

СОГЛАСОВАНО:  
Председатель УС МБДОУ  
«Детский сад № 72»  
\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )  
Протокол № 4 от 26.05.2023 г.

ПРИНЯТО :  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 4 от 26.05.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 72»  
Устинова А.В.  
Приказ № 78 от 26.05.2023г.



**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**  
**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**  
**«Детский сад №72 »**  
**на 2023-2027 гг.**

Иваново



**Коллектив разработчиков программы «ЗДОРОВЬЕ» :**

(приказ № 71Д от 26.05.2023г. «О создании рабочей группы по разработке программы «Здоровье» )

Устинова А.В – заведующий МБДОУ «Детский сад №72»

Геккиева Е.А - старший воспитатель МБДОУ «Детский сад №172»

Рыбкина Яна Александровна – воспитатель МБДОУ «Детский сад №72»

Дурденевская Татьяна Павловна – воспитатель МБДОУ «Детский сад №72»

# Оглавление

<b>I</b>	<b>раздел</b>	
	1.1.Пояснительная записка.....	4
	1.2. Цель Программы.....	5
	1.3.Задачи Программы .....	5
	1.4.Принципы и направления Программы .....	6
	1.5.Планируемые результаты освоения Программы.....	6
<b>II</b>	<b>раздел</b>	
	2.1.Система физкультурно - оздоровительной работы в ДОО.....	7
	2.2.Проблемно- ориентированный анализ.....	10
<b>III</b>	<b>раздел</b>	
	3.1. Концепция ДОО.....	12
	3.2. Этапы реализации Программы.....	13
	3.3. План реализации Программы.....	13
	3.4. Управление реализацией Программы.....	30
	Список использованной литературы.....	31

## І раздел.

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Здоровье» разработана коллективом МБДОУ «Детский сад № 72» в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОО, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение пяти лет.

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 «Детский сад № 72» является здоровьесбережение. Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОО прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровье» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно– оздоровительной работы в ДОО:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОО);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОО (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского 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.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

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 «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОО 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.

### **1.2.Цели программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в сохранении собственного здоровья.

### **1.3.Задачи программы :**

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

### **Законодательно – нормативное обеспечение программы:**

- Закон РФ «Об Образовании»
- Конвенция ООН «О правах ребёнка»
- «Семейный кодекс РФ»
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26
- Устав ДОУ.

### **Объекты программы:**

- Дети ДОО;
- Педагогический коллектив;
- Родители детей, посещающих ДОО.

## 1.4. Принципы и направления программы

### Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- 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);
- систематичности (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).

### Основные направления программы:

#### 1)Профилактическое:

- 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.

#### 2)Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОО;
- 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.

## 1.5. Планируемые результаты освоения программы:

### Ребенок

- ✓ снижение детской заболеваемости, повышение сопротивляемости организма ребенка;
- ✓ приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- ✓ систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- ✓ повышение уровня валеологических знаний.

### Педагог

- ✓ повышение профессиональной компетентности педагогов в условиях

инновационного ДОУ;

- ✓ обновление содержания и технологий физкультурно-оздоровительного, коррекционно-развивающего направления;
- ✓ реализация социального заказа родителей.

#### Родители

- ✓ определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства.

#### Социум

- ✓ организация психолого–педагогической и социальной помощи семьям, в том числе семьям группы «риска»;
- ✓ организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения микрорайона.

#### Материально-техническая база

- ✓ Создание и оснащение медицинского кабинета медицинским оборудованием;
- ✓ Обновление игрового и спортивного оборудования, детской мебели, техническое оснащение, приобретение стационарного оборудования.

## II раздел

### 2.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОО

Комплексная система физкультурно - оздоровительной работы

Создание условий для двигательной активности детей	Система двигательной деятельности и система психической поддержки	Система закаливания	Организация рационального питания	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья.
- гибкий режим; - создание условий (оборудование спортзала, уголков в группах, спортивный инвентарь) - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; - подготовка воспитателей по обучению развития	- утренняя гимнастика; - прием детей на улице в теплое время года; - физкультурные занятия; - музыкальные занятия; - двигательная активность на прогулке; - игровой час на улице; - подвижные игры;	-утренняя гимнастика (разные формы, оздоровительный бег, ОРУ, игровая форма); - утренний прием на воздухе в теплое время года; - облегченная форма одежды; - ходьба босиком до и после сна; - одностороннее проветривание во время сна (+17,+19);	- организация второго завтрака (соки, фрукты); - строгое выполнение натуральных норм питания; - соблюдение питьевого режима; - гигиена приема пищи;	- диагностика уровня физического развития; - диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники; - диагностика физической подготовленности и детей к обучению в школе



двигательной деятельности детей; -игровые занятия по подгруппам	- динамические паузы на НОД; - гимнастика после дневного сна; - физкультурные досуги, забавы, игры; - хороводы, игровые упражнения; - оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы	- воздушные ванны; - обширное умывание; - полоскание рта		
--	---	--	--	--

#### Модель физического воспитания в ДОО

Формы организации	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада					
1.1. Утренняя гимнастика	ежедневно 5-6 минут	ежедневно о 5-6 минут	ежедневно о 6-8 минут	ежедневно о 8-10 минут	ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	ежедневно 6-10 минут	ежедневно о 6-10 минут	ежедневно о 10-15 минут	ежедневно о 15-20 минут	ежедневно 20-30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна				
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно после дневного сна				
1.6. Спортивные упражнения	1-2 раза в неделю 10-15 минут	1-2 раза в неделю 15-20 минут	1-2 раза в неделю 20-25 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут	1-2 раза в неделю 25-30 минут

<b>2. Физкультурные образовательные ситуации</b>					
2.1 Физкультурные образовательные ситуации в спортивном зале	2 раза в неделю по подгруппам в групповом помещении	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3 Физкультурные образовательные ситуации на свежем воздухе	-	-	-	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.4 Ритмическая гимнастика, степ-аэробика	-	1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
-					
<b>3. Спортивный досуг</b>					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

## 2.2. Проблемно- ориентированный анализ

Показатели	Реальное	Идеальное	Достижимое
Предметно-развивающая среда	Недостаток современного стандартного оборудования	Разнообразие предметной среды в ДОО, стимулирующей развитие ребенка	Обновление и наполнение среды с учетом возможностей ДОО, требований ребенка и родителей
Дополнительное образовательное пространство	Работа кружков и студий по интересам детей. Взаимодействие с учреждениями дополнительного образования.	Расширение номенклатуры услуг, повышение качества дополнительного образования	Повышение качества дополнительного образования.
Включенность семьи Преимственность	Слабая включенность семьи в работу ДОО низкий образовательный уровень, отсутствие преемственности в воспитании и образовании детей.	Родители – партнеры в образовательном процессе. Построение единой системы преемственного воспитания	Открытая система отношений педагогов и семьи, основанная на психологии доверия
Мастерство и профессионализм педагогов	Низкий уровень овладения современными технологиями, инновациями.	Педагог-универсал, творчески развивающаяся личность.	Повышения квалификации педагогов, повышение мотивации к овладению инновационными технологиями, обучение современным образовательным технологиям.

Кадровый состав	<p>Организован медицинский патронаж детей медперсоналом городской детской поликлиники</p> <p>В штатном расписании ДОО нет врача-психоневролога, врача – физиотерапевта, инструктора ЛФК.</p>	<p>Профессиональное кадровое обеспечение ДОО, качественное медицинское сопровождение ребенка.</p>	<p>Введение в штатное расписание: старшей медицинской сестры</p>
<p>Материально-техническая база, ресурсы</p>	<p>Средний уровень материального обеспечения ДОО.</p>	<p>Современный уровень материального обеспечения ДОО. Оснащение площадок для спортивных игр (баскетбол)</p>	<p>Расширение и укрепление материально-технической базы ДОО.</p>

**Таким образом**, проблемно - ориентированный анализ выявил потенциал развития и показал, что ДОО необходимо комплексное создание системы физкультурно - оздоровительной и коррекционно-развивающей работы.

### III раздел. 3.1. Концепция ДОО

Цель: создание единого образовательного пространства, обеспечивающее воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка:

- Воспитание здоровой и всесторонне развитой личности ребенка;
- Оптимизация педагогического процесса в ДОО;
- Формирование потребности педагога в саморазвитии и рефлексии.

#### Образ выпускника ДОО

- Сохранение, укрепление соматического здоровья ребенка.
- Физическое развитие – овладение различными видами движений, развитие двигательных качеств (быстрота, ловкость, выносливость и т.д.).
- Развитие сенсомоторной координации.
- Произвольность всех психических процессов.
- Сформированность волевых качеств и привычек.
- Положительный образ «Я».
- Эмоционально-положительная, адекватная самооценка.
- Благополучие внутреннего мира (нормальный уровень тревожности).

#### Образ педагога ДОО

- Теоретическая компетентность  
-общенаучная,  
-психолого-педагогическая,  
-методическая
- Технологическая компетентность

#### Умение:

- Планировать педагогический процесс;
- Определять задачи и содержание воспитательно-образовательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- Эффективно организовывать деятельность детей в разных ее видах;
- Осуществлять координацию своей деятельности с другими участниками воспитательно-образовательного процесса;
- Привлекать родителей к участию в деятельности ДОО;
- Безусловно принимать ребенка;
- Находить и раскрывать ресурсы ребенка во всех видах его активности;
- Участие в консультировании родителей;
- Разработка собственных проектов развивающей деятельности;
- Самостоятельный анализ ситуации в группе, прогноз ее дальнейшего развития;
- Выбор стратегии, содержания, дидактического материала и создание развивающей среды в группе;
- Накапливание, обобщение и распространение опыта работы;
- Психолого-педагогическая рефлексия деятельности;
- Стремление к самообразованию, самоусовершенствованию, повышению педагогического мастерства.

### 3.2. Этапы реализации программы

Этап	Содержание	Срок
------	------------	------

<p>Подготовительный этап (мотивационно-целевой)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Проблемно-целевой анализ ситуации ДОО.</li> <li>●Обеспечение мотивационной готовности педагогов;</li> <li>●Систематизация и обобщение внутреннего опыта деятельности ДОО, создание интегрированной модели взаимодействия всех специалистов воспитательно-образовательного пространства;</li> <li>●Установление сотрудничества с внешними социальными институтами «Детская городская поликлиника №6»</li> <li>●Повышение квалификации педагогов и педагогического мастерства через консультативную поддержку, семинары, активизация процесса самообразования педагогов.</li> </ul>	<p>2023 – 2025гг.</p>
<p>Организационно-практический этап</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Овладение здоровьесберегающими технологиями педагогами ДОО;</li> <li>●Научно-методическое обеспечение качественно нового уровня воспитательно-образовательного пространства в рамках новой модели учреждения;</li> <li>●Разработка новых форм взаимодействия ДОО и семьи;</li> <li>●Создание инновационной модели медико-психолого-педагогической службы в ДОО;</li> </ul>	<p>2023 – 2024гг.</p>
<p>Заключительный этап (оценочно-рефлексивный)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●Рефлексия деятельности;</li> <li>●Систематизация опыта работы ДОО;</li> <li>●Определение дальнейших перспектив развития ДОО.</li> </ul>	<p>2024 – 2027гг.</p>

### 3.3. План реализации программы:

1. Укрепление материально – технической базы ДОО.
2. Работа с детьми
3. Работа с педагогами.
4. Работа с родителями.

## Укрепление материально – технической базы

№ п/п	Содержание работы	Сроки исполнения	Ответственные
1	Приобретение необходимого медицинского оборудования: ●динамометр ●спирометр	2023-2024 гг	Заведующий ДОО Зам.завед.по АХР
2	Пополнение спортивного зала оборудованием: спортивный уголок канат,мягкие модули, составные туннели, дорожки, массажные коврики и дорожки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком;	2023-2024 гг	Заведующий ДОО Зам.завед.по АХР
3	Установка нового игрового оборудования на детских площадках: домики, песочницы, качалки	2023-2024 гг	Заведующий ДОО Зам.завед.по АХР
4	Пополнение музыкального зала - детские музыкальные инструменты, колонки с усилителем;	2024-2025 гг	Заведующий ДОО Зам.зав..по АХР
5	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОО, обследование игрового оборудования на детских площадках.	2023-2027 гг	Заведующий ДОО Зам.зав..по АХР Старший воспитатель

### Работа с детьми

#### ●Валеологическое образование детей.

В соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детского сада №72» в образовательной области «Физическое развитие» представлены следующие задачи:

#### Группа раннего возраста

Задачи образовательной деятельности:

1. Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.

2. Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
3. Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
4. Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
5. Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры

### **Младшая группа**

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками
5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

### **Средняя группа**

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

### **Старшая группа**

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.



- 7.Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- 8.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- 9.Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- 10.Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.
- 11.Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Темы	Образовательные задачи
Изучаем свой организм	Дать детям элементарные сведения о своем организме. Научить искать пульс до и после бега. Убедить в необходимости заботиться о своих органах (глаза, уши, руки, ноги, зубы, кожа и т.п.). Для этого попробовать ходить с закрытыми глазами, послушать, заткнув уши, подвигаться, не сгибая руки и ноги в суставах
Чтобы быть здоровым «Личная гигиена» «Чистота и здоровье» «Экскурсия в продовольственный магазин»	Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту и пользу в чистоте и опрятности. Что делать, чтобы не заболеть: польза прививок, закаливания. Полезные и неполезные продукты
Если ты заболел «Таня простудилась»	Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Формирование навыка пользования носовым платком, особенно при чихании и кашле. «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел». Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались ко взрослым за помощью.
Врачи – наши помощники Экскурсия в медицинский кабинет	Расширить представления детей о профессии врача, учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять. Довести до сознания необходимость лечения в случае заболевания, объяснить, почему нельзя заниматься самолечением.
О роли лекарств и витаминов	Познакомить детей в доступной форме с профилактическими и лечебными средствами: медикаментозные, физические, нетрадиционные методы лечения. «Как лечили мишку». «Осторожно – лекарство» «В нашем саду растут витамины». «Лекарственные растения»

### **Подготовительная группа**

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

### **Блок «Правила гигиены в режиме дня»**

Объяснить детям необходимость соблюдения режима дня. Дать понятия об индивидуальном биоритме: «Совы», «Голуби», «Жаворонки». Дать понятие умственной и физической работоспособности у разных «хронотипов». Почему важна привычка вставать и ложиться в одно и то же время. Что происходит с человеком во сне: отдыхает, растет, запоминает. Утренние водные гигиенические процедуры. Завтрак, важность утреннего приема пищи. Двигательная активность – главный управитель всех биоритмов организма: важность подвижного образа жизни и необходимость периодического спокойного поведения, «тихих» игр, дневного сна. Почему надо принимать пищу в одно и то же время?

#### **Учусь быть здоровым**

Тема	Образовательные задачи
Ценности здорового образа жизни	Познакомить детей с основными ценностями здорового образа жизни. Способствовать осознанному приобщению к ним
Почему выгодно быть здоровым «Вредные микробы» «Чтобы зубы не болели» «Как уберечься от простуды?» «Закаляйся как сталь»	Убедить в необходимости профилактики заболеваний. Расширить и углубить знания детей о болезнях (инфекционных, простудных заболеваний), их вреде. «Грязные руки грозят бедой» Как устроен зуб. Зачем чистить зубы? Чтобы зубы не болели надо правильно питаться. Причины и признаки простудных заболеваний. Препараты простуде. Правила и виды закаливания теплом (баня, тепловые солнечные ванны) и холодом (обтирания и обливания водой).
Изучаем свой организм «Я узнаю себя» «Пять помощников моих» «Знакомство со своим телом»	Продолжать изучать с детьми строение организма. Кто охраняет мой рот (язык, губы, зубы). Для чего предназначены уши. Правила ухода. Знакомить их с функциями отдельных органов. Учить беречь свой организм и заботиться о нем. Почему мы не падаем (строение скелета).
Прислушиваемся к своему организму	Учить детей внимательно относиться к своему организму, прислушиваться к нему и распознавать симптомы заболевания. Добивать того, чтобы дети о своих сомнениях своевременно сообщали взрослым.
Правила первой помощи. Уход за больным. «Когда врача нет рядом»	Дать детям сведения о службе «Скорой помощи». Продолжать знакомить детей с профессиями врача и медсестры, воспитывать уважение и доверие к людям этих профессий. Познакомить их с правилами неотложной помощи в некоторых случаях. Научить детей первоначальным навыкам безопасного ухода за больными.

«Вредные привычки»	Формирование у детей отрицательного эмоционально-оценочного отношения к вредным привычкам: курение, употребление алкоголя, переедание, малоподвижность и т.д.
--------------------	---

## ● Комплексная диагностика

1) Исследование состояния здоровья детей специалистами городской детской поликлиники и детского сада:

- осмотр детей специалистами детской поликлиники (патронаж, диспансеризация);
- регулярный осмотр детей медицинским персоналом детского сада;
- определение группы здоровья;
- диагностика речевого развития детей логопедом;
- выявление нарушений двигательной активности, координации движений.

2) Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в детском саду с целью динамического наблюдения за их развитием:

- диагностика общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам;
- антропометрия.

3) Определение соответствия образовательной среды:

- Создание условий (оборудование физкультурного зала, наличие спортивных уголков в группах);
- Изучение литературы, составление перспективных планов с использованием здоровьесберегающих технологий, анкетирование сотрудников детского сада;
- Составление карт индивидуального развития на каждого ребенка на основе диагностирования здоровья и общей физической подготовленности.

## ● Оздоровительная работа

### Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Проведение	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	Режим дня	Холодный период года, теплый период года	Все группы
		Щадящий режим (адаптационный период)	Поступление в ДОУ	Все группы
		Организация микроклимата и стиля жизни в группе	Ежедневно	Все группы
		Рациональное питание	Ежедневно	Все группы
2	Воздушные ванны	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Ежедневно	Все группы
		Прогулки	Ежедневно	Все группы
		Сон при открытых фрамугах	В теплое время года	Все группы
3	Гигиенические и закаливающие процедуры	Умывание, мытье рук	Ежедневно	Все группы
		Полоскание рта	Ежедневно	Дошкольные группы
4	Арома и фитотерапия	Чесночные аромамедальоны	Октябрь-март	Все группы
5	Профилактика гриппа	Вакцинация против гриппа по желанию родителей	Октябрь-декабрь	Дошкольные группы
6	Профилактические осмотры	Осмотры детей узкими специалистами	Март-май	Дошкольные группы

7	Физические упражнения	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Все группы
		Подвижные игры	Ежедневно	Все группы
		Физкультминутки	Ежедневно	Все группы
		Двигательная разминка	Ежедневно	Все группы
		Спортивные игры и упражнения	Ежедневно	Дошкольные группы
		Физкультурные занятия	2-3 раза в неделю	Все группы
12	Активный отдых	Праздники	По плану	Все группы
		Физкультурные досуги	По плану	Дошкольные группы
		Развлечения	По плану	Все группы
		«Неделя здоровья»	Апрель	Все группы

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

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (пятиразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

### **Варианты гибкого режима**

#### **Первый вариант - для плохой погоды:**

- Организация прогулки в помещении.
- Физкультурно-музыкальный зал хорошо проветривается, в нем открываются фрамуги или приоткрываются окна.
- Согласно расписанию занятий и режима дня дети каждой возрастной группы, соответственно одетые, приходят в зал поиграть. В это время в групповой проводится сквозное проветривание.
- Смена помещений. Можно пойти в гости в соседнюю группу. Взрослые должны быть готовы к таким перемещениям и «визиту гостей», обеспечивая безопасность и общение с ними.
- С целью организации полноценного взаимодействия сотрудников ДОУ с детьми педагоги всегда имеют в своем багаже серию развлекательных программ для разных возрастных групп.

#### **Второй вариант - в дни карантина:**

В зависимости от вида заболевания в режиме дня выделяется время для осмотров детей, проведения профилактических мероприятий. Обязательно снижается физическая и интеллектуальная нагрузки (в каждом конкретном случае степень нагрузки определяется воспитателем по согласованию с врачом в зависимости от характера заболевания, количества воспитанников, их возраста и других факторов). Увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе.

#### **Организация щадящего оздоровительного режима.**

Щадяще-оздоровительный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, в период адаптации. Этот режим обеспечивает ребенку с первого дня пребывания его в дошкольном учреждении постепенный переход на общий режим.

#### **Элементы щадящего режима**

- Сон. Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.
- Кормление. Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; компенсировать недоедание дома; по показаниям соблюдать диету; давать фрукты, овощи и натуральные соки дома.
- Организация бодрствования. Обеспечить частый контакт со взрослыми, дать возможность поиграть с любимой игрушкой, иногда уединиться для любимого занятия (рисование, разглядывание картинок и другое). Во время непосредственной образовательной деятельности увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не начинать обучение новому, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, сократить время по желанию ребенка, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).
- Физическое воспитание. Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время ребенок может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); разрешить заниматься в обычной одежде и обуви; во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; рекомендовать элементы лечебной дыхательной гимнастики родителям; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от -10° до -15° С). Не отменять занятия утренней гимнастикой.
- Закаливание. При проведении водных процедур повысить температуру воды на 5-7° С по сравнению с той, которая применялась до острого заболевания, или проводить обливание (контрастным методом) только водой высокой температуры (36° С); температура воды для питья должна быть на 5° С выше, чем до болезни; одевать ребенка на прогулку последним, забирать с прогулки первым.

Сроки щадящего режима после некоторых острых болезней и обострений хронических заболеваний для детей, посещающих дошкольные учреждения

ОРВИ, острый бронхит, бронхит, ангина, обострение хронического тонзиллита	Грипп, острый гнойный отит, обострение хронического отита, бронхиальная астма после обострения	Острая пневмония, острые детские инфекционные заболевания, в том числе кишечные, протекающие в среднетяжелой форме, обострение экземы, сотрясение мозга средней тяжести, состояние после полостных операций, состояние после тонзилэктомии	Острый нефрит, менингит (любой этиологии)
20-25 дней	25-30 дней	2 месяца (часто до 6 мес.)	более 2 месяцев (часто постоянно)

### Мероприятия в период адаптации детей

№	Мероприятия	Рекомендации
1	Режим (щадящий)	Укороченное пребывание в детском саду, постепенное увеличение времени пребывания в группе

2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	Непосредственно-образовательная деятельность	По возрасту при отсутствии негативной реакции.
6	Профилактические прививки	На период адаптации исключить.

### Система закаливающих мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Группа раннего возраста	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	<b>Воздушно-температурный режим</b>	от +21 <sup>0</sup> С до + 19 <sup>0</sup> С	от +21 <sup>0</sup> С до + 19 <sup>0</sup> С	от +20 <sup>0</sup> С до + 18 <sup>0</sup> С	от +20 <sup>0</sup> С до + 18 <sup>0</sup> С	от +20 <sup>0</sup> С до + 18 <sup>0</sup> С
1.1	Одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 1-2 <sup>0</sup> С.				
1.2	Сквозное проветривание в отсутствии детей	В холодное время проводится кратковременно (5-10 минут). Допускается снижение температуры на 2-3 <sup>0</sup> С.				
2	<b>Воздушные ванны</b>					
2.1	Прием на свежем воздухе	В теплое время года (май-август).				
2.2	Утренняя гимнастика	В группе	В теплое время года – на участке, в холодное время года – в зале.			
2.3	Физкультурные образовательные ситуации	В группе	Проводятся в зале		Проводятся в зале	
2.4	Прогулка (утренняя, вечерняя)	В холодное время года не проводится при температуре ниже:				
		-15 <sup>0</sup> С	-15 <sup>0</sup> С	-15 <sup>0</sup> С	-20 <sup>0</sup> С	-20 <sup>0</sup> С
2.5	Дневной сон	В теплое время года при открытых фрамугах.				
2.6	Перед дневным сном	Раздевание, посещение туалета, гимнастика, физические упражнения, раздевание.				
2.7	После дневного сна	Гимнастика после сна				
3.	<b>Гигиенические и водные процедуры</b>					
3.1	Мытье рук, умывание	Ежедневно. Мытье рук – прохладной водой.				
3.2	Полоскание рта после обеда	-	Ежедневно, кипяченой водой комнатной температуры.			
4.	<b>Солнечные ванны</b>	В теплое время года				
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка, его эмоциональный настрой.						

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

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду  
-физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

- сочетание двигательной активности с общедоступными закалявающими процедурами;  
-медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

Физкультурные образовательные ситуации разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

●Традиционные:

- игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;

-сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.

●Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч);

●Образовательные ситуации – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;

- образовательные ситуации в форме оздоровительного бега;

- музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам;

- образовательные ситуации на «экологической тропе».

### Организация двигательного режима в ДОО

№ п/п	Формы организации	Проведение	Группа раннего возраста	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Утренняя разминка	Ежедневно	3-5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
2	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	1-2 мин	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин
3	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	1-2 мин	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин
4	Артикуляционная гимнастика	Ежедневно	1-2 мин	1-2 мин	2 мин	2-3 мин	3 мин
5	Физкультминутки	Ежедневно	1-2 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
6	Гимнастика после сна	Ежедневно	-	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
7	Двигательная разминка	Ежедневно	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин	5-6 мин	5-6 мин
8	Подвижные игры	Ежедневно	4-5 мин	6-8 мин	8-10 мин	8-12 мин	10-15 мин
9	Физ. упражнения на прогулке	Ежедневно	4-6 мин	4-6 мин	5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
10	Спортивные упражнения и игры на прогулке	Ежедневно	-	4-6 мин	5-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
11	Физкультурные образовательные ситуации	Ежедневно	2 обр. ситуации по 10 мин	3 обр. ситуации по 15 мин	3 обр. ситуации по 20 мин	2 обр. ситуации в зале, 1 на улице по 25 мин	2 обр. ситуации в зале, 1 на улице по 30 мин
12	Музыкальные образовательные ситуации	Ежедневно	2 обр. ситуации 3-4 мин	2 обр. ситуации по 4-5 мин	2 обр. ситуации по 5-6 мин	2 обр. ситуации по 7-10 мин	2 обр. ситуации по 10-12 мин
13	Спортивный праздник	По плану	-	25-30 мин	30-40 мин	40-50 мин	50-60 мин
14	Музыкальный праздник (часть праздника)	По плану	6-10 мин	10-12 мин	12-15 мин	15-18 мин	18-20 мин
17	Физкультурный досуг	По плану	-	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин

18	«Неделя здоровья»	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель	Апрель
19	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно	Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				

### **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 том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- ведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания, сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели групп. В детском саду проходят празднования дни рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;



- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
- большая роль в психо-коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

## **Работа с педагогами**

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

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

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической

лично и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Беседы, образовательные ситуации по валеологии.

## **Работа с родителями**

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

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

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

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

### **Формы работы с родителями:**

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Консультативная работа (использование СМИ, информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).
- Использование Интернет-ресурсов (размещение информации на сайте ДОУ, использование интерактивных форм взаимодействия).
- Организация индивидуальной и групповой работы.
- Анкетирования родителей.
- Участие родителей в конкурсах.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ непрерывной образовательной деятельности для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение)
- Совместные образовательные ситуации для детей и родителей.
- 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 ребенка, адекватность оценок своего поведения.

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

- анкетирование родителей;
- беседы с родителями;
- беседы с детьми;
- наблюдение за ребёнком;
- изучение рисунков детей на тему «Моя семья»;
- обсуждение этих рисунков с детьми и родителями;
- посещение семьи ребёнка на дому;
- проведение съёмок на фото и видео индивидуальной и групповой деятельности детей с дальнейшим показом и обсуждением с родителями;
- создание и поддержка традиций проведения совместно с родителями спортивных соревнований, праздников, досугов, дней здоровья, туристических слетов;
- организация конкурсов и выставок детского творчества, демонстрация вариативного использования природного и бросового материалов и др..

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

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

### **План работы с семьями**

- Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», праздников, субботников.
- Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
- Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
- Посещение родителями образовательных ситуацийвалеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

- Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.
- Ожидаемые результаты реализации программы.
- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### **3.4. Управление реализацией программы «Здоровье»**

Заведующий ДОО:

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

Старший воспитатель:

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

Старшая медицинская сестра:

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- просветительская работа с родителями и сотрудниками.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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



## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ

Ф.И.ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

№ п/п	Параметры	Начало года	Конец года	Изменения
<b>1. Семейный портрет</b>				
1.1.	Вредные привычки родителей			
1.2.	Психологический климат семьи			
<b>2. Общее состояние здоровья</b>				
2.1.	Заболевания в днях			
2.2.	Группа здоровья			
<b>3. Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков</b>				
3.1.				
<b>4. Вредные привычки ребенка</b>				
4.1.				
<b>5. Интересы и склонности</b>				
5.1.				
<b>6. Уровень развития психофизических качеств</b>				
6.1.	<b>I. Быстрота</b> Бег на 30 м со старта (сек)			
6.2.	<b>II. Скоростно-силовые качества</b> Прыжок в длину с места (см) Прыжок в высоту с места (см) Метание мешочка правой рукой (м) Метание мешочка левой рукой (м) Метание набивного мяча (1кг) из-за головы (см)			
6.3.	<b>III. Выносливость</b> Скорость бега на 150 м (сек)			
6.4.	<b>Гибкость</b> Наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (см)			
6.5.	<b>IV. Ловкость</b> Скорость бега на 10 м, обегая кегли (сек)			
6.6.	<b>V. Статистическое равновесие</b> Удержание равновесия, стоя на одной ноге (сек)			
6.7.	<b>VI. Координационные способности</b> Количество подбрасываний и ловли мяча			