцом
14	<u>Прачечная</u>	Гладильная доска Электрический утюг Шкаф для хранения белья Стол, стул Сушилка Машины стиральные

Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Программное обеспечение	«От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой, Москва, 2019
Технологии и пособия	Л.А. Соколова «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников», Санкт-Петербург, 2012 И.В. Никишина «Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ: здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии», Москва, 2012 Л.А. Соколова «Детские олимпийские игры. Занятия с детьми 2-7 лет», Волгоград, 2014 Е.А. Алябьева «Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет», Москва, 2014 С.Е. Гаврина, Н.Л. Кутявина, И.Г. Топоркова, С.В. Щербинина «Развиваем руки, чтоб учиться и писать, и красиво рисовать», Ярославль, 2000 В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко «Артикуляционная и пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений», Москва, 2000 Т.А. Ткаченко «Развиваем мелкую моторику», Москва, 2010 Г.Г. Агаян «Мы топали, мы топали. Пальчиковые игры», Москва, 2008 Т.Ю. Бардышева «Здравствуй пальчик. Пальчиковые игры», Москва, 2008 М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина «Наши пальчики играют. Развитие мелкой моторики от 0 до 3 лет», Санкт-Петербург, 2005 В.А. Доскин, Л.Г. Голубева «Растем здоровыми», Москва, 2004 Т.Л. Богина «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях», Москва, 2005 Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет. – М.:МОЗАИКА_СИНТЕЗ,2019.-80с. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.- 88с. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 3-4 лет.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020. -112с.

	Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019. -40с Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020. -40с. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 4-5 лет.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020. -160с. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020.- 96с. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020. -192с. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020. -48с. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020.- 96с. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет.- М.: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2020. -48с.
Материально-техническое обеспечение	- музыкальные залы; - спортивный комплекс на участке; - мячи разного диаметра; - гимнастические скамейки; - гимнастические палки; - мешочки для метания; - наборы для организации игровой двигательной деятельности детей; - скакалки; - нестандартное физкультурное оборудование; - физкультурное оборудование для гимнастики после сна (ребристая дорожка, массажные коврики) - музыкальный центр и диски для проведения зарядки, спортивных праздников и других оздоровительных мероприятий.

6. Мониторинг показателей физического развития детей

Для осуществления мониторинга физического развития и отслеживания влияния применения технологий на здоровье детей необходимо иметь представление о динамике физического развития, развития физических качеств и физической подготовленности, качества развития двигательных навыков, заболеваемости.

Физическое развитие детей — важный показатель состояния здоровья, который характеризуется совокупностью морфологических и функциональных параметров, обусловленных наследственными факторами и условиями окружающей среды.

При оценке физического развития детей учитываются:

- длина и масса тела, окружность грудной клетки, а у детей до 3 лет и окружность головы;
- функциональные показатели: жизненная емкость легких, коэффициент выносливости, мышечная сила кистей рук и др.;
- развитие мускулатуры, мышечный тонус, состояние осанки и опорно-двигательного аппарата.

На физическом развитии детей особенно заметно отражается влияние внешней среды: неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, недостаток воздуха, недосыпание, неудовлетворительное питание, особенности климата, неправильный режим дня, ограничения двигательной активности.

На темпы физического развития оказывают влияние наследственные факторы, тип конституции, индивидуальные особенности центральной нервной системы, интенсивность обмена веществ и др.

Физическое развитие детей закономерно меняется в течение жизни. Показатели массы и длины тела нарастают неравномерно не только в разные возрастные периоды, но и в разные сезоны. Более интенсивное нарастание массы тела у детей наблюдается в конце лета и осенью, в меньшей степени — весной и в начале лета. Это объясняется улучшением обмена веществ из-за увеличения времени пребывания детей на свежем воздухе, большей двигательной активностью, разнообразным питанием с включением достаточного количества свежих овощей и фруктов. Темпы увеличения длины тела более выражены весной и в начале лета, когда усиленная ультрафиолетовая радиация повышает фосфорно-кальциевый обмен и способствует интенсивному росту костей.

Индивидуальная оценка физического развития проводится путем сопоставления антропометрических показателей ребенка в начале и в конце учебного года. Это позволяет выявлять отклонения в физическом развитии и принимать необходимые меры к их оздоровлению. Использование нормативов дает возможность провести групповую оценку физического развития коллектива детей в дошкольном учреждении и проследить динамику показателей. Кроме того, метод групповой оценки позволяет определить степень эффективности различных физкультурно-оздоровительных технологий.

7. Заключение. Ожидаемые результаты

Созданная в МБДОУ «Детский сад № 156» система работы по программе по сохранению и укреплению здоровья дошкольников позволит качественно реализовать 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 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 программы по сохранению и укреплению здоровья дошкольников дети 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 конечные результаты

1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса;
2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей;
3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи;
4. Совершенствование системы физического и психического воспитания на основе реализации дифференцированного подхода к каждому ребенку.