

Утверждаю:  
Заведующий  
МАДОУ №11 «Колокольчик»



Коваленко С.М.

Согласовано:  
Врач-педиатр детской  
городской поликлиники №2



Семенова Г.Ф.

# КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ» на 2020-2024 гг.

Муниципального автономного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад комбинированного вида №11  
«Колокольчик»

Принят на заседании педагогического совета  
МАДОУ №11 «Колокольчик» г. Реутов

№<sup>2</sup> от «24» ноября 2019 г.

Реутов, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

- Введение
- Информационная справка
- Актуальность программы
- Концепция программы
- Цели и задачи программы
- Пути реализации программы
- Кадровое обеспечение программы
- Ожидаемые результаты реализации программы
- Приложение

## **Введение**

*Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.*  
В.А. Сухомлинский

Современное общество и темпы его развития предъявляют высокие требования к уровню развития дошкольника.

Как известно, даже врожденное крепкое здоровье требует к себе постоянного контроля, внимания и поддержки. Исследования ученых давно определили, что здоровье на 50% зависит от образа жизни человека.

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

Состояние здоровья детей в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, в последнее время число здоровых дошкольников уменьшается с каждым годом.

В связи с вышеизложенным, возникает необходимость организации хорошей оздоровительной и профилактической работы в дошкольном учреждении. Таким образом, одной из главных задач, в работе нашего дошкольного учреждения, является охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников.

## **Информационная справка**

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №11 «Колокольчик» располагается по адресу: 143969, Московская область, город Реутов, ул. Носовихинское шоссе, дом 24.

В МАДОУ №11 работают 9 групп, общее количество воспитанников составляет 258 человек.

Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели с 7.00 до 19.00

Учреждение осуществляет свою образовательную и хозяйственную деятельность в соответствии Конвенцией «О правах ребенка», с Законом РФ «Об образовании», ФГОС ДО, законодательством РФ, другими законодательными и нормативными актами, Уставом ДОУ.

## Актуальность программы

В Российской Федерации происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время для дошкольного образования действуют федеральные государственные образовательные стандарты, а вопрос об охране и укреплении физического и психического здоровья детей дошкольного возраста приобрел особое значение.

Содержание работы дошкольного учреждения по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие» представлено в свою очередь двумя образовательными областями: «Здоровье» и «Физическая культура». В образовательных областях «Здоровье» и «Физическая культура», выделяется задача, направленная на достижение целей **гармоничного развития у детей физического и психического здоровья** через формирование интереса к работе по здоровьесбережению и ценностного отношения к своему здоровью. Специфика здоровьесберегающей деятельности заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления является сам ребенок. При этом педагог лишь помогает ему обрести необходимую мотивацию, которая должна быть основана на индивидуальных потребностях, обеспечивать свободу выбора, предоставлять возможность получения необходимых знаний и навыков.

Дошкольные образовательные учреждения поставлены перед решением совершенно новой задачи: необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, организовать единый интегративный процесс взаимодействия взрослого и ребёнка, в котором будут гармонично объединены различные образовательные области для целостного восприятия окружающего мира. Конечным результатом такого процесса должно стать **формирование у ребёнка представления о здоровье человека как ценности**, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

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.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Причин роста патологии множество. Это особенности экологии и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Таким образом, есть необходимость разработки программы в ДООУ, которая комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

## Концепция программы

### Основные принципы программы:

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

2. *Принцип активности и сознательности* — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. *Принцип комплексности и интегративности* — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. *Принцип адресованности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

5. *Принцип социальной компенсации* – обеспечение социальной и правовой защиты детей.

### В основе концепции программы лежат следующие возможности:

- Ранняя диагностика и динамическое наблюдение в развитии детей
- Программа обеспечивает взаимосвязь всех видов физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
- Программа учитывает размеры и оборудование помещений ДОУ
- Программа предусматривает использование различных методик для достижения главных задач
- Программа включает в себя различные теоретические сведения в области физической культуры, адаптированные к восприятию дошкольников соответствующих возрастных групп
- Программа учитывает личностные особенности и резервные возможности детей
- Программа предусматривает проведение различных занятий, как в помещении ДОУ, так и на улице, досугов и праздников, целью которых является здоровьесбережение и просвещение всех участников образовательного процесса

*Здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов:*

- *Физический* - как функционирует наш организм, здоровье всех его систем.
- *Интеллектуальный* – как мы получаем информацию, знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией.
- *Эмоциональный* - понимание своих чувств и умение выразить их.
- *Социальный* - осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающим.
- *Личностный* - как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под успехом.

- *Духовный* - суть нашего бытия, то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим.

Взяв во внимание все вышеизложенное, для реализации программы в ДОУ созданы следующие условия:

- Медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием
  - опытные медицинские специалисты: врач-педиатр, медицинская сестра.
  - физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
  - бассейн;
  - библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений
    - в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов
    - в ДОУ работают узкие специалисты узкой направленности: педагог-психолог, учителя-логопеды, инструктора по физ. воспитанию и плаванию;
    - оснащены кабинеты педагога – психолога, учителей – логопедов, сенсорная комната, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми;
    - оснащена соляная пещера – здоровьесберегающий комплекс «Галокомплекс 3 поколения»

Анкетирование родителей и индивидуальные беседы показывают, что ДОУ пользуется авторитетом у семей воспитанников, дети ходят в детский сад с удовольствием. Большинство родителей считают получаемую информацию о работе ДОУ достаточной, их особенно волнует информация о психофизическом здоровье детей, об умственном развитии, об адаптации детей к условиям ДОУ. Родители получают информацию из наглядной агитации, на родительских собраниях, на встречах со специалистами и непосредственно общаясь с педагогами.

## Цели и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья воспитанников, совершенствование физического развития детей и формирование у них потребности к здоровому образу жизни.

Поставленная цель достигается путем решения следующих задач:

1. Создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОУ для детей и педагогов, для полноценного умственного, нравственного, физического и эстетического развития личности.
2. Своевременная коррекция имеющихся нарушений здоровья у воспитанников.
3. Укрепление профессиональной компетентности педагогов
4. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья
5. Оказание помощи семье в воспитании у детей стремления к здоровому образу жизни.

## Пути реализации программы

Деятельность дошкольного учреждения по сохранению и укреплению здоровья детей содержит семь основных направлений:

1. Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание педагогического охранительного режима жизнедеятельности детей. Регламентируется нормативными документами (СанПиН, письмо Минобразования “О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения”) и реализуется в нескольких аспектах.

2. Организация питания детей. Содержит санитарно-гигиенический компонент (связан с правилами хранения продуктов питания, их приготовлением, выдачей, соблюдением требований к мытью посуды и пищеблока) и нормативный компонент (подразумевает выполнение ежемесячных номинальных норм питания в соответствии с нормами выхода готовой продукции при приготовлении блюд, нормирование порций и доведение норм питания до детей).

3. Обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в ДОУ. Включает в себя работу педагога-психолога как с детьми, так с педагогами и родителями воспитанников.

4. Организация лечебно-профилактической работы. Предполагает комплекс мероприятий с целью укрепления здоровья ребёнка, повышения способности его организма противостоять различного рода воздействиям, а также реабилитации детей после перенесённых заболеваний.

5. Организация физкультурно-оздоровительной работы - это создание оптимальных условий для целесообразной двигательной активности детей, формирование у них необходимых двигательных умений и навыков, а также воспитание положительного отношения к физическим упражнениям.

6. *Создание предметно-развивающей, материально-технической и экологической среды пребывания ребёнка в ДОУ.* Подразумевает наличие отдельного медицинского блока; наличие физкультурного зала и спортивной уличной площадки; наличие физкультурных зон в группах и “Уголков Здоровья” (где находятся материалы оздоровительного характера: дидактические игры и пособия по разделу “Здоровье”, схемы проведения гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики и т.п.)

7. *Формирование у детей осознанного, преобразовательного отношения к своему здоровью.* Включает в себя специально организованные занятия по разделу “Здоровье”, досуговые мероприятия (тематические праздники, развлечения), работу по реализации информационно-познавательных, а также исследовательских групповых и межгрупповых проектов в данной области.

Эти направления реализуются в трех основных плоскостях:

- работа с детьми,
- работа с педагогами,
- работа с родителями воспитанников.

### **Укрепление материально – технической базы:**

- музыкальный зал, в котором для проведения занятий имеется: пианино, музыкальный центр, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры;

- физкультурный зал со всем необходимым спортивным оборудованием: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп, нестандартное оборудование, мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли и другое; тренажёрами (велотренажёры, беговая дорожка, батут, силовой тренажёр, боксёрская груша, диски здоровья); спортивным комплексом.. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- на территории детского сада оборудованы: спортивная, волейбольная, баскетбольная площадки. Спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками турниками и бумами;

- имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др.

- бассейн

- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

- кабинет учителя - логопеда (Логопункт) для индивидуальной коррекционной работы;

- кабинет развивающего обучения, где с детьми занимается педагог-психолог. В кабинете имеется литература по вопросам коррекции и психодиагностики дошкольников, развивающие игры, центр воды и песка.



- сенсорная комната для индивидуальной и групповой работы узких специалистов с дошкольниками;

### ***В перспективе:***

- оборудование кабинета ФИЗИО процедур и массажного кабинета.
- организация кислородного коктейля для воспитанников.

### **Работа с детьми:**

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, инструктором по физическому воспитанию, психологом, логопедом, музыкальным руководителем. ***Она включает в себя 10 разделов:***

#### **1. Диагностика.**

- медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;
- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни;
- учитель – логопед обследует звукопроизношение ребёнка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь;
- педагог – психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенно поведения и эмоционально – волевой сферы;
- инструктор по физкультуре осуществляет контроль за развитием крупно моторных и мелко моторных навыков, уровнем двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке;
- музыкальный руководитель определяет уровень музыкального развития.

Итогом обследования является проведение медико – психолого-педагогического консилиума, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Консилиум собирается 2 – 3 раза в год.

При организации оздоровительной, лечебно – профилактической и коррекционной работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

#### **2. Полноценное питание.**

*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;
- правильность расстановки мебели.

#### **3. Система эффективного закаливания.**

*Основные факторы закаливания:*

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

***В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:***

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- сон в трусах;
- дыхательная гимнастика после сна;
- мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально);
- полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой;
- комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки);

***Методы оздоровления:***

- ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

**4. Организация рациональной двигательной активности.**

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

***Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:***

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);

- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

**Формы организации физического воспитания:**

- физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами псих гимнастики;
- туризм (прогулки – походы);
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционные.
- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.
- Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч).
- Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
- Занятия – зачёты для проведения диагностики по основным видам движения и развития и физических качеств (1 раз в квартал).
- Занятия – походы.
- Занятия в форме оздоровительного бега.
- Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, лого ритмика).
- Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.
- Занятия на «экологической тропе». Важным в занятиях является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так, моторная плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность занятий – до 80%.
- Занятия с учётом поло ролевой социализации отдельно для девочек и мальчиков.

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

**В перспективе:**

- Проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия.
- Углублённые врачебные осмотры с комплексной оценкой здоровья.
- Организация платных тренировочных секций (ритмика).
- Организация занятий по группам здоровья, с учётом индивидуального подхода отдельно для девочек и мальчиков.

## **5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.**

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
- Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

## **6. Создание представлений о здоровом образе жизни.**

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

- Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

## **7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.**

Принципы:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;
- применение психолого – педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно –

ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии;

- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОО в целом;
- обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях элементов псих гимнастики.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- Оборудована сенсорная комната психологической разгрузки для детей, и комната отдыха для сотрудников.
- В детском саду работает психолог, который выявляет факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессов у детей; помогает воспитателям в предупреждении нежелательных аффективных реакций детей.
- 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 детском саду создан «Экологический центр», как место для занятий, наблюдений, отдыха и общения.
- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.
- Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальные руководители и воспитатели групп. Проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др. Большой популярностью стали пользоваться как у родителей, так и у детей музыкальные спектакли.

- Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальном подходе к каждому ребёнку, совместной деятельности взрослого и ребёнка, включении динамических пауз в структуру занятий.

- Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр.

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

***Перспектива:***

1. Учить детей приёмам релаксации, выполняя упражнения не менее трёх раз в день (через 1,5 – 2 часа) индивидуально.
2. Продолжать использовать в работе элементы псих гимнастики.

**8. Коррекционно - педагогическая работа с детьми.**

***Цель:***

- Устранение речевого дефекта у детей, а также предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактике дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Организация и проведение логопедической работы осуществляется логопедом детского сада в несколько этапов:

- комплексное обследование речи детей;
- отбор в индивидуальные подгруппы;
- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной (для воспитателей) работы. Основной этап, связанный с реализацией планов занятий (индивидуальный и фронтальный);
- обеспечение промежуточного и игрового контроля;
- анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми логопед участвует в проведении круглых столов (консилиумов), ведёт консультативную коррекционно – педагогическую работу с родителями.

***Перспектива:***

1. Создание логопедической группы.
2. Организация платных услуг логопеда для неорганизованных детей.
3. Подбор комплексов упражнений по логоритмике.

**9. Лечебно - профилактическая работа.**

Осуществляет педиатр детского сада, медицинская сестра, инструктор по физическому воспитанию. В неё входят:

1. ЛФК: дыхательная, нарушение осанки, плоскостопия.
2. Фитотерапия: отвары, настои трав.
3. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.

4. Иммуномодуляторы: дибазол, элеутерококк.
5. Применение оксолиновой мази, глюконата кальция.

Лечебно-профилактическую работу осуществляют педиатр детского сада, инструктор по физическому воспитанию, старший воспитатель, воспитатели. Она включает в себя:

1. Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.
2. Физкультурные занятия босиком.
3. Подвижные игры и физические упражнения на улице.
4. Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
6. Спортивные игры и соревнования.
7. Интенсивное закаливание стоп.
8. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
9. Общекорректирующие упражнения.
10. Элементы психогимнастики, релаксации.

#### **10. Легне-оздоровительные мероприятия**

Формы организации оздоровительной работы:

- Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- Физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парках, спортивной площадке);
- Туризм;
- Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- Купание в летнем бассейне;
- Интенсивное закаливание стоп;
- Витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

#### **Работа с педагогами:**

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

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

### ***Организационные методические мероприятия:***

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.
3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.
4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
5. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
6. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
7. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
8. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
9. Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
10. Пропаганда здорового образа жизни.
11. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

### ***Методические рекомендации по оздоровлению:***

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



## **Работа с родителями:**

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями:**

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие **формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).
8. Родительский всеобуч: клуб «Здоровый ребёнок».
9. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями использовать **план изучения семьи:**

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
4. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.

5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

***Методы, используемые педагогами в работе:***

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

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

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

## **Кадровое обеспечение программы**

### **Заведующий ДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы;
- анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

### **Старший воспитатель:**

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровье»;
- проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- контроль за реализацией программы «Здоровье».

### **Медицинская сестра:**

- обследование детей и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки показателей физического развития, критериев здоровья;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.
- обучение массажу биологически активных точек (БАТ), биологически активных зон (БАЗ).
- физиотерапевтические методы профилактики;
- санация хронических очагов инфекции.

### **Инструктора по физкультуре, по плаванию:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- коррекция отклонений в физическом развитии;
- дыхательная гимнастика, физкультурные занятия, плавание;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

### **Воспитатели:**

- внедрение здоровьесформирующих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;

### **Педагог – психолог:**

- внедрение здоровьесформирующих технологий;
- охранительный режим;
- коррекция отклонений в психическом развитии;
- методы психологической разгрузки.

### **Логопед:**

- устранение речевого дефекта у детей;
- предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактике дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

### **Начальник хозяйственного отдела:**

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;

- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровье».

**Шеф – повар:**

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;
- проведение витаминизации блюд

**Младший обслуживающий персонал:**

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

Исходя из ранее заявленных задач, можно ожидать следующих результатов:

1. Целенаправленная и систематическая работа по здоровьесбережению детей. Снижение детской заболеваемости, расширение форм двигательной активности, снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
2. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка. Обеспечение статистического учёта, контроля и анализ на всех уровнях. Положительная динамика в снижении заболеваемости детей.
3. Повышение компетентности педагогов в области здоровьесбережения, педагоги внедряют в практику своей деятельности новые и современные методы поддержания физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста.
4. Расширение осведомлённости родителей о системе здоровьесберегающей работы в ДООУ. Стимулирование повышения внимания родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности детей.
5. Активное вовлечение семьи в здоровьесберегающий процесс. Формирование привычки к здоровому образу жизни. Отношения взрослых участников образовательного процесса станут более доверительными, открытыми, поддерживающими. Деятельность по здоровьесбережению в ДООУ и семье будет основываться на принципе преемственности.

**ПЛАН-ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ**

*Работа с детьми*

	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>ПИТАНИЕ</b>	Организация рационального питания детей	В течение года	Заведующий, шеф-повар, медсестра
<b>ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА</b>	Наблюдение педиатра	В течение года	Медсестра, врач-педиатр
	Антропометрические измерения и распределение по группам здоровья	1 раз в год	Медсестра, врач-педиатр
	Профилактические прививки	В течение года	Медсестра, врач-педиатр
	Осмотр врачами - специалистами	1 раз в год	Медсестра Врачи – специалисты
	Лабораторные обследования	1 раз в год	Медсестра
<b>ФИЗ-РА И СПОРТ</b>	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
	Самостоятельная двигательная активность		
	Гимнастика пробуждения		
	Психогимнастика	По плану	Педагог-психолог
	Физкультурные занятия	По годовому плану	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре
	Спортивные праздники и развлечения		
	Участие в городских спортивных мероприятиях, спартакиадах		
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ</b>	Воздушные ванны	Ежедневно	Медсестра, воспитатели
	Солнечные ванны	По сезону	
	Закаливание водой	По сезону	
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	
	Самомассаж	Ежедневно	
<b>СЕЗОННАЯ ПРОФИЛАКТИКА</b>	Витаминизация	По плану	Медсестра Шеф-повар

<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС</b>	Организованная образовательная деятельность, интеграция образовательных областей	По плану	Старший воспитатель, воспитатели
	Физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели
	Подвижные игры в помещении и на прогулках		
	Реализация детских и совместных проектов. Предполагаемые темы: - «Я и мое тело»; - «Лесная аптека»; - «Разговор о правильном питании» и др.	В течение года	Воспитатели групп

### *Работа с родителями воспитанников*

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Анкетирование	По плану	Социальный педагог, воспитатели
Консультации специалистов	В течение года	Медицинские работники и специалисты ДОУ
Спортивные семейные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья»	По годовому плану	Инструктор по физвоспитанию
Семинары-практикумы по оздоровлению дошкольников	По плану	Старший воспитатель Медработники, инструктор по физической культуре, инструктор по ЛФК
Участие в совместных проектах	В течение года	Воспитатели
Информационные бюллетени, памятки	В течение года	Медработники, старший воспитатель

### *Работа с педагогами*

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Консультации со специалистами	В течение года	Медработники, специалисты
Информационные бюллетени, памятки	В течение года	Медработники, Специалисты
Тренинги общения для педагогов	По плану	Педагог-психолог
Тренинги для педагогов по профилактике эмоционального выгорания	1 раз в год	Педагог психолог
Создание комнаты эмоционального комфорта		Заведующий, старший воспитатель, педагог-психолог
Формирование группы активного отдыха		Инструктор по физической культуре