***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад № 25»***



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Педагогическим советом МДОУ «Детский сад № 25»  (протокол № 1 от 29.08.2020г.) |  | **УТВЕРЖДЕНО**  Приказом заведующего МДОУ «Детский сад № 25»  № 02-03/1-49/7 от 01.09.2020г.  Заведующий В.П.Лохматикова |

**ПРОГРАММА**

**ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ**

«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ – НАШЕ БУДУЩЕЕ»

разработана коллективом МДОУ «Детский сад № 25» с целью реализации деятельности по сохранению здоровья воспитанников; отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план мероприятий по реализации программы

**Ярославль, 2020**

**СОДЕРЖАНИЕ:**

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Законодательно-нормативное обеспечение программы
4. Основные принципы программы
5. Разделы программы
   1. Укрепление материально-технической базы
   2. Работа с детьми
      1. Реализация профилактической, оздоровительной работы
      2. Организация питания воспитанников
      3. Система эффективного закаливания
      4. Организация рационального двигательного режима
      5. Формирование представлений о здоровом образе жизни
      6. Летняя оздоровительная работа
   3. Работа с педагогами
   4. Взаимодействие с семьями воспитанников
6. Ожидаемые результаты реализации программы
7. Кадровое обеспечение программы
8. Социальный эффект и риски при реализации программы
9. Приложения

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Актуальными ***проблемами детского здоровья*** сегодня являются:

* ***гиподинамия*** (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения)
* ***детские стрессы*** (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе)
* ***тревожность*** (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья, поэтому встает вопрос о пропедевтической работе по формированию осознанного отношения к здоровью и здоровому образу жизни (ЗОЖ). Работа в данном направлении ложится на плечи педагогов.

*А насколько современные педагоги готовы реализовывать в образовательном процессе принципы здоровьесберегающих технологий?*

*Насколько они открыты сотрудничеству с медиками?*

*Способны ли вести диалог с родителями и предпринимать совместные действия по сохранению и укреплению здоровья детей?*

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Физическое и психологическое здоровье взрослых участников педагогического процесса в ДОУ также значительно ухудшилось в последнее время.

В связи с этим в ДОУ необходимо уделить особое внимание воспитанию физически здорового и социально адаптированного ребенка, обеспечению его психического благополучия, а также формированию у дошкольника ответственности за свое здоровье.

Кроме того, важно способствовать развитию культуры здоровья педагогов ДОУ, в том числе культуры профессионального здоровья, развитию потребности к здоровому образу жизни.

Педагоги детского сада ежегодно при построении образовательного процесса берут в расчет уровень здоровья детей и строят образовательную деятельность с учетом этого фактора. Экологические проблемы, отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания - вот лишь некоторые факторы, агрессивно действующие на здоровье дошкольников.

Особую озабоченность вызывает рост у детей, поступающих в учреж­дение, числа осложненных диагнозов, процента хронических заболеваний внутренних органов.

Положительная динамика укрепления здоровья воспитанников суще­ствует, но она недостаточна, для того чтобы говорить об эффективной сис­теме здоровьесбережения в ДОУ, позволяющей спрогнозировать и преду­предить детскую заболеваемость.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. И дошкольная организация должна постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Таким образом, проблема оздоровления детей не компания одного дня и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Коллектив МДОУ «Детский сад № 25» чётко определил пути своего дальнейшего развития в создании оптимальных условий для воспитания и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа разработана на основе исходной оценки имеющейся системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

* анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
* научно-методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, опыт специалистов 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 профилактической физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Данная программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. оздоровления и ***рассчитана на 5 лет***.

1. **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

***Концепция программы***

Программа разработана в силу особой актуальной проблемы сохранения здоровья детей и взрослых. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения детей в дошкольной организации.

***Цель программы*** – создание оптимальных организационно-педагогических условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

Реализация программы предусматривает решение следующих ***задач***:

* создать комфортный микроклимат в детском саду. организовать здоровьесберегающее пространство как среду воспитания здорового ребенка.
* повысить профессиональную компетентность педагогов по вопросам здоровьесбережения. формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей и за свое здоровье.
* Обучать навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей умений и навыков сохранения здоровья и ответствен­ности за него.
* повышать педагогическую грамотность родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения, формирования здорового образа жизни.
* объединить усилия сотрудников и родителей для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.

***Направления работы.***

***Работа с детьми:***

* специально организованные физкультурные занятия: тематические, игровые, сюжетные (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математических представлений),
* физминутки, динамические паузы,
* игры и упражнения под музыкальное сопровождение,
* игровые беседы с элементами движений, досуги, недели и дни здоровья и т.д.

***Работа с родителями (законными представителями):***

* оформление тематических стендов,
* открытые занятия,
* день здорово­го образа жизни в рамках недели открытых дверей,
* индивидуальное кон­сультирование по текущим проблемным вопросам,
* выход на родительские собрания медицинского персонала,
* совместные мероприятия.

***Работа с сотрудниками ДОУ:***

* освещение вопросов здорового образа жизни в рамках педсоветов, семинаров, психо­логические тренинги (тренинг повышения самооценки, тренинг профессио­нального выгорания),
* обучение на курсах повышения квалификации, посещение семинаров, мастер-классов, вебинаров и др.,
* транслирование опыта работы и т.д.

1. **ЗАКОНОДАТЕЛЬНО – НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**
2. Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
3. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
4. «Семейный кодекс РФ».
5. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
8. Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
9. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
10. 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.
11. Устав ДОУ.
12. **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ**

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

1. **РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ**

Программа реализуется через следующие разделы:

* 1. Укрепление материально – технической базы ДОУ.
  2. Организация работы с детьми.
  3. Организация работы с педагогами.
  4. Взаимодействие с родителями.

**5.1. Укрепление материально – технической базы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Планируемые результаты*** | ***Ответственные*** |
| 1. | Приобретение необходимого оборудования:   * технологическое (новое современное оборудование для пищеблока, мед. блока); * музыкально-спортивный (пополнение новым оборудованием); * прогулочные участки (оснащение новым игровым оборудованием); * мебель полифункциональная * спортивная площадка (яма для прыжков, приобретение оборудования для организации спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и пр.) | Заведующий ДОУ  Зам. по АХЧ Старший воспитатель |
| 2. | Осуществление ремонта:   * музыкально-спортивный зал; * прачечная * косметический ремонт групповых помещений | Заведующий ДОУ  Зам. по АХЧ |
| 3. | Оборудование помещений:   * создание развивающей предметно пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО | Старший воспитатель |
| 5. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ). | Зам. по АХЧ |

**5.2. РАБОТА С ДЕТЬМИ**

* + 1. **Реализация профилактической, оздоровительной работы**

Планирование физкультурно-оздоровительных мероприятий ведется специалистами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и здоровья детей, а также осуществляется по нескольким направлениям:

* **Профилактическое** (витаминотерапия, фитонцидотерапия, фитотера­пия, профилактика йодной недостаточности, профилактика простудных заболеваний, полоскание горла и т.д.).

Профилактическая работа строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития. В решение данного вопроса принимает участие весь персонал ДОУ. Проводится мониторинг оздоровительной рабо­ты и отслеживаем все моменты, непосредственно влияющие на укрепление здоровья детей.

Однако несмотря на созданные условия для физкультурно- оздоровительной работы, проводимые педагогами и специалистами физ­культурно-оздоровительные мероприятия, уровень заболеваемости детей снизился незначительно, почти неизменным остается индекс здоровья, не уменьшается процент детей с наличием риска возникновения хронической патологии.

Основной задачей медицинского персонала дошкольного учреждения является четкая организация работы по наблюдению за состоянием здоро­вья детей с момента их поступления в детский сад до выпуска в школу. При этом анализируется:

* степень адаптации каждого ребенка.
* распределение по группам здоровья. Условием оценки эффектив­ности оздоровления является переход из одной группы здоровья в другую.
* сравнительные показатели соматической заболеваемости, количе­ство не болевших детей и т.д.

Существует общероссийская тенденция ухудшения здоровья детей. Все чаще в учреждение поступают дети, имеющие помимо предрасположенно­сти к простудным заболеваниям, те или иные функциональные и морфоло­гические отклонения в состоянии здоровья, требующие повышенного вни­мания, консультаций специалистов. К нам в д/с поступают дети уже с хро­ническими заболеваниями, и их кол-во не уменьшается: увеличилось кол- во с нефрологией, неврологией, хирургической патологией, эндокринными заболеваниями.

Систематический анализ результатов заболеваемости показал, что еже­годно отмечается периоды повышения заболеваемости: осеннее (октябрь- ноябрь), весеннее (март-апрель), межсезонье.

Также ежегодные поступления детей 1,5-2 лет (ясельного и младшего возраста) с ослабленным иммунитетом и наличие значительного количест­ва детей, пользующихся общественным транспортом, практически не ме­няют общей статистики.

* **Обеспечение психологической безопасности личности ребенка**

Соблюдение режима дня; оптимальный двигательный режим; правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок; доброжелатель­ный стиль общения взрослого с детьми; применение элементов музыкотерапии и т.д).

Анализ уровня и динамика физической подготовленности. Качественные показатели состояния здоровья, физического развития и физической подго­товленности выявили четкую положительную тенденцию, обусловленную очевидностью системы здоровьесберегающей направленности образова­тельного процесса.

В ДОУ проводятся физкультурные занятия разных форм, физкультурные досуги и развлечения, дни здоровья. На всех занятиях осуществляется ин­дивидуально-дифференцированный подход к детям: при определении на­грузок учитывается уровень физической подготовки и здоровья.

* Оздоровительная (здоровьесберегающая) направленность воспи­тательно-образовательного процесса (использование различных оздорови­тельных режимов, использование оздоровительных технологий: босохож­дение, дыхательная гимнастика, гимнастика по профилактике плоскостопия и т.д.).
* Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Формы и методы*** | ***Содержание*** |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | * щадящий режим (адаптационный период); * гибкий режим. |
| 2. | Физические упражнения | * утренняя гимнастика; * гимнастика пробуждения; * физкультурно-оздоровительные занятия; * подвижные и спортивные игры; * пешие прогулки (походы, экскурсии) * динамические паузы. |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | * обеспечение чистоты среды; * занятия с водой (центр воды и песка) * мытье рук; |
| 4. | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений; * сон при открытых фрамугах; * прогулки на свежем воздухе; * обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. |
| 5. | Активный отдых | * развлечения, праздники; * игры-забавы; * дни здоровья. |
| 7. | Диетотерапия | * перспективное десятидневное меню, с заменой на индивидуальную непереносимость продуктов питания |
| 9. | Музыкотерапия | * музыкальное сопровождение режимных моментов; * музыкальное оформление фона занятий; * музыкально-театральная деятельность. |
| 11. | Пропаганда здорового образа жизни | * экологическое воспитание; * периодическая печать; * курс бесед; * специальные занятия. |

**5.2.2. Организация питания воспитанников**

|  |  |
| --- | --- |
| ***№*** | ***Направления деятельности*** |
| 1. | Принципы организации питания:   * выполнение режима питания; * гигиена приёма пищи; * ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; * эстетика организации питания (сервировка); * индивидуальный подход к детям во время питания, замена продуктов питания * правильная расстановка мебели |

**5.2.3. Система эффективного закаливания**

Закаливание является эффективным средством укрепления здоровья, профилактики заболеваний.

***Задачи проведения закаливания:***

* формировать в организме ребенка стойкость к неблагоприятным внешним воздействиям.
* обеспечить профилактику простудных и других заболеваний.
* воспитывать у детей привычку к специальным закаливающим процедурам.

В детском саду проводится два вида закаливания: пассивное и актив­ное. Условиями, пассивного закаливания является правильное использование теплозащитных свойств одежды и регулирование температуры помещения.

Под активным закаливанием понимается применение специ­альных температурных, воздействий, т.е. закаливающих процедур путем воздушных, водных и солнечных процедур.

**Принципы, обеспечивающие эффективность  
закаливающих процедур:**

* систематичность и последовательность, т.е. ежедневное проведение закаливающих процедур, занимающих в режиме дня определенное время;
* учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья ребенка.

В пе­риод заболевания закаливающие процедуры не применяются;

учет и медико-педагогический контроль за проведением закаливающих процедур

Говоря о принципах закаливания детей, всегда надо помнить, все зака­ливающие воздействия должны вызывать положительные эмоции у ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Комплекс закаливающих мероприятий | * соблюдение температурного режима в течение дня; * правильная организация прогулки и её длительность; * соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; * облегченная одежда для детей в детском саду; * бодрящая гимнастика после сна. |
| 2. | Методы оздоровления: | * босохождение по сырому песку (летом), массажным коврикам (в межсезонье); * дозированный оздоровительный бег на свежем воздухе (в теплое время года); * релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия). |

**5.2.4. Организация рационального двигательного режима**

Режим дня - основа жизнедеятельности детского организма. Рациональ­ный режим, включающий разумное распределение часов, отведенное для приема пищи и сна, правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений в жизнедеятельности ребенка обеспечивают условия для оптимальной ритмичности процессов в растущем организме, способствуют всестороннему и гармоничному развитию здоровья ребенка.

*Педагогические требования к построению режима.*

* Режим должен быть постоянным, то есть основные его компоненты должны выполняться в одно и тоже время и отвечать физиологическим особенностям детского организма.
* Основой выполнения режима является принцип постепенности (подъем детей по мере просыпания и т.д.).
* Организация режимных моментов предусматривает элементы со­трудничества воспитателя и детей, то есть активное участие педагога в детской деятельности.
* Гибкость режима, то есть реагирование на изменение ситуации.

***Специфика организации двигательной деятельности***

Движение - это путь удовлетворения естественной биологической потребности детей.

***Режим двигательной деятельности составляют:***

* Физкультурное занятие;
* Физкультурно-оздоровительная работа в течение дня (утренняя гимнастика, физкультминутка, подвижные игры и физические упражнения на прогулке);
* Активный отдых (физкультурные досуги и спортивные праздники, дни здоровья, каникулы);
* Самостоятельная двигательная деятельность;
* Индивидуальная работа с детьми.
* Спортивные игры и развлечения.

***Задачи работы по развитию движений:***

* удовлетворение естественной биологической потребное детей в движени­ях,
* создание для развивающегося организма энергетической основы роста и развития, деятельности морфофункциональных систем и благотворное стимулирующее воздействие на формирование психических функций,
* развитие основных физических качеств; силы, ловкости выносливости, гибкости, быстроты и подвижности в суставах,
* формирование потребности, самостоятельной заниматься двигательной деятельностью.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Основные принципы организации физического воспитания в детском саду | * физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и физической подготовленности; * 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 | * физические занятия в зале и на свежем воздухе; * пешие прогулки – походы; * дозированная ходьба; * оздоровительный бег; * физкультминутки и динамические паузы; * физкультурные досуги, праздники; * «Дни здоровья»; * утренняя гимнастика; * бодрящая гимнастика после дневного сна * индивидуальная работа с детьми. |
| 3. | Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию. | * традиционные; * игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. * сюжетно – игровые; * тематические занятия: * занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; * занятия – походы; * музыкально-спортивные путешествия (интеграция музыки и движений). * путешествия по «экологической тропе» |

**5.2.5. Формирование 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 первоначальных представлений об окружающей среде;
* формирование привычки 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 свои состояние и ощущения;
* обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
* вести систематическую работу по ОБЖ, формирование знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для реализации данных направлений 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 «Центры двигательной активности»,
* 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. Организуются в детском саду празднования дней 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 коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

**5.2.6. Летняя оздоровительная работа**

Ежегодно в детском саду составляется и утверждается приказом заведующего комплексный план работы ДОУ в летний период.

***Формы организации оздоровительной работы в летний период:***

* закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком;
* игры с водой и песком;
* физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
* туризм (походы, экскурсии);
* физкультурные досуги и развлечения;
* утренняя гимнастика на воздухе;
* витаминизация: соки, фрукты.
  1. **РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ**

Работа с сотрудниками учреждения – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

***Организационные методические мероприятия с педагогами:***

* Повышение профессиональной компетентности педагогов через знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста, обучение на курсах повышения квалификации, посещение семинаров, мастер-классов, вебинаров и др.
* Внедрение современных методов мониторинга здоровья воспитанников. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
* Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду
* Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
* Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
* Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
* Пропаганда здорового образа жизни.
* Мероприятия по совершенствованию системы обучения дошкольников здоровому образу жизни (проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье).

**5.4. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ**

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

***Задачи:***

* повышать педагогическую культуру родителей.
* изучить, обобщить и распространить положительный опыт семейного воспитания.
* обеспечить совместную деятельность с целью решения всех психолого-педагогических задач развития ребёнка.
* сформировать у родителей основы психолого-педагогических знаний через тренинги, мастер-классы, консультации, семинары.
* совершенствовать валеологическое просвещение родителей по созданию экологической и психологической среды в семье.
* мотивировать активное включение родительской общественности в образовательную деятельность.

***Формы взаимодействия с родителями***

* Проведение родительских собраний, мастер-классов, семинаров – практикумов, консультаций.
* Педагогические беседы с родителями по проблемам (индивидуальные встречи)
* Конференция с экскурсией по детскому саду для вновь поступивших детей.
* Открытые занятия.
* Совместные занятия для детей и родителей.
* Праздники и развлечения.
* Круглые столы с привлечением специалистов детского сада.
* Семейный клуб «Мы вместе»
* Проведение совместных акций, десантов и пр.
* День семьи.

1. **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Для педагогов:**

* Повышение эффективности здоровьесберегающей деятельности в условиях дошкольного образовательного учреждения:
* Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья воспитанников.
* Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
* Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к организации образовательной деятельности.
* Повышение профессиональной компетентности работников детского сада.

**Для детей:**

* Формирование осознанного отношения к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению.
* Положительная динамика в снижении заболеваемости детей.

**Для родителей:**

* Стимулирование повышения внимания членов семей воспитанников к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.
* Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
* Активное участие семей воспитанников в мероприятиях, направленных на поддержание здоровья.

1. **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

***Заведующий ДОУ:***

* общее руководство по внедрению программы;
* ежемесячный анализ реализации программы;
* контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей.

***Старший воспитатель:***

* нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы;
* проведение мониторинга (совместно с педагогическим и медицинским персоналом);
* контроль реализации Программы.

***Медицинские работники:***

* утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
* определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
* составление индивидуального плана реабилитации;
* гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
* реализация плана оздоровительных мероприятий;
* контроль соблюдения технологии приготовления блюд;
* обеспечение рационального питания.

***Инструктор по физической культуре и плаванию:***

* определение показателей двигательной подготовленности детей;
* физкультурные занятия;
* закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах;
* утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами.
* проведение оздоровительных занятий (подгрупповые и индивидуальные);
* реализация плана оздоровительных мероприятий.

***Воспитатель:***

* проведение оздоровительных занятий (подгрупповые и индивидуальные);
* реализация здоровьесберегающих технологий;
* пропаганда здорового образа жизни;
* пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
* реализация плана оздоровительных мероприятий.

***Музыкальные руководители:***

* реализация плана оздоровительных мероприятий.
* реализация здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности.

***Педагог-психолог:***

* реализация плана оздоровительных мероприятий.
* обеспечение эмоционального благополучия детей и сотрудников ДОУ.

***Заместитель заведующего по АХР:***

* обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
* создание материально-технических условий;
* контроль выполнения учебно-вспомогательным персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы.

***Младший воспитатель:***

* соблюдение санитарно-гигиенического режима;
* помощь педагогам в организации образовательной деятельности;
* реализация плана оздоровительных мероприятий.

1. **СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ И РИСКИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

Эффективность программы оценивается по результатам внутреннего мониторинга при выявлении следующих показателей:

* формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;
* возрождение традиционного семейного воспитания здорового ребен­ка, укрепление внутрисемейных отношений, оздоровление семьи, ведение здорового образа жизни, доступная медицинская, психологическая, педаго­гическая и юридическая помощь по проблемам молодой семьи, репродук­тивного здоровья;
* повышение профессиональной компетентности специалистов ДОУ в вопросах здоровьесбережения воспитанников;
* обобщение опыта работы педагогов по реализации Программы.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

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

**Приложение 1**

**СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**В МДОУ «Детский сад № 25»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Направления и мероприятия*** | ***Возраст*** | ***График проведения*** | ***Продолжительность*** |
| **1. Закаливающие мероприятия:** | | | | |
| 1.1 | Приём детей на улице | Все | Ежедневно, в зависимости от погодных условий | 35 минут |
| 1.2 | Утренняя гимнастика на свежем воздухе в ЛОП или в зале | Все | Ежедневно, в зависимости от погодных условий | 10-12 минут |
| 1.3 | Прогулки на свежем воздухе (температурное воздействие на организм) | Все | Ежедневно |  |
| 1.4 | Оздоровительный бег | с 3-х лет | Весна, лето, утренний приём | 3-7 минут |
| 1.5 | Физкультурно-оздоровительные занятия на воздухе | Все | По графику | 1 раз в неделю |
| 1.6 | Полоскание рта и горла | с 2-х лет | Ежедневно, после приёма пищи |  |
| 1.7 | Сон без маек | То же | Ежедневно | 1,5 часа |
| 1.8 | Босохождение с использованием массажных ковриков, оздоровительная гимнастика после сна *(приложение 3)* | все | Ежедневно, после сна | В соответствии с возрастом |
| 1.9 | Гимнастика после сна | все | Ежедневно, после сна | 7-15 минут |
| 1.10 | Воздушные ванны | все | Ежедневно, после сна | 5-10 минут |
| 1.12 | Проветривание помещений | Все | По графику | в соответствии с СанПиН |
| 1.12 | Солнечные ванны | все | В облачные дни, в тени | в часы прогулки |
| **2. Профилактические мероприятия:** | | | | |
| 2.1 | Пальчиковая гимнастика | Все | по плану в режиме дня | |
| 2.2 | Фитотерапия | Все | в соответствии с планом лечебно-профилактических мероприятий | |
| 2.3 | Витаминотерапия | Все |

**Приложение 2**

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**В МДОУ «Детский сад № 25»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Мероприятия*** | ***Возраст*** | ***Периодичность*** | ***Ответственный*** |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | |
| 1. | Определение уровня физического развития и физической подготовленности детей | все | 2 раза в год (в сентябре и мае) | Старшая медсестра  Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 2. | Диспансеризация | с 4-х лет | 1 раз в год | Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ** | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | все | Ежедневно | Воспитатели групп или инструктор по физкультуре |
| 2. | Физкультурные занятия  А) в зале Б) на воздухе | все | 3 раза в неделю | Инструктор по физкультуре Воспитатели групп |
| 3. | Подвижные игры | все | 2 раза в день | Воспитатели групп |
| 4. | Дыхательная гимнастика после дневного сна | все | Ежедневно | Воспитатели групп |
| 5. | Спортивные упражнения | все | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 6. | Спортивные игры | с 5-ти лет | 2 раза в неделю | Воспитатели групп |
| 7. | Физкультурные досуги | все | 1 раз в месяц | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп |
| 8. | Физкультурные праздники | все | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп. |
| 9. | Олимпиады | с 3-х лет | 2 раза в год | Инструктор по физкультуре, ст. медсестра, музыкальный руководитель, воспитатели групп |
| 10. | Неделя здоровья | все | 2 раза в год | Все педагоги |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Самостоятельная двигательная деятельность детей | все | | | Ежедневно | | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп. |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | | | |
| 1. | Витаминотерапия | | | все | 2 раза в год | | Ст. медсестра |
| 2 | Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с семьёй | | | все | В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции) | | Ст. медсестра |
| **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | | | | |
| 1. | Музыкотерапия | | все | | Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном | | Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы |
| 2. | Фитотерапия а) полоскание горла отварами трав б) фиточай витаминный | | по назначению врача | | 2 раза в год (ноябрь, май) курсом в 20 дней 1 раз в год курсом в 20 дней 1 раз в год (ноябрь) | | Врач, ст. медсестра |
| 3. | Фитонцидотерапия (лук, чеснок) | | все группы | | Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания | | Ст. медсестра, младшие воспитатели |
| **V. ЗАКАЛИВАНИЕ** | | | | | | | |
| 2. | Босохождение | | все | | | После сна | Воспитатели, инструктор по физкультуре |
| 3. | Облегченная одежда детей | | все | | | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| 4. | Мытье рук, лица прохладной водой | | все | | | В течение дня | Воспитатели, младшие воспитатели |
| **VI. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЯМИ ВОСПИТАННИКОВ** | | | | | | | |
| 1 | Совместные мероприятия с родителями воспитанников | | все | | | По плану | Педагоги ДОУ |

**Приложение 3**

***«БОСОХОЖДЕНИЕ»***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | Виды ходьбы и дозировка | | | |
| Теплый период | Время | Холодный период | Время |
| Ранний возраст | Ходьба и бег по одеялу и полу на­веса | 5-30 минут | Ходьба и бег по ковру в носках | - |
| Младшая группа | Ходьба и бег по те­плому песку, траве | 5-45 минут | Ходьба по ковру босиком | 5-30 минут |
| Средняя группа | Ходьба и бег по су­хому и мокрому песку, траве, ас­фальту | 5-60 минут | Ходьба босиком по ковру и в носках по полу.  Бег босиком по по­лу | 5-30 минут |
| Старшая группа | Ходьба и бег по земле, воде, ас­фальту | 5-90 минут | Ходьба и бег боси­ком по комнатному полу | 5-30 минут |
| Подготовительная  группа | Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли | От 5 минут и не­ограниченно | Свободный бег и ходьба в группе | 5-30 минут |

***Босохождение*** - это отличное закаливающее средство для детей, особенно с ослабленным здоровьем.

***Босохождение***:

* повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению
* проводится в любое время дня
* дозировка определяется возрастом
* желательно начинать в теплый период года.