

**Содержание:**

**1.Пояснительная записка.**

1.1.Цели и задачи.

1.2.Принципы формирования программы.

1.3. Критерии оценки программы.

**2.Содержание.**

2.1.Система физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками.

2.2.Совместная работа детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

2.3.Закаливающие мероприятия.

**3.Организационный раздел.**

3.1.Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровье».

3.2.Предполагаемые результаты Программы «Здоровье».

**1.Пояснительная записка.**

Программа "Здоровье" разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья воспитанников, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение четырех лет.

* 1. **Цели и задачи.**

**Цель:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, совершенствование их физического развития.

**Задачи:**

1. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, профилактика заболеваний, формирование потребности в ЗОЖ.
2. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательной деятельности.
3. Формирование устойчивой мотивации и чувства ответственности в деле сохранения собственного здоровья у взрослых и воспитанников.
4. Содействие конструктивному партнерству семьи, педагогов и воспитанников в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.
   1. **Принципы к формированию Программы.**

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

**Принцип активности и сознательности** - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и воспитанников.

**Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательной деятельности и всех видов деятельности.

**Принцип адресованности и приемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья.

**Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав воспитанников на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития воспитанников.

**Принцип связи теории с практикой** – применение знаний по формированию и укреплению здоровья на практике.

**Принцип оздоровительной направленности** – укрепление здоровья в процессе образовательной деятельности.

**Принцип доступности и индивидуализации** - учет возрастных, индивидуальных особенностей воспитанников и состояния их здоровья.

**1.3.Критерии оценки программы:**

3.1.Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости.

3.2.Увеличение (или уменьшение) количества детодней.

3.3.Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований.

3.4.Воспитание культурно – гигиенических навыков у воспитанников (Да, Нет)

3.5.Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы.

3.6.Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме:"Физическое развитие и оздоровление воспитанников дошкольного возраста" «Формирование у воспитанников дошкольного возраста основ ЗОЖ».

**2.Содержание.**

**2.1.Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми.**

Система физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками включает в себя следующие направления:

* Работа по организации двигательного режима в ДОУ.
* Оздоровительная работа с воспитанниками.
* Коррекционная работа.
* Работа по созданию условий для формирования навыков ЗОЖ.

Проблема укрепления и сохранения здоровья воспитанников возникает у родителей с момента рождения ребенка. Приходя в детский сад, часть воспитанников уже имеет ряд хронических заболеваний, а к школе абсолютно здоровыми можно считать около 10% детей.

Проведение оздоровительной работы должно проходить в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи. Данное сотрудничество условно можно разделить на несколько этапов:

1. Ознакомительный.

На этом этапе проводится изучение состояния здоровья ребенка.

1. Теоретический.

Разработка принципов оздоровления воспитанников.

Выбор форм и методов просвещения родителей.

1. Практический.

Совместная деятельность родителей и сотрудников детского сада по оздоровлению воспитанников ДОУ.

1. Итоговый.

Подведение итогов и результатов совместной работы. Мониторинг.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направления и мероприятия** | **Группа** | | **График проведения** | | **Продол-житель-**  **ность**  **мин.** |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | | **5** |
| **1. Организация двигательного режима в ДОУ** | | | | | | |
| 1.1 | Утренняя гимнастика | Все группы | | Утро  (до завтрака) | | 5-10 |
| 1.2 | Физкультурные занятия | Все группы | | По расписанию занятий | | 15-30 |
| 1.3 | Двигательная разминка во время перерыва между ОД | Все группы | | По необходимости | | 3-5 |
| 1.4 | Физкультминутка | Все группы | | Во время ОД | | 3-5 |
| 1.5. | Гимнастика после дневного сна и закаливающие процедуры | Все группы | | Ежедневно | | 3-5 |
| 1.6. | Музыкально-ритмические движения | Все группы | | По расписанию занятий | | 15-30 |
| 1.7. | Оздоровительный бег  (в летний период) | Старшие и подгот. гр. | | Утро  (до завтрака) | | 5 |
| 1.8. | Самостоятельная двигательная активность детей | Все группы | | Ежедневно | | Не менее  20-45 |
| 1.9 | Гимнастика для глаз | Все группы | | Во время ОД | | 2-3 |
| 1.10 | Пальчиковая гимнастика | Все группы | | Во время ОД | | 2-3 |
| 1.11 | Подвижные игры, эстафеты, соревнования, физические упражнения, самостоятельная двигательная деятельность детей во время прогулки | Все группы | | В течение дня во время прогулок | | Не менее 3-х часов |
| 1.12 | Физкультурный досуг | Дети 3-7 лет | | По плану на месяц | | 30-40 |
| 1.13 | Соревнования, эстафеты | Дети 5-7 лет | | На физкультурных занятиях, спортивных и музыкальных развлечениях, праздниках. | | 30-40 |
| 1.14 | Спортивные, музыкальные развлечения и праздники | Дети 3-7 лет | | По годовому плану. | | 40-60 |
| 1.15 | Индивидуальная работа по развитию движений | Все группы | | Ежедневно | | 12-15 |
| 1.16 | Посещение спортивного зала: подвижные игры | Все группы | | По планированию  ОД | | 15-30 |
| 1. **Оздоровительная работа с детьми** | | | | | | |
| 2.1 | Закаливающие мероприятия:   * прием детей на улице * проветривание помещений * воздушные ванны * гимнастика после сна * обширное умывание   (лицо, локти, шея)   * сон без маек * оздоровительный бег * босохождение * сон при открытых фрамугах * прогулки на свежем воздухе * обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | Все группы  Все группы  Все группы  Все группы  Старшие и подгот. гр.  Все группы  Старшие и подгот. гр.  Все группы, кроме ясельных  Все группы  Все группы  Все группы | | В зависимости от погоды  По графику  После сна  После сна  После сна  В летний период  В летний период на утренней гимнастике  После сна  Во время дневного сна в летний период  Утром, днем и вечером  Ежедневно | | 20-40  СанПиН  3-5  3-5    3  СанПин  5  3-5  2-2,5ч  4часа в день  СанПин |
| 2.2 | Обеспечение здорового ритма жизни   * щадящий режим (адаптационный период); | Ранний возраст | | По плану | |  |
| 2.3. | Гигиенические и водные процедуры:   * умывание * мытье рук * мытье ног (в летний период) * игра с водой | Все группы | | По режиму дня в соответствии с гигиеническими требованиями | |  |
| 2.4. | Профилактические мероприятия:   * Ароматизация помещений   (чеснок)   * Оздоровительный массаж стоп * Точечный массаж * Фитотерапия   (шиповник)   * Дыхательная гимнастика | Все группы  Дети 3-7 лет  Дети 3-7 лет  Все группы  Все группы | | В период подъема заболеваний  Ежедневно  Ежедневно  В период подъема  Заболеваний  Ежедневно | | 3-5  2-3  2-3 мин |
| 2.5. | Диетотерапия:  рациональное питание (стол ясельный, стол для садовских групп) | Все группы | | Ежедневно | | СанПин |
| 2.6. | Светотерапия:  обеспечение светового режима | Все группы | | Ежедневно | | СанПин |
| 2.7. | Музыкотерапия:   * музыкальное сопровождение режимных моментов; * музыкальное оформление фона занятий * музыкально-театральная деятельность * вокальное и хоровое пение | Все группы  Все группы  Все группы  Все группы | | Ежедневно  Ежедневно  По плану педагога  По плану музыкального руководителя | | 15-30  5-10  1-7 |
| 2.8 | Аутотренинг и психогимнастика:   * игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы * релаксационные упражнения * коррекция поведения | Все группы  Все группы  Все группы | | По плану  В течение дня по необходимости | | 15-30  2-3 |
| **3.Коррекционная работа** | | | | | | |
| 3.1 | Упражнения для профилактики плоскостопия | | Все группы | | Ежедневно | 5-7 |
| 3.2 | Упражнения на формирование правильной осанки | | Все группы | | Ежедневно | 5-10 |
| 3.3 | Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии | | Все группы | | В течение года | СанПин |
| 3.4 | Артикуляционные упражнения по формированию правильного звукопроизношения | | Дети 3-7 лет | | Ежедневно | 5-7 |
| **4. Создание условий для формирования навыков ЗОЖ** | | | | | | |
| 4.1. | Формирование навыков культуры питания:   * сервировка стола * эстетика подачи блюд * этикет приема пищи и т.д. | | Все группы | | В соответствии с режимом питания | СанПин |
| 4.2. | Формирование у воспитанников общего представления о значении здоровья для человека.  Формирование у воспитанников основных первоначальных навыков сохранения своего здоровья. | | Старшие и подготови-тельные группы | | В течении дня и в образовательной деятельности | 30-35 минут |
| 4.3. | Формирование навыков личной гигиены:  наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей;  демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению правил личной гигиены;  беседы о полезности и необходимости выполнения правил личной гигиены;  демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье» | | Все группы | | В соответствии с режимом дня групп |  |
| 4.4. | Просветительская работа:   * уголки здоровья в группах * уголок инструктора по физкультуре и педагога-психолога * уголок врача * выставки детских рисунков, оформление фотоальбомов, стенгазет, семейных работ, посвященных формированию ЗОЖ * информация на сайте детского сада * дни здоровья, беседы, родительские собрания, спортивные праздники с участием родителей, совместное участие в городских мероприятиях, проекты | | Все группы | | По плану специалиста |  |

**2.2. Совместная работа детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | | **Мероприятия** | **Период** |
| **1 этап** | | | | |
| 1. | Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ. | * Изучение медицинских карт воспитанников. * Ведение адаптационных листов. * Анкетирование родителей. * Беседы с родителями. * Наблюдение за ребенком. * Оформление Паспортов здоровья. | | адаптаци-онный  период |
| **2 этап** | | | | |
| 2. | Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья у детей. | 1. **Родительские собрания.**  * Адаптация детей раннего возраста. * ФГОС – задачи на год. * Возрастные особенности детей 4-5 лет. * Что должен знать ребенок 5-7 лет. * На пороге школы. * Родители и детский сад: научимся жить по-новому. (ЗОЖ) * Основы нравственных отношений в семье. * Защита прав и достоинств маленького ребенка.   **2.Памятки - консультации для родителей и воспитателей.**   * Пальчиковая гимнастика для детей 3-7 лет. * Организация и проведение прогулки. * Приемы организации двигательной активности детей. * Признаки утомления ребенка дошкольника. * Виды гимнастик в детском саду. * Правила поведения и техника безопасности на физкультурных занятиях. * Методика проведения утренней гимнастики.   **3.Знакомство родителей с методикой работы специалистов в детском саду.**   * Консультации специалистов. * Открытые занятия. * Информация на сайте детского сада.   **4.Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу.** | | по годовому плану  в течение года  по годовому плану  в течение года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 этап** | | | |
| 3. | Создание условий для непрерывности оздоровитель-тельных мероприятий | * разъяснительная работа с родителями; * проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни | Ежедневно |
| 4. | Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей | * участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) * помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей * проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов | По годовому плану ДОУ и плану специалистов |
|  |  | **4 этап** |  |
| 5. | Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ. | Диагностика физического и психического развития детей.  Проведение сравнительного анализа заболеваемости за предыдущий и текущий год.  Анализ физкультурно-оздоровительной работы.  Составление плана работы по оздоровлению детей.  Освещение вопросов заболеваемости детей, посещаемости занятий и усвоения программы на заключительном родительском собрании. | сентябрь  январь  май  конец года  конец учебного года  начало учебного года  май |

**2.3. Закаливающие мероприятия.**

Одним из основных направлений оздоровления воспитанников является использование комплекса закаливающих мероприятий.

**Закаливание** – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

**Ведущими методами эффективного закаливания в ДОУ являются:**

* Контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции.
* Босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми.
* Циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом.
* Полоскание горла (с 2,5-3 лет).
* Определение показателей двигательной подготовленности детей.
* Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность.
* Облегченная одежда детей.
* Проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья.
* Пропаганда ЗОЖ.
* Проведение с детьми оздоровительных мероприятий.
* Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей.
* Иммунопрофилактика.
* Реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.
* Упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия.
* Упражнения на релаксацию.
* Дыхательные упражнения.
* Закаливающие мероприятия.
* Сниженная температура воздуха.

**Нетрадиционные методы иммунопрофилактики:**

* дыхательная гимнастика
* упражнения для профилактики близорукости
* упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки
* релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов

**3. Организационный раздел.**

**3.1.Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровье».**

***Заведующий ДОУ, Старший воспитатель, медицинские работники, инструктор физкультуры.***

1 Общее руководство по внедрению программы.

2 Анализ реализации программы.

3 Контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

***Заместитель заведующего по АХЧ:***

1 Создание материально-технических условий.

2 Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы.

3 Создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ.

4 Обеспечение ОБЖ.

***Повар, медицинские работники:***

1 Организация рационального питания воспитанников.

2 Контроль за соблюдением технологий приготовления блюд.

3 Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

***Младший обслуживающий персона*** 1.Помощь педагогам в организации образовательной деятельности, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**3.2.Предполагаемые результаты программы "Здоровье":**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания обучающихся дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников: оборудование центров двигательной активности воспитанников в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.
5. Осознание взрослыми и воспитанниками понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья.
6. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.
8. Формирование у воспитанников культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.).
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает:

* знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению воспитанников
* использование в работе диагностических данных о ребенке
* создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка
* ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой обучающихся
* систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.
* Определение показателей двигательной подготовленности детей.
* Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательную деятельность.
* Облегченная одежда детей.
* Проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья.
* Пропаганда ЗОЖ.
* Проведение с детьми оздоровительных мероприятий.
* Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей.
* Иммунопрофилактика.
* Реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.
* Упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия.
* Упражнения на релаксацию.
* Дыхательные упражнения.
* Закаливающие мероприятия.
* Сниженная температура воздуха.