



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 23
620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья 115,
тел: (343)366-81-35(34),
e-mail: mbdou2366@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:
На педагогическом совете
Протокол № 1
«30» августа 2021г



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 23
С.В. Романова
Приказ № 050/21 - Од от 30.08.2021г

ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ...» на 2021-2024 г.г.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	
2.1. Актуальность программы.....	6
2.2. Цели и задачи.....	7
2.3. Принципы построения программы.....	7
2.4. Основные условия, направление и этапы программы.....	8
3. Содержание программы	
3.1. Физкультурно-оздоровительное направление.....	10
3.2. Профилактическое направление.....	14
3.3. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников.....	17
3.4. Повышение уровня компетентности педагогов.....	18
3.5. Организация взаимодействия с родителями.....	19
4. Условия реализации программы	
4.1. Обеспечение реализации основных направлений программы.....	21
5. Основные параметры оценки эффективности программы	
5.1. Ожидаемый результат и мониторинг реализации программы.....	22
5.2. Оценка эффективности программы оздоровления.....	22
6. Список литературы	23
Приложение 1.....	24

1. Паспорт программы

Наименование программы	«Если хочешь быть здоров!»
Автор-составитель	Инструктор по ФК Смирнова Татьяна Александровна Творческая группа МБДОУ детский сад № 23
Объекты программы	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Дети дошкольного образовательного учреждения ✚ Семья детей, посещающих образовательное учреждение ✚ Педагогический коллектив образовательного учреждения ✚ Взаимодействие с другими организаторами (социумом)
Сроки реализации программы	2021 – 2024 учебные годы
Организация исполнитель	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 23
Юридический адрес организации исполнителя, телефон/факс	620016, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья, 115 Тел. 8/343/366-81-35 заведующий, 8/343/366-81-34 зам. заведующего
Тип программы	Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников, освоение и формирование положительного социального опыта, социальных ролей и установок, выработку ценностных ориентаций детей на здоровый образ жизни.
Краткое содержание программы	В программе раскрываются концептуальные, организационные и содержательные подходы к здоровьесберегающей деятельности детьми дошкольного возраста, формирование ценностного отношения к собственному здоровью путем внедрения в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий.
Нормативно-правовые основы разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Конвенция о правах ребенка Генеральной Ассамблеи ООН, ст 24/2 ✚ Конституция РФ, ст. 43, 72 ✚ Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детский сад № 23 ✚ Постановление Главного государственного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» ✚ СанПиН 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г. Требования к устройству, содержанию и организации

	<p>режима работы ДОО</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Федеральный Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. ст. 41 Охрана здоровья воспитанников
Проблема	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Объективное ухудшение здоровья детей дошкольного возраста, отрицательно сказывающиеся на здоровье воспитанников ДОО и получении ими качественного образования; ✚ Недостаточная включенность родителей (законных представителей) к формированию готовности ребенка к здоровому образу жизни; ✚ Территория, прилегающая к зданию ДОО, позволяет создать развивающую среду для двигательной активности детей и организовывать на территории ДОО совместные спортивно-оздоровительные мероприятия с другими учреждениями микрорайона; ✚ Необходимость интенсификации педагогического труда, повышение его качества и результативности педагогов к применению современных образовательных технологий.
Методические основы программы	<p>Комплексные</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» Н.Е.Веракса <p>Методическое пособие, рекомендуемое авторами</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ «Физическая культура в детском саду» Л.И.Пензулаева ✚ «Гимнастика и массаж» А.Г.Гербова ✚ «Игры-занятия на прогулке с малышами» С.И.Теплюк ✚ «Сборник подвижных игр» Э.Я.Степанинкова ✚ «Оздоровительная гимнастика» Л.И.Пензулаева ✚ «Малоподвижные игры и игровые упражнения» М.М.Борисова ✚ «Формирование основ безопасности у дошкольников» К.Ю.Белая <p>Здоровьесберегающие технологии, используемые в педагогическом процессе</p> <p>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ «Здоровячок» система оздоровления дошкольников Т.С.Никанорова ✚ «Здоровьезберегающая система ДОО» М.А.Павлова, М.В.Лысогорская ✚ «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет»,

	<p>«Зеленый огонек здоровья» М.Ю.Картушина Релаксация: Гимнастика для глаз: Корректирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие), Дыхательная гимнастика.</p> <p>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, С.Б.Стеркина ✚ «Здоровячок» система оздоровления дошкольников Т.С.Никанорова <p>Уроки здорового образа жизни: Точечный массаж по А.А.Уманской</p> <p>3. Коррекционные технологии</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ «Психогимнастика» М.И.Чистякова
Структура программы	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Проектно-технологический ✚ Условия реализации программы ✚ Основные параметры оценки эффективности

2. Пояснительная записка

«Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»
«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

2.1. Актуальность программы

Сохранение здоровья детей на сегодняшний день является самым актуальным. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. Сегодня важно, нам взрослым формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

В последнее время ухудшается экология, дети рождаются со слабым иммунитетом, часто болеют; недостаточная организация профилактики заболеваний, путем выработки здоровых навыков в семье, в детском саду; отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей.

Поэтому проблемы детского здоровья нуждаются в поисках новых подходов, партнерских отношений сотрудников ДООУ с родителями. Быть здоровым – естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения положение о том, что формирование здоровья – не только задача медицинских работников, сколько психолого - педагогическая проблема. Стало очевидно, что без формирования у людей потребности в сохранении и укреплении своего здоровья, задачу не решить.

Творческая группа МБДОУ 23 работала над созданием программы «Если хочешь быть здоров». Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения и укрепления здоровья детей. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в дошкольном образовательном учреждении.

Данный документ определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течении пяти лет. Программа нацелена на работу по полноценному физическому воспитанию и укреплению здоровья детей, и с этой позиции в центре внимания должны находиться социальные структуры, которые в основном определяют уровни здоровья детей, это:

во-первых, семья, включая всех членов и условия проживания;

во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинга состояния здоровья каждого ребенка, учете в использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Программа «Если хочешь быть здоров» является внутри садовой, ее содержание ограничивается сферой компетентности МБДОУ детский сад № 23.

Программа нацелена на создание условий для комплексного медико-педагогического воздействия на детей, а также новых педагогических технологий, способствующих укреплению их здоровья; представляет собой систему мер, направленных на укрепление развитием оздоровительной деятельности, ее модернизацию и совершенствование ее качеств.

2.2 Цель и задачи программы

Программа «Если хочешь быть здоров» направлена на сохранение, укрепление и охрану здоровья детей; создание системы социального партнерства всех субъектов воспитатель - образовательного процесса; для формирования устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению психофизического и нравственного здоровья дошкольников, а так же родителей и педагогов образовательного учреждения.

Задачи

- ✚ Создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
- ✚ повысить профессиональное мастерство педагогов дошкольного учреждения;
- ✚ способствовать формированию физической культуры и привитию навыков здорового образа жизни;
- ✚ формировать у всех участников образовательного процесса потребность к здоровому образу жизни;
- ✚ усовершенствовать развивающую предметно-пространственную среду самореализации ребенка.

2.3 Основные принципы реализации программы

- ✚ научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и апробированными методиками)
- ✚ учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка (необходимость использования первичной диагностики здоровья и культуры здорового образа жизни дошкольников, а также учета ее результатов)
- ✚ доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей)
- ✚ активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников)
- ✚ сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью)
- ✚ системности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю)

- ✚ целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели)
- ✚ оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки)

2.4 Основные условия, направления и этапы

Реализация программы осуществляется по следующим направлениям:

- 1) Обеспечение оптимальных условий для оздоровительной работы и создание здоровьесберегающих технологий образовательной среды, в том числе предметно-пространственной среды ДОУ;
- 2) Формирование у детей опыта здоровьесбережения, приобщение их к доступным способам здорового образа жизни, развитие у них полезных для здоровья умений, навыков, привычек;
- 3) Формирование у воспитанников начальных представлений о ценности здоровья, о необходимости здорового и безопасного образа жизни, о способах сохранения, укрепления здоровья и физического совершенствования.

Реализация программы «Если хочешь быть здоров» может осуществляться эффективно при наличии следующих условий:

- направленность задач и содержания здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения на развитие физического и психического здоровья детей;
- интеграция задач Программы со всеми образовательными областями;
- особая организация образовательного процесса с включением здоровьесберегающих технологий в режим дня, в процесс непосредственно образовательной деятельности и в другие виды деятельности;
- включение комплекса мероприятий (диагностических, профилактических, лечебно-оздоровительных) системно внедряемых в образовательное пространство ДОУ;
- программно-методическое обеспечение лечебно-оздоровительного процесса в ДОУ;
- совершенствование системы повышения уровня квалификации медико-педагогического коллектива ДОУ, повышение у сотрудников основ культуры их здоровьесбережения: мотивации на свой здоровый образ жизни, укрепления их здоровья;
- взаимодействие с родителями по вопросам формирования здорового образа жизни, повышения уровня направленности их семейного уклада на здоровый образ жизни.

Этапы реализации программы

Этапы и сроки реализации программы	Содержание	Результаты
1 этап 2021-2022	<ul style="list-style-type: none"> • Координация деятельности педагогов и родителей ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения; • Внедрение и использование оздоровительных технологий в деятельность детского сада; • корректировка программы с учетом проведения анализа. 	<ul style="list-style-type: none"> • Методические рекомендации; • Открытые оздоровительные мероприятия; • Практические семинары; • Участие в спортивных мероприятиях.
2 этап 2022-2023	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование условий для здоровьесберегающей деятельности в ДОУ; • Обогащение методической копилки по реализации всех задач Программы; • Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению. 	<ul style="list-style-type: none"> • Оснащение здоровьесберегающей среды; • Отслеживание процессов
3 этап 2023-2024	<ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов программы; • Определение перспектив и задач на последующие годы 	<ul style="list-style-type: none"> • Обобщение опыта

3 Содержание программы

Первый содержательный блок Программы: проектно-технологический. Содержание данного направления включает в себя следующие направления:

- ✚ Физкультурно-оздоровительное;
- ✚ Профилактическое;
- ✚ Обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольников;
- ✚ Повышение уровня компетентности педагогов;
- ✚ Организация работы ДОУ с родителями

3.1 Физкультурно-оздоровительное направление

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Создание условий для двигательной активности	Система двигательной активности, система сохранности психоэмоциональной сферы	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика физического развития и состояния здоровья, физической подготовленности и психоэмоционального состояния
<ul style="list-style-type: none"> - гибкий режим - создание условий (спортивный инвентарь, оборудование зала, спортивных уголков в группах) - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна - Методическая помощь воспитателям и инструктору по ФК 	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - физкультурные занятия - двигательная активность на прогулке - физкультурные занятия на улице - подвижные игры - физминутки на занятиях (пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз) - гимнастика после дневного сна - физкультурные досуги, развлечения - день Здоровья - оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы - психогимнастика 	<ul style="list-style-type: none"> - прием детей на улице в теплое время года - полоскание рта - дыхательная гимнастика - прогулки на свежем воздухе - проветривание - хождение босиком по «Тропе здоровья» - утренняя гимнастика на свежем воздухе - витаминизация третьего блюда - облегченная форма одежды - ходьба босиком в спальне до и после сна - сон с доступом воздуха (+19, +17) 	<ul style="list-style-type: none"> - питьевой режим - введение овощей и фруктов на завтрак и обед - строгое выполнение натуральных норм питания - гигиена приема пищи - индивидуальный подход к детям во время приема пищи - правильный подбор и расстановка мебели 	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика уровня физического развития - диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники - диагностика физической подготовленности - диагностика развития ребенка - обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом

Модель организации двигательного режима детей в ДОУ

№	Виды занятий	Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно: младший возраст – в зале, средний и старший возраст: 3 раза в неделю – на открытом воздухе (в зависимости от погодных условий), 2 раза в неделю – в зале (ритмическая гимнастика) (10-15 мин)
1.2	Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность 7-10 минут
1.3	Физминутка	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 минут)
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно на прогулке, подгруппами, подобранными с учетом двигательной активности детей. Длительность: младшие группы 10-20 минут, старшие 20-30 минут
1.5	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 12-15 (старшие группы), младшие группы – оздоровительная ходьба 10-15 минут
1.6	Индивидуальная работа по развитию движения	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 минут
1.7	Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами по мере пробуждения детей. Длительность 5 минут
1.8	Корректирующие упражнения (предупреждение плоскостопия, исправления осанки)	После дневного сна. Проводится по рекомендации врача. Длительность 12-15 минут
1.9	Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю (проводится музыкальным руководителем)
2. Образовательная деятельность		
2.1	По физической культуре	3 раза в неделю в первой половине дня (одно на воздухе)
2.2	Уроки здоровья и безопасности	Начиная со средней группы 1 раз в месяц
3. Самостоятельная деятельность детей		
3.1	Самостоятельная деятельность детей	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
4. Физкультурно-массовые мероприятия		
4.1	Неделя здоровья	Два-три раза в год (последняя неделя квартала)

4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц в спортивном зале и на воздухе, начиная с младшей группы (20-40 минут)
4.3	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья» (на открытом воздухе и в спортивном зале)	Один-два раза в год, внутри детского сада, с родителями и воспитанниками старших групп
4.4	Игры-соревнования между возрастными группами «Веселые старты», «Веселая лыжня»	Один-два раза в год на воздухе и в зале (между старшей и подготовительной к школе группами). Длительность не более 40 минут
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДООУ и семьи		
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

Формы и методы оздоровительной работы

№	Формы и методы	Содержание	Группы
1.	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим (адаптационный режим) - гибкий режим	Все группы Все группы
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика - физкультурные занятия - физминутки - подвижные игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) - спортивные игры - пешие прогулки	Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы
3.	Гигиенические процедуры и закаливание	- обширное умывание и другие гигиенические процедуры - обливание ног в летний период - хождение босиком по песку в летний период - ходьба по мокрым дорожкам - ходьба по массажным дорожкам - тропа здоровья - обеспечение чистоты среды	Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы
4.	Свето-воздушные	- проветривание помещений (в том	Все группы

	ванны	числе сквозное) - прием детей на открытом воздухе в теплую погоду - утренняя гимнастика на улице в теплую погоду - физкультурные занятия в теплую погоду (1 раз в неделю, в летний период постоянно) - прогулка на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха - воздушные ванны во время переодевания перед сном и после него - световоздушные - солнечные ванны - отдых в тени	Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы
5.	Активный отдых	-развлечения, праздники - игры-забавы - дни здоровья - каникулы	Все группы Все группы Все группы Все группы
6.	Свето и цветотерапия	- обеспечение светового режима - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы Все группы
7.	Музыкаотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов - музыкально-театральная деятельность - музыкальное сопровождение занятий - хоровое пение	Все группы Все группы Все группы Все группы
8.	Аутоотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - физминутки	Все группы Все группы
9.	Пропаганда здорового образа жизни	- периодическая печать - специальная литература - консультации, беседы, семинары - открытые занятия для родителей	Все группы Все группы Все группы Все группы

Основные принципы и методические подходы

1. Принципы организации двигательной активности детей, включая занятия по физическому развитию

1.1 Преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1-1.2 м сек.), упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества.

1.2 Ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе, подготовленные специалистами при участии воспитателей.

1.3 Частая смена упражнений при многократной повторяемости одного упражнения.

1.4 Организация подвижных игр с детьми во время занятий по физическому развитию и при проведении прогулок на улице.

1.5 Моторная плотность занятий по физической культуре – не менее 80%.

1.6 Обязательное музыкальное сопровождение занятий по физическому развитию.

1.7 Достижение положительного, заинтересованного отношения к выполнению упражнений.

1.8 Достижение мышечного расслабления – необходимого компонента большинства занятий по физическому развитию.

1.9 Создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей.

1.10 Эстетическое выполнение движений на занятиях по физическому развитию.

2. *Принципы реализации системы эффективного закаливания*

2.1 Использование конкретных температурных воздействий (контрастные воздушные ванны). Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию. Системы физической терморегуляции, недостаточно функционирующей в первые годы жизни.

2.2 Применение циклических упражнений (лучше на открытом воздухе)

2.3 Постепенное использование детьми хождения босиком может стать весьма эффективным закаливающим средством.

2.4 Адекватная погоде на открытом воздухе и температуре в помещении одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое-то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости. Диапазон температуры воздуха в помещении для детей дошкольного возраста – 18-20 градусов. В зависимости от большей и ли меньшей двигательной активности детей и их числа температура воздуха должна измеряться в обратном соотношении.

3. *Принципы применения психологических и психопрофилактических средств и методов*

3.1 Выявление факторов способствующих возникновению и развитию стрессовых невротических состояний у детей.

3.2 Применение психолого-педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных эффективных реакций детей: индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, подвижные, сюжетно-ролевые игры и особенно режиссерские игры, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельных приемов рациональной психотерапии.

3.3 Создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении с преобладанием положительных эмоций.

3.4 Обучение детей приемам мышечного расслабления.

3.5 Организация уголков уединения.

3.6 Использование психоаналитических и личностно-ориентированных бесед в общении с детьми.

3.7 Рациональное применение «музыкотерапии» для нормализации эмоционального состояния детей.

3.2. Профилактическое направление

Этапы медико-педагогического сопровождения детей в ДОУ

Этапы	Документ	Ответственный
Адаптационный	Адаптационный лист	Воспитатели Психолог
Мониторинг состояния здоровья детей	Индивидуальная карта здоровья детей Паспорт здоровья группы	Мед. сестра Специалисты Воспитатели
Коррекционная работа	Медицинский журнал Тетрадь индивидуальной работы с детьми Паспорт здоровья групп	Мед. сестра Инструктор по ФК воспитатели

Содержание работы в адаптационный период

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственный	Время
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Ясельная Вторая младшая группа	ежедневно	Воспитатель Медсестра психолог	В течение года
Адаптационные карты	Ясельная Вторая младшая группа	Ежедневно в течении одного месяца	Воспитатель Медсестра Психолог родители	В течение года
Определение оптимальной нагрузки на ребенка	Ясельная Вторая младшая группа		Психолог медсестра	В течение года
Беседы, встречи, семинары с родителями	Ясельная Вторая младшая группа	2 раза в неделю	Медсестра психолог	В течение года

Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки

Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственный	время
Корректирующая гимнастика	Все группы	2 раза в неделю 30 минут после сна	воспитатель	В течение года
Использование упражнений для профилактики во время ОД	Все группы	На занятиях по физическому развитию	Инструктор по физической культуре	постоянно
Самостоятельная двигательная деятельность	Все группы	2-3 раза в месяц	воспитатель	постоянно
Осмотр специалистов	Все группы	2 раза в год	медсестра	В течение года

Общая схема оздоровительных мероприятий для часто болеющих детей

Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> Сбалансированное питание правильная кулинарная обработка введение кисломолочных продуктов овощи, фрукты, соки, сок с мякотью
Строгое соблюдение режима дня	<ul style="list-style-type: none"> отработка сезонных режимов дня полноценный дневной сон прогулка на свежем воздухе в любую погоду уменьшение продолжительности учебного процесса
Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима	<ul style="list-style-type: none"> влажная уборка помещений проветривание кварцевание групповых помещений
Индивидуальный подход к ребенку	<ul style="list-style-type: none"> особенности раннего периода развития индивидуальные особенности организма влияние факторов, способствующих частым заболеваниям ребенка
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> с элементами танцев, дыхательной гимнастики утренняя гимнастика занятия на улице с элементами подвижных игр
Основы закаливающих мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> соответствующая одежда для улицы длительное пребывание на свежем воздухе активные физические упражнения и игры на

	улице <ul style="list-style-type: none"> • хождение босиком (летом на улице, в холодное время в спортивном зале, групповых помещениях)
Профилактика	<ul style="list-style-type: none"> • плоскостопие • нарушение осанки • нарушение зрения
Развитие моторики	<ul style="list-style-type: none"> • пальчиковая гимнастика • кинезиологические упражнения

3.3 Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания.

Уроки здоровья и безопасности проводятся в форме бесед согласно циклограмме организации деятельности дошкольников в течение недели.

Методические рекомендации по проведению Уроков здоровья и безопасности:

- Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.

- Содержащий в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребенка.

- познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки – упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).

- возможен интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).

- содержание занятия желательно наполнять сказочными героями и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.

- наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребенку.

- использование художественного слова внесет в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой.

- С уважением относиться к любому ответу ребенка, недопустима отрицательная реакция.

- В конце урока здоровья и безопасности должны четко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.

- В конечном итоге Урок здоровья и безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.

3.4 Повышение уровня компетентности педагогов

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности сотрудников дошкольного учреждения.

Задачи:

- формировать стойкую мотивацию на здоровый и безопасный образ жизни у самих педагогов; формировать у них умение и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности;
- расширять осведомленность работников учреждения об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья;
- формировать социально-психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации дошкольного учреждения, так и со стороны сотрудников, семьи;
- внедрять приемы саморегуляции психического состояния у сотрудников ДОО (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия);
- совершенствовать теоретическую и практическую готовность педагогов к реализации Программы.

Перспективы развития кадров

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения посредством организации проблемных семинаров, консультаций	ежегодно	Заведующий
2.	Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения	ежегодно	Зам зав по ВМР
3.	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитатель-образовательного процесса в ДОО	постоянно	Заведующий Зам зав по ВМР
4.	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	ежегодно	Медсестра Зам зав по ВМР

3.5 Организация взаимодействия с родителями

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка в семье, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить. Тогда полученная информация и формируемые здоровьесберегающие навыки не будут закрепляться.

Информационно-просветительскую деятельность с родителями направить:

- на формирование у родителей ценностного отношения к здоровому образу жизни своей семьи;
- на знакомство родителей с различными формами работы по воспитанию у детей основ ЗОЖ в дошкольном учреждении;
- на информирование их о состоянии здоровья и физическом развитии их детей, об уровне двигательной подготовленности их ребенка;
- на привлечение родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработать систему мероприятий информационно-просветительской деятельности, включающей:

- ✓ родительские собрания, консультации, конференции, папки-передвижки, беседы, практические показы (практикумы);
- ✓ конкурсы, спортивные праздники, праздники здоровья;
- ✓ другие нетрадиционные формы работы с родителями.



Эффективные формы работы с семьей по физическому воспитанию детей

- Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья, туристические походы, олимпийские игры;

- дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;

- домашние задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребенка, дать родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребенку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объему, конкретны по содержанию;

- Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Больше узнать о ребенке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает анкетирование родителей (см. Приложение 1). Анализ анкетных данных позволяет наметить тематику родительских собраний, консультаций.

4. Условия реализации программы

4.1 Обеспечение реализации основных направлений программы

№	Техническое и кадровое обеспечение	
1.	Приобретение необходимого оборудования: - медицинского -технологического -спортивного - мебели	Заведующий МБДОУ
2.	Осуществление ремонта	Заведующий Завхоз
3.	Оборудование помещений: - групп - физкультурного уголка	Заведующий Зам.зав по ВМР
4.	Пополнение среды нестандартными пособиями, оборудованием	Заведующий Зам.зав по ВМР воспитатели
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в МБДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, современный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Заведующий
Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий, методик оздоровления	Заведующий
2.	Соблюдение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение зимних каникул, гибкий график ОД)	Зам.зав по ВМР
3.	Соблюдение санитарно-гигиенических требований, длительность занятия	Заведующий Зам.зав по ВМР
4.	Продолжение работы по совершенствованию развивающей предметно-пространственной среды в МБДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Зам.зав по ВМР воспитатели
5.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления детей (консультации, семинары, собрания, родительский уголок, мини-библиотека)	Воспитатели
6.	Тесный контакт с ПМПК	Зам.зав по ВМР
7.	Участие в конференциях, семинарах, круглых столах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий Зам.зав по ВМР воспитатели

5. Основные параметры оценки эффективности программы

5.1 Ожидаемый результат и мониторинг реализации программы

Ожидаемый результат:

-  Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников
-  Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни
-  Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребенка и педагога
-  Повышение профессионального мастерства педагогов дошкольного учреждения

Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиник, медсестрой ДООУ. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.

- Работа по физическому воспитанию в ДООУ строится на основе мониторинга, которую проводит инструктор по физической культуре. Результаты заносятся в карту развития ребенка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в «Журналах здоровья», оформленных в каждой группе.

- Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий МБДОУ, медсестра, заместитель заведующего по ВМР. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.

- Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребенка. Ее проводит педагог-психолог ДООУ. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника нашего дошкольного учреждения.

5.2 Оценка эффективности программы оздоровления

Оценка эффективности программы оздоровления проводится на основе показателей:

- общей заболеваемости;
- острой заболеваемости;
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка;
- процента часто болеющих детей;
- индекса здоровья;
- процента детей с хроническими заболеваниями;
- распределение детей по группам здоровья.

6. Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: Детство-Пресс, 2002.- 144с.
2. Арсеновская О.Н. Музыкально-творческая деятельность оздоровительной направленности «Приключения в Здравгороде». Цикл познавательно-музыкальных занятий с детьми 6-7 лет. Волгоград: Учитель, 2015. – 279с.
3. Богина Т.Л.Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М., Мозаика-Синтез, 2006. – 112с.
4. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М., 2008. – 160с.
5. Гарнышева Т.П. ОБЖ для дошкольников: планирование работы, конспекты,игры. – СПб: Детство-Пресс, 2012. – 128с.
6. Голубева Л.Г. Закаливание дошкольника. – М.: Просвещение, 2027. – 32с.
7. Горбунова Н. Если хочешь быть здоров..// Дошкольное воспитание. – 2005. - №6. – с.29-33.
8. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ.// Под редакцией З.И. Берсеновой. – М., 2005. – 32с.
9. Павлова М.А., Лыгорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОО – Волгоград: Учитель, 2016. – 177с.
10. Сундукова А.К. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2008.

Анкета для родителей

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ

Цель: Выявление знаний родителей по вопросам воспитания здорового ребенка в семье.

- Следите ли Вы за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о физическом воспитании? _____

- Читаете ли время от времени книги на эту тему? _____

- Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? _____

- Какой вид закаливания Вас устраивает в детском саду?

а) систематическое проветривание б) дыхательная гимнастика в) прогулка в любое время года г) хождение босиком по ребристой доске

- Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия? _____

- Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? _____

- Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? _____

- Делаете ли Вы дома зарядку? _____

- Чем занят Ваш ребенок вечером и в выходные дни?

а) подвижные игры б) настольные игры в) телевизор г) компьютер

- Консультацию по какому вопросу Вы хотели бы получить?

а) профилактика заболеваний б) дыхательная гимнастика в) закаливание

г) коррекция осанки д) профилактика плоскостопия

Анкета для родителей

Цель: Выявление мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, проводимых дома.

- 1) Как Вы считаете, почему Ваш ребенок болеет? _____
- 2) Что, по Вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья? _____
- 3) Какие виды закаливания Вы используете дома? _____

- 4) Занимаетесь ли Вы с ребенком утренней гимнастикой, спортивными играми? _____
- 5) Есть ли у Вас дома какое либо оборудование для занятия спортом и мелкий спортивный инвентарь? _____
- 6) Посещает ли Ваш ребенок, какую либо спортивную секцию? В чем на Ваш взгляд ее польза? _____

- 7) Какие вопросы физического воспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? Какие формы мероприятий для родителей Вы предлагает по данным темам?

Анкета для родителей часто болеющих детей

Цель: Выявление методов оздоровления, которые родители готовы поддержать в домашних условиях.

1. Часто ли болеет Ваш ребенок? _____
 2. Находясь на больничном, регулярно ли Вы выполняете назначения врача? _____
 3. Были ли случаи выписки Вашего ребенка с остаточными явлениями болезни? _____
 4. Соблюдаете ли режим дня в выходные дни? _____
 5. Проводите ли дома с детьми закаливающие мероприятия? _____
 6. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? _____
 7. Делаете ли Вы дома зарядку? _____
 8. Имеете ли Вы дома физкультурное оборудование? _____
 9. Какую консультацию Вы хотели бы получить? _____
- а) – дыхательная гимнастика б) – закаливающие процедуры в) – элементы самомассажа

Анкета для родителей

«Какое место занимает физкультура в Вашей семье»

1. Количество детей в семье _____
2. Кто из родителей занимается или занимался спортом?
Каким? _____
3. Есть ли в доме спортивные снаряды? Какие? _____
4. Посещает ли Ваш ребенок спортивную секцию? Какую? _____
5. В какие подвижные игры любит играть ваш ребенок? _____

6. Установлен ли для Вашего ребенка режим дня? (ДА, НЕТ) _____
7. Соблюдает ли ребенок этот режим? (ДА, НЕТ) _____
8. Делаете ли вы дома утреннюю гимнастику? (подчеркнуть)
Мама (да, нет). Папа (да, нет) . Дети (да, нет).
Взрослый вместе с ребенком (да, нет). Регулярно, не регулярно.
9. Соблюдает ли Ваш ребенок дома правила личной гигиены?
(моет руки перед едой, после туалета, умывается, чистит зубы? _____
10. Смотрите ли вы вместе с ребенком спортивные передачи? _____
11. Обращаете ли вы внимание на осанку ребенка? _____
12. Проводите ли Вы дома с детьми закаливающие мероприятия? _____
13. Гуляете ли Вы с ребенком после детского сада? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
14. Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребенком? _____
15. Гуляет ли Ваш ребенок один, без взрослых? (ДА, НЕТ, ИНОГДА)
16. Виды деятельности ребенка после прихода из детского сада и в выходные дни:
 - подвижные игры, спортивные игры
 - настольные игры
 - чтение книг
 - просмотр телепередач, компьютерные игры
 - рисование, конструирование
 - другое: _____