

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
ясли-сад «Подснежник» комбинированного вида

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ ясли-сад
«Подснежник»
комбинированного вида
Д.Е. Зыкова



Программа по здоровьесбережению
«Здоровые дети»
2021-2024 г.г.

г. Северобайкальск

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	4 стр.
1.3. Нормативное обеспечение программы	5 стр.
1.4. Концепция программы	6 стр.
1.5. Основные принципы	6 стр.
1.6. Основные направление программы	7 стр.
1.7. Ожидаемые результаты реализации программы	7 стр.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы с воспитанниками	8 стр.
2.1.1. Формы и методы работы	8 стр.
2.1.2. Здоровьесберегающие технологии	10 стр.
2.1.3. Организация полноценного питания	14 стр.
2.1.4. Система эффективного закаливания	15 стр.
2.1.5. Организация рациональной двигательной активности	16 стр.
2.1.6. Создание представлений у детей о здоровом образе жизни	17 стр.
2.1.7. Лечебно-профилактическая работа	19 стр.
2.1.8. Летняя оздоровительная работа	19 стр.
2.2. Содержание работы с педагогами	20 стр.
2.2.1. Повышение компетентности педагогов	20 стр.
2.2.2. Методические рекомендации по оздоровлению	21 стр.
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников	22 стр.
2.3.1. Задачи работы с родителями	22 стр.
2.3.2. Формы и методы взаимодействия с родителями	22 стр.

3. Организационный раздел

3.1. Режим двигательной активности	25 стр.
3.2. Укрепление материально-технической базы МБДОУ	27 стр.
3.3. Кадровое обеспечение программы	28 стр.

Список используемой литературы	30 стр.
--------------------------------------	---------

1. Целевой раздел

Программа «Здоровые дети» разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников МБДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

1.1. Пояснительная записка

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

Одним из приоритетных направлений работы МБДОУ ясли-сад «Подснежник» комбинированного вида, является здоровьесбережение воспитанников. Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в МБДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих МБДОУ обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровые дети» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ:

- Анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- Научно-методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в МБДОУ);
- Материально-техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- Финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- Комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости);
- Анализ результатов физической подготовленности детей;
- Характеристика физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

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

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

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

2.2. Цели и задачи программы

Цели программы:

- 1) Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

- 2) Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- 3) Формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- 4) Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

Задачи программы:

- 1) Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- 2) Профилактика нарушений простудных заболеваний.
- 3) Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- 4) Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- 5) Привитие культурно-гигиенических навыков.
- 6) Осознание и осмысление собственного «Я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
- 7) Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
- 8) Оказание помощи семье в воспитании детей, адаптация к жизни в социуме.

1.3. Нормативное обеспечение программы

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПин 2.4.3648-20 от 01.01.2021 г.
- Устав МБДОУ ясли-сад «Подснежник» комбинированного вида.

1.4. Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы МБДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основам здорового образа жизни, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

1.5. Основные принципы программы:

1. Научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
2. Доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
3. Активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
4. Сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
5. Систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
6. Целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
7. Оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

1.6. Основные направления программы:

Профилактические:

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационные:

- Организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ;
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

1.7. Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников ясли-сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
7. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
8. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы с воспитанниками.

2.1.1. Формы и методы работы

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим.
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - бодрящая гимнастика пробуждения; - физминутки; - подвижные и динамические игры; - спортивные и подвижные игры; - пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - обеспечение чистоты среды;
4.	Воздушные ванны	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники, спортивные досуги - игры-забавы; - дни здоровья.
6.	Фитотерапия	- витаминизация напитков
7.	Диетотерапия	- рациональное питание.
8.	Светотерапия	- обеспечение светового режима.

9.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально-театральная деятельность.
10.	Оздоровительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - гимнастика для глаз; - точечный массаж; - хождение по корригирующим дорожкам; - упражнения «Хатка-йога» - дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.
11.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - консультации; - родительские собрания; - семинары-практикумы; - мастер-классы; - работа с сайтом; - индивидуальная работа с родителями; - выпуск «Родительской газеты»; - совместные спортивные мероприятия.

2.1.2. Здоровьесберегающие технологии,

применяемые в воспитательно-образовательном процессе МБДОУ ясли-сад «Подснежник» комбинированного вида

Виды здоровьесберегающих технологий	Сроки и особенности проведения	Ответственный
Здоровьесберегающие образовательные технологии		
<p>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Динамические паузы ✓ Релаксация ✓ Пальчиковая гимнастика ✓ Гимнастика для глаз ✓ Бодрящая гимнастика пробуждения ✓ Подвижные и спортивные игры 	<ul style="list-style-type: none"> - Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей - Используется в зависимости от состояния детей и целей в любом подходящем помещении. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. - Для всех возрастных групп. В группах младшего и среднего дошкольного возраста проводится в любой удобный отрезок времени. - Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. - Ежедневно после дневного сна 5-12 мин. во всех возрастных группах, включая комплекс упражнений на профилактику плоскостопия, осанки, дыхательную гимнастику и закаливание. Комплексы упражнений подбираются в зависимости от возраста детей группы. - Как часть непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, на прогулке; в групповой комнате - малой и средней степени подвижности. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МБДОУ используем элементы спортивных игр. Ежедневно для всех 	<ul style="list-style-type: none"> Воспитатели Воспитатели Инструктор по физической культуре Воспитатели Воспитатели Воспитатели Воспитатели Инструктор по физической культуре

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Упражнения «Хатка-Йога» ✓ Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. 	<p>возрастных групп.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Используется как оздоровительная технология в основной части непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Длительность 2-3 мин., 2 раза в неделю. - Используется как оздоровительная технология в основной части непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Длительность 2-3 мин., 2 раза в неделю. 	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Инструктор по физической культуре</p>
<p>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей ✓ Коммуникативные игры ✓ НОД (в интеграции с другими областями) по программе Стеркиной Н.Н., Авдеевой Р.Б. «Безопасность». ✓ Точечный или игровой самомассаж ✓ Дыхательная гимнастика 	<p>3 раза в неделю (2 занятия в помещении, 1 занятие на прогулке).</p> <p>Проводится в любой удобный отрезок времени в течение недели во всех возрастных группах.</p> <p>В соответствии с комплексно-тематическим планом в старших и подготовительных группах.</p> <p>Ежедневно перед дневным сном, начиная со среднего дошкольного возраста. Вместо данного вида массажа может выбираться игровой самомассаж.</p> <p>Ежедневно после дневного сна, входит в комплекс бодрящей гимнастики в группах среднего и старшего дошкольного возраста.</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Воспитатели Инструктор по физической культуре</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p>
<p>3. Коррекционные технологии</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Пальчиковый массаж ✓ Голосовая дыхательная гимнастика 	<p>С детьми, посещающими логопункт, в соответствии с планом коррекционных занятий. Длительность 3-5 мин.</p>	<p>Учитель-логопед</p>

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Артикуляционная гимнастика ✓ Пальчиковые игры ✓ Гимнастика для глаз 		
Медико-профилактические технологии		
1. Организация питания	<p>В МБДОУ 4-х разовое сбалансированное питание. Прием пищи осуществляется с интервалом 3 – 3,5 часа. Проводится витаминизация третьего блюда. Применение йодированной соли, в промежутке между завтраком и обедом происходит дополнительный прием пищи второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты (в летний период).</p>	<p>Медицинская сестра Заведующий МБДОУ</p>
2. Использование бактерицидных ламп, рециркуляторов, проветривание, влажные уборки.	<p>Ежедневно осуществляется сквозное проветривание (не менее 10 минут через каждые 1,5 часа). В помещениях групповых и спальнях обеспечено естественное сквозное или угловое проветривание. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2 - 4°С. В помещениях спален сквозное проветривание проводится до дневного сна. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы.</p> <p>Все помещения убираются влажным способом с применением моющих средств не менее 2 раз в день при открытых фрамугах или окнах. Влажная уборка в спальнях проводится после дневного сна, в групповых - после каждого приема пищи. Влажная уборка спортивных залов проводится 1 раз в день и после каждого занятия. Спортивный инвентарь ежедневно протирается влажной ветошью. Ковровые покрытия ежедневно очищаются с использованием пылесоса. Ковры ежедневно пылесосуют и чистят влажной щеткой. Генеральная уборка всех помещений и оборудования проводится</p>	<p>Младший воспитатели Воспитатели Медицинская сестра</p>

	один раз в месяц.	
3. Освещение помещений.	Уровни естественного и искусственного освещения в МБДОУ соответствуют требованиям СанПин. В качестве солнцезащитных устройств в группах используются шторы. Источники искусственного освещения обеспечивают достаточное равномерное освещение всех помещений для занятий с детьми.	Завхоз Заведующий МБДОУ
4. Сезонные мероприятия, направленные на профилактику простудных заболеваний ✓ Витамин С	В осенне-весенний период. Ежедневно. Добавляется в 3-е блюдо. Ежедневное использование и добавление в пищу йодированной соли.	Медицинская сестра Заведующий МБДОУ
5. Закаливание ✓ Утренний прием детей на улице ✓ Утренняя гимнастика на воздухе ✓ Занятия физической культурой на улице ✓ Облегченная форма одежды ✓ Умывание прохладной водой ✓ Сон при открытых форточках ✓ Воздушные ванны в сочетании с бодрящей гимнастикой пробуждения. ✓ Босохождение	В летний период. В летний период. В летний период при благоприятных метеорологических условиях во всех группах, кроме 2-ой младшей. Круглогодично один раз в неделю для детей 4-7 лет. Всегда на НОД по физическому развитию. После дневного сна. В теплое время года (избегая сквозняка). Ежедневно во время гимнастики после дневного сна.(5-12 мин.) Ежедневно после дневного сна	Воспитатели Инструктор по физической культуре Родители Воспитатели Воспитатели Воспитатели

2.1.3. Организация полноценного питания.

В МБДОУ 4-х разовое сбалансированное питание. Прием пищи осуществляется с интервалом 3 часа. Проводится витаминизация третьего блюда, применение йодированной соли. В промежутке между завтраком и обедом происходит дополнительный прием пищи второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты (в летний период).

Здоровый образ жизни немислим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В дошкольном учреждении выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей:

- ✓ регулярность (соблюдение режима питания);
- ✓ полноценность (выполнение правил технологии приготовления блюд, введение второго завтрака, С-витаминизация 3-его блюда, йодированная и соль, организация питьевого режима);
- ✓ разнообразие;
- ✓ индивидуальный подход (для детей аллергиков меню составляется без добавления молочных продуктов, рыбы, яиц и сахара).

Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей в весенне-осенний период включаются чеснок. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов поликлиники. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

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

2.1.4. Система эффективного закаливания

Закаливание - это система мероприятий, направленных на тренировку защитных физиологических механизмов терморегуляции организма. Основными источниками закаливания являются солнце, воздух и вода. При многократном воздействии тепла, охлаждения и солнечных лучей у человека постепенно вырабатывается адаптация к внешней среде. В процессе закаливания совершенствуется работа организма: улучшаются физико-химическое состояние клеток, деятельность всех органов и их систем. В результате закаливания увеличивается работоспособность, снижается заболеваемость, особенно простудного характера, улучшается самочувствие. При длительных перерывах в закаливании его эффект снижается или теряется совсем. Эффективность закаливания значительно увеличивается, если его сочетать с физическими упражнениями, особенно на свежем воздухе.

Основные принципы закаливания:

- Постепенность (по нарастанию силы раздражителя);
- Регулярность;
- Систематичность;
- Длительность (постоянство);
- Эмоциональный настрой;
- Контроль.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое. Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей — надо просто уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

1.	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;
----	------------------------------	--

2.	Комплекс закаливающих мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение температурного режима в течение дня; - правильная организация прогулки и её длительность; - сезонная одежда во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; - облегченная одежда детей в детском саду; - гимнастика пробуждения после сна;
3.	Методы оздоровления	<ul style="list-style-type: none"> - босохождение по тропинкам здоровья (летом), - хождение по солевым дорожкам (в межсезонье); - дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); - хождение босиком по спортивной площадке (летом); - релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия). - упражнения «хатка-йога» - дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.

2.1.5. Организация рациональной двигательной активности

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

1.	Основные принципы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> - физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; - сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; - медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
----	--	---

2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> - физические занятия в зале и на спортивной площадке на прогулке; - физкультминутки; - физкультурные досуги, праздники, - «Дни здоровья»; - утренняя гимнастика; - гимнастика пробуждения после сна; - индивидуальная работа с детьми; - кружок «Будь здоров!»; - кружок «Школа мяча»
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционные; - Интегрированные (с включением образовательных областей); - Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности; - Сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления; - Тематические занятия; - Занятия-тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; - Занятия с использованием нетрадиционных форм оздоровления; - Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений.

2.1.6. 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 выполнения ежедневных физкультурных упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- Формирование представлений о пользе и вреда для организма;
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- Ведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в МБДОУ созданы необходимые условия:

- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- Отношения между работниками МБДОУ строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания;
- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, приемных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «Уголки уединения», где дети могут поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- Эмоциональное благополучие ребёнка достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели групп. В МБДОУ проводятся празднования дней рождения, организуются ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения;
- Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается построением занятий на интересах детей и индивидуального подхода к каждому ребёнку в соответствии с ФГОС;
- Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно-ролевые игры, режиссерские, игры-драматизации, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;

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

2.1.7. Лечебно-профилактическая работа

Лечебно-профилактическую работу в МБДОУ осуществляют: медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
- упражнения «Хатка-йога»;
- дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н.;
- гимнастика пробуждения после сна;
- утренняя гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- подвижные и спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
- витаминизированные напитки;
- рациональное питание;
- использование йодированной соли.

2.1.8. Летняя оздоровительная работа

Задачи летней оздоровительной работы:

1. Формировать у дошкольников привычку к здоровому образу жизни, навыки безопасного поведения;
2. Развивать познавательную активность и интересы;
3. Прививать любовь к природе, воспитывать бережное отношение к ней, формировать начальные экологические знания;

4. Повышать компетентность педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы;
5. Обеспечивать методическую помощь при планировании и организации разных видов деятельности воспитанников в группе и на территории детского сада;
6. Повышать компетентность родителей в вопросах организации летнего оздоровления и отдыха детей;
7. Привлекать семьи воспитанников к участию в образовательной деятельности и реализации планов по оздоровлению и летнему отдыху детей в детском саду.

Принципы летней оздоровительной работы

1. Поддержка разнообразия детства в летний период;
2. Учет возрастных и психофизических возможностей и особенностей детей;
3. Деятельностный подход к организации образовательного процесса;
4. Интеграция разных видов детской деятельности;
5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых;
6. Взаимодействие ДОУ и семьи.

Формы организации оздоровительной работы:

- утренний прием на прогулке;
- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком; сон с открытыми форточками;
- физкультурные занятия на свежем воздухе;
- физкультурные досуги и развлечения на прогулке;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты.

2.2. Содержание работы с педагогами

2.2.1. Повышение компетентности педагогов в вопросах использования инновационных и информационно-коммуникационных технологий.

В настоящее время дети, как и их родители существенно отличаются по своим интеллектуальным и психоэмоциональным характеристикам. Современные дошкольники – дети информационного века, цифровых технологий, у них другие способы общения и мышления. Дети живут в мире, в котором компьютеризированы многие стороны жизни

человека. Компьютер является не роскошью, а средством труда, познания, досуга. Дети отличаются повышенной потребностью к восприятию информации, постоянно ищут возможности ее удовлетворения, если не получают необходимой «порции» информационной энергии, начинают проявлять недовольство или агрессию; объем долговременной памяти намного больше, а проходимость оперативной выше, что позволяет воспринимать и перерабатывать большое количество информации за короткий промежуток времени. Не испытывают стресса при контакте с техникой, компьютером, мобильным телефоном. В связи с этим необходимо обновление способов взаимодействия между детьми и педагогами, родителями и педагогами. Овладению новыми инновационными интерактивными программами, соответствующими современному уровню развития дошкольников.

Пути решения:

- повышение квалификации педагогов в вопросах использования ИКТ и интерактивных технологий здоровьесбережения;
- обновление материально-технической и программно-методической базы в вопросах здоровьесбережения.

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

- просветительная работа по направлениям программы «Здоровые дети»;
- консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;

2.2.2. Методические рекомендации по оздоровлению дошкольников:

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

6. Беседы, чтение художественной литературы, просмотр презентаций.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

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

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

2.3.1. Задачи работы с родителями.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Проведение совместных спортивных мероприятий.
5. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

2.3.2. Формы и методы взаимодействия с семьей

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций, мастер-классов.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Консультативная работа (использование СМИ, информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).
4. Использование Интернет-ресурсов (размещение информации по ЗОЖ и оздоровлению детей на сайте ДОУ).
5. Организация индивидуальной и групповой работы.
6. Участие родителей в различных мероприятиях ДОУ.
7. Дни открытых дверей.
8. Совместные спортивные мероприятия для детей и родителей.
9. Родительские встречи с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
10. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

1. Анкетирование родителей по вопросам здорового образа жизни.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуем провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем:

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 и ОРВИ 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 процессов для здоровья ребёнка.

7. О здоровом 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

3. Организационный раздел

3.1. Режим двигательной активности воспитанников МБДОУ ясли-сад «Подснежник»
комбинированного вида

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей							
		3-4 года		4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
		Периодичность	длительность	Периодичность	длительность	Периодичность	длительность	Периодичность	длительность
НОД по физической культуре	В спортивном зале	2 раза в неделю	15 мин.	2 раза в неделю	20 мин.	2 раза в неделю	25 мин.	2 раза в неделю	30 мин.
	На улице	1 раз в неделю	15 мин.	1 раз в неделю	20 мин.	1 раз в неделю	25 мин.	1 раз в неделю	30 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно	5-6 мин	Ежедневно	6-8 мин.	Ежедневно	8-10 мин.	Ежедневно	10-12 мин.
	Гимнастика пробуждения	Ежедневно	5-6 мин.	Ежедневно	6-8 мин.	Ежедневно	8-10 мин.	Ежедневно	10-12 мин.
	Физкультминутки (в середине статического занятия)	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин.
	Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулок	15-20 мин.	Ежедневно во время прогулок	20-25 мин.	Ежедневно во время прогулок	25-30 мин.	Ежедневно во время прогулок	30-40 мин.

	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин.	Ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия	3-5 мин.
НОД по музыкальной деятельности	Музыкально – ритмические движения, муз. игра	2 раза в неделю	4-6 мин.	2 раза в неделю	6-8 мин.	2 раза в неделю	8-10 мин.	2 раза в неделю	10-12 мин.
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	20 мин.	1 раз в месяц	20 мин.	1 раз в месяц	30-40 мин.	1 раз в месяц	40-45 мин.
	Физкультурный праздник	-	-	2 раза в год	До 45 мин.	2 раза в год	До 60 мин.	2 раза в год	До 60 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	-	1 раз в квартал	-	1 раз в квартал	-	1 раз в квартал	-
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивного оборудования	Ежедневно		Ежедневно		Ежедневно		Ежедневно	
	Самостоятельные подвижные игры и спортивные игры	Ежедневно		Ежедневно		Ежедневно		Ежедневно	

3.2. Укрепление материально-технической базы МБДОУ ясли-сад «Подснежник» комбинированного вида

Задача:

Совершенствование здоровьесберегающей среды МБДОУ через насыщение материально-технической базы спортивного зала и спортивных уголков в группах, преобразование предметной среды на территории МБДОУ и в группах с использованием современных форм работы со всеми участниками образовательных отношений.

Пути реализации:

а) насыщение материально-технической базы:

- ✓ спортивный зал доукомплектовать необходимым оборудованием (туннели, гантели, платочки, веревочки-косички, корригирующие дорожки, массажные мячи, секундомер, баскетбольный мяч, мячи среднего размера, массажные коврики,);
- ✓ в каждой группе составить таблицы материально-технического оснащения спортивных уголков с определением наименований спортивного оборудования, которое будет закреплено за каждой группой, и которое нельзя будет перевозить из группы в группу;
- ✓ доукомплектовать группы и физкультурный зал необходимым спортивным оборудованием до 100%-ного насыщения в соответствии с реализуемой основной общеобразовательной программой дошкольного образования.

б) преобразование предметной среды:

- ✓ оборудовать прогулочные участки “полосой препятствий” для развития выносливости, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
- ✓ разработать и реализовать творческий детско-родительский проект «Мой любимый прогулочный участок летом и зимой»;
- ✓ создать зоны «уединения» (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе;
- ✓ модернизация спортивной площадки.

3.3. Кадровое обеспечение программы «Здоровые дети».

Функциональные обязанности работников МБДОУ в рамках реализации программы «Здоровые дети»:

Заведующий МБДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровые дети»;
- ежегодный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы «Здоровые дети»;
- контроль за реализацией программы «Здоровые дети».

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- НОД по физическому развитию;
- внедрение здоровьесберегающих технологий, включение их в НОД по физическому развитию;
- спортивные досуги, развлечения, спортивные праздники;
- занятия на свежем воздухе;
- просветительская работа с родителями и сотрудниками.
- пропаганда здорового образа жизни;
- ведение странички на официальном сайте МБДОУ

Медицинская сестра:

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- просветительская работа с родителями и сотрудниками.
- организация рационального питания детей;

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:

- закаливающие мероприятия;
- дыхательная гимнастика;
- релаксационные упражнения;
- самомассаж, точечный массаж;
- упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей.

Завхоз:

- создание материально-технических условий;
- контроль за выполнением младшими воспитателями санитарно-гигиенических условий при реализации программы;
- создание условий для предупреждения травматизма в МБДОУ;
- обеспечение ОБЖ воспитанников.

Повара:

- организация рационального питания детей;
- соблюдение технологий приготовления блюд;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

Список используемой литературы

1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. М: Мозаика-Синтез, 2015 г.
2. Картушина М.Ю. сценарии оздоровительный досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004 г.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2009 г.
4. Михеева Е.В. Развитие эмоциональной двигательной сферы детей 4-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2011 г.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников, - М., Мозаика – Синтез, 2015 г.
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2014 г.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозайка-Синтез, 2014 г.
8. Подольска Е.Н. Необычные физкультурные занятия для дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
9. Покровский Е.А. Русские детские подвижные игры. – М.: Сфера, 2011 г.
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозайка-Синтез, 2004 г.
11. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. – М.: Мозайка-Синтез, 2011 г.
12. Семёнова Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н. в школе здоровья. СПб.2004 – 87 с.
13. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. - М: Мозаика-Синтез, 2015 г.
14. Тимофеева Л.Л., Деркунская В.А. Планирование образовательной деятельности и оздоровления в ДОО в летний период. М.: Центр педагогического образования, 2015 г.
15. Теплюк С.Н. Игры-занятия на прогулке с детьми 2-4 лет.- М: Мозаика-Синтез, 2015
16. Теплюк С.Н.. Игры-анятия на прогулке с малышами 2-4 лет. - М: Мозаика-Синтез, 2014 г.

17. Югова М.Р. Воспитание ценной здорового образа жизни у детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2016 г.
18. Материалы сайтов: <http://edusladkovo.ru>; <http://dohcolonoc.ru>; <http://nsportal.ru>; <http://womanadvice.ru>; <http://www.boltun-spb.ru>; <http://www.gold-child.ru>