

**Содержание**

1. Пояснительная записка………………………………………………….…3
2. Цели и задачи Программы. Ожидаемый результат……………………...5
3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников…………………………………………………………..…7
4. Содержание работы МДОУ по здоровьесбережению воспитанников....8
5. Организация двигательного режима………………………………….….11
6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе МДОУ…………………….……………………………………………….18
7. План профилактической и оздоровительной работы МДОУ ..…......21
8. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам

сохранения и укрепления здоровья детей…………………….………..25

1. Словарь терминов……………………………………………………….27
2. Литература…………………………………………………………….....29
3. **Пояснительная записка**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «… не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных». Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, инициативные, а самое главное - здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

1. **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

**Задачи:**

* Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в МДОУ в целом;
* Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели МДОУ.
* Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
* Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
* Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
* Повышение валеологической, медико-психолго-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

**Ожидаемый результат:**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.
10. **Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников**

**Принцип активности и сознательности** — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

**«Не навреди»** - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду должна строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

**Оздоровительной направленности** — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

**Комплексного междисциплинарного подхода**. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом МДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1. **Содержание работы МДОУ по здоровьесбережению воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Ответственные  и исполнители** | **Сроки** | **Результат** |
| **1 Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников** | | | |
| 1.1.Обеспечение режимов пребывания  воспитанников в МДОУ с учётом их индивидуальных особенностей | Педагогический коллектив ДОУ | Ежедневно | Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей |
| 1.2. Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным  4-х разовым питанием. | Медсестра  Педагоги  Помощники воспитателей | Ежедневно |  |
| 1.3. Разработка и реализация плана работы МДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | Медсестра  Ст. воспитатель, | Сентябрь 2020г.-2023г. | Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.  Снижение уровня заболеваемости воспитанников. |
| 1.4.Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса | Старший воспитатель | 2020-2023г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| 1.5.Обучение педагогов новым технологиям здоровьсбереженния | Старший воспитатель | 2020-2023г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| 1.6.Проведение физкультурных досугов, Дней Здоровья | Педагогический коллектив МДОУ | 2020-2023г.г. | Повышение интереса детей к занятиям физической культурой |
| 1.7. Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | Педагогический коллектив ДОУ | 2020-2023г.г. | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| 1.8. Выпуск брошюр для родителей МДОУ «Мы – за здоровое питание» | Педагогический коллектив ДОУ | 2020-2023г.г. | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| 1.9.Разработка и реализация проектов, направленных на  сохранение и укрепление здоровья воспитанников. | Педагогический коллектив МДОУ | 2020-2023г.г.  . | Сохранение и укрепление здоровья воспитанников.  Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания.  Сотрудничество детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня. |
| 1.10 Организация  и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности. | Педагогический коллектив МДОУ | 2020-2023г.г. | Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие» |
| 1.11 Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Ст. воспитатель | По необходимости | Повышение уровня педагогической компетентности педагогов и знаний родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. |
| 1.12 Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Педагогический коллектив МДОУ | Ежегодно  по годовым планам | Повышение уровня педагогических знаний родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. |
| 1.13 Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и  её результатах | Заведующий,  Ст. воспитатель Ответственный за сайт. | В течение года | Отчет по самообследованию МДОУ  Информация на сайте. |
| 1.14. Организация работы ПМПК | Заведующий МДОУ | 2020 г. | * Решение проблем, связанных со своевременным выявлением, воспитанием, обучением, социальной адаптацией и интеграцией в обществе детей с различными отклонениями в развитии, приводящими к школьной дезадаптации (проблемам в обучении и поведенческим расстройствам); * на разработку и реализацию общей стратегии заданной ПМПК и конкретных тактик включения ребенка с ОВЗ в инклюзивную практику при направлении его в данное образовательное учреждение. |
| **2 Оценка качества результатов деятельности** | | | |
| 2.1 Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста. | Педагогический коллектив МДОУ.  ГБУ СК «Советское РБ»  ПМПК | Ежегодно | Анализ результатов мониторинга.  Определение перспектив деятельности. |

1. **ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ**

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в МДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

**Режим двигательной активности в 1 мл. группе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) |
| Физкультура | В помещении | 3 раза в неделю (10 мин.) |
| На улице | \_\_ |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 5 мин. |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке по 10-15 мин. |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно (10 мин.) |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц ( 15 мин.) |
| Физкультурный праздник | \_\_ |
| День здоровья | \_\_ |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| Самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно |

**Режим двигательной активности 2 младшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) |
| Физкультура | В помещении | 3 раза в неделю (15 мин.) |
| На улице | \_\_ |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 5 мин. |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке по 15-20 мин. |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно (20 мин.) |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (20 мин.) |
| Физкультурный праздник | \_\_ |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| Самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно |

**Режим двигательной активности средняя группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) |
| 5-6 лет(старшая) |
| Физкультура | В помещении | 2 раза в неделю  (25 мин.) |
| На улице | 1 раз в неделю  (25 мин.) |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  8 мин. |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке  25-30 мин. |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно  (20 мин.) |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  ( 30 мин.) |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год  (35 мин.) |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| Самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно |

**Режим двигательной активности старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) |
| Физкультура | В помещении | 2 раза в неделю  (25 мин.) |
| На улице | 1 раз в неделю  (25 мин.) |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  8 мин. |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке  25-30 мин.  . |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно  (20 мин.) |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц  ( 30 мин.) |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год  (35 мин.) |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| Самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно |

**Двигательный режим подготовительная к школе группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы работы | Виды занятий | Количество и длительность занятий (в мин.) |
| Физкультура | В помещении | 2 раза в неделю (30 мин.) |
| На улице | 1 раз в неделю (30 мин.) |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно 10 мин. |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | Подвижные спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно на каждой прогулке  30-40 мин. |
| Закаливающие процедуры и гимнастика после сна | Ежедневно (20 мин.) |
| Активный отдых | Физкультурный досуг | 1 раз в месяц (35 мин.) |
| Физкультурный праздник | 2 раза в год (40 мин.) |
| День здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| Самостоятельная физическая активность в помещении | Ежедневно |
| Самостоятельные подвижные и спортивные игры на прогулке | Ежедневно |

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повы­шения работоспособности детей после сна и регулярной физи­ческой тренировки в целях совершенствования мышечного аппа­рата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует про­водить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повыше­нию возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работо­способности. На утренней гимнастике целесообразна частая сме­на упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

*Традиционная утренняя гимнастика* состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключитель­ной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполня­ются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети стро­ятся в колонны.

*Игровая гимнастика* включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

*Гимнастика с использованием различных предметов* проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

**Оздоровительные занятия** проводятся регулярно.

**Музыкальные занятия**

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

**Динамические паузы**

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

**Физкультминутки**

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкульминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

**Логоритмическая гимнастика**

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

**Пальчиковые игры**

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

**Профилактическая гимнастика**

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

**Самомассаж**

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

**Гимнастика для глаз**

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

**Дыхательная гимнастика**

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

**Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке**

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать игры с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

**Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика**

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки.

**Бодрящая гимнастика** проводится после дневного сна Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

Закаливание повышает сопро­тивляемость организма инфекционным заболеваниям, способству­ет ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закали­вающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы за­каливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности.

1. **Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе МДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | **Время проведения в режиме дня; возраст детей** | **Особенности методики проведения** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | |
| 1.Подвижные и спортивные игры | Как часть физ.занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр. |
| 2.Физкультурные минутки | Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах | Рекомендуются проводить во всех возрастных группах в качестве профилактики утомления. |
| 3.Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время. |
| 4.Дыхательная гимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. |
| 5.Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы. | Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности. |
| 6.Воздушное закаливание  (упражнения после сна) | Ежедневно, начиная с младшего возраста. | Комплексы физ.упражнений в спальне и группе. |
| 7.Динамические паузы | Во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы. | В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации. |
| 8.Интегрированные занятия | Последняя неделя каждого месяца | Интеграция содержания различных образовательных областей |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | |
| 1.Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю | Занятия проводятся в соответствии образовательной программой МДОУ. Перед занятием необходимо провести влажную уборку, проветрить помещение. |
| 2.Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. |
| 3.Коммуникативные игры | 2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| 4. Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| 5.Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| 6.Точечный самомассаж | Проводится в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал |
| **3. Коррекционные технологии** | | |
| 1.Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| 2.Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| 3.Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме |
| 4.Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. | Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений |

1. **План профилактической и оздоровительной работы МДОУ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственный** |
| **ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | |
| Анализ: | В течение года | Медицинская сестра |
| – показателей заболеваемости за квартал, полугодие, год; |
| – лечебно-оздоровительной работы; | Ежемесячно |
| – диспансерного наблюдения за воспитанниками; | В течение года |
| – летней оздоровительной работы; | Август | Медицинская сестра |
| – санитарно-просветительской работы | Один раз в квартал |
| Углубленный медицинский осмотр, проведение антропометрических измерений, анализ физического развития детей | В течение года | Медицинская сестра |
| Осмотр детей во время утреннего приема в дошкольную образовательную организацию (далее – ДОО), опрос родителей | Ежедневно | Воспитатели, медицинская сестра |
| Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания | По плану диспансеризации поликлиники | Медицинская сестра |
| Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма | Один раз в квартал | Воспитатели |
| Осмотр детей врачом-педиатром | Один раз в месяц | Врач-педиатр |
| Комплексный осмотр врачами-специалистами детей подготовительной группы | Один раз в год | Врач-педиатр,  врачи-специалисты |
| Обследование детей и персонала на гельминты | Один раз в год | Медицинская сестра |
| Лечение контактных детей с целью профилактики энтеробиоза | В течение года |
| **ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | |
| Проведение прививок детям (по отдельному плану) | В течение года | Медицинская сестра |
| Постановка реакции Манту детям; направление детей с гиперпробой к фтизиатру | Один раз в год |
| Прохождение работниками медицинских профосмотров | Ноябрь,  май | Медицинская сестра |
| Флюорографическое обследование работников | Один раз в год |
| Учет инфекционных больных, карантинов | В течение года |
| Строгое соблюдение принципа изоляции при карантинах |
| Проведение мероприятий по недопущению заноса инфекций в ДОО | Медицинская сестра |
| Осмотр детей на педикулез | Один раз в 10 дней | Воспитатели, медицинская сестра |
| Проведение инструктажа с вновь принятыми на работу сотрудниками | При приеме на работу | Заведующий,  медицинская сестра |
| Проведение противоэпидемических мероприятий при вспышках ОРВИ, гриппа и других инфекционных заболеваний | По эпидобстановке | Медицинская сестра,  воспитатели |
| Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в ДОО | Сентябрь – октябрь | Воспитатели |
| Общее кварцевание помещений в период роста заболеваемости | Февраль, март, октябрь, ноябрь | Медицинская сестра |
| Витаминизация третьего блюда (витамин "С") | Ежедневно | Медицинская сестра,  повар |
| Использование в питании народных средств (употребление чеснока, лука и др.) | В течение года | Педагоги |
| Закладывание в носовые ходы оксолиновой мази | В холодный период года | Педагоги,  родители |
| Ароматизация групповых помещений (чесночные ингаляции) | В период вспышки ОРВИ, гриппа |
| **САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | |
| Наблюдение за санитарным состоянием помещений ДОО | Ежедневно | Медицинская сестра |
| Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви | Воспитатели,  медицинская сестра |
| Наблюдение за личной гигиеной сотрудников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления гнойничковых заболеваний | Медицинская сестра, повар |
| Контроль соблюдения санитарных правил работниками ДОО | Медицинская сестра,  старший воспитатель, завхоз |
| Техническое обучение обслуживающего персонала ДОО санитарному минимуму | Один раз в месяц | Медицинская сестра |
| Проведение текущей уборки помещений ДОО (по отдельному графику) | Ежедневно | Обслуживающий персонал |
| Проведение генеральной уборки помещений ДОО (по отдельному графику) | Ежемесячно |
| Наличие аптечек в группах, пищеблоке, прачечной, их пополнение медикаментами, перевязочным материалом | В течение года | Медицинская сестра |
| Обеспечение работников моющими средствами, уборочным инвентарем, средствами индивидуальной защиты, спецодеждой | Завхоз |
| Мытье игрушек | Ежедневно | Педагоги |
| Маркировка уборочного инвентаря, посуды, детской мебели | Сентябрь | Медицинская сестра,  обслуживающий персонал |
| Соблюдение температурного режима | Ежедневно | Медицинская сестра,  завхоз |
| **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | |
| Обеспечение воздушного режима в помещениях ДОО | Ежедневно | Работники ДОУ,  завхоз |
| Обеспечение естественного и искусственного освещения в групповых помещениях | Педагоги, завхоз |
| Проведение с детьми утренней и дыхательной гимнастики | Педагоги |
| Осуществление режима двигательной активности детей в течение дня |
| Осуществление закаливающих процедур (ходьба босиком, упражнения на укрепление осанки, исправление плоскостопия и др.) |
| Полоскание рта после приема пищи | Педагоги, родители |
| Проведение сезонного кварцевания | Октябрь, февраль | Медицинская сестра |
| Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни | Ежедневно | Медицинская сестра,  педагоги, родители |
| Проведение физкультурных занятий и развлечений (по отдельному плану) | В течение года | Педагоги |
| Хронометраж физкультурных занятий с определением физиологической кривой и тренирующего эффекта | Медицинская сестра |
| Прогулки на свежем воздухе | Ежедневно | Педагоги |
| Умывание лица, шеи, рук | Педагоги, родители |
| Точечный массаж, самомассаж отдельных частей тела | Педагоги |
| Оздоровительный бег |

1. **Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Мероприятия** | **Период** |
| 1. | Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ | изучение медицинских карт;  ведение адаптационных листов;  анкетирование родителей;  беседы с родителями;  наблюдение за ребенком; | Адаптационный период  Сентябрь (ежегодно) |
| 2. | Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей | 1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:  «Адаптация ребенка к детскому саду»  «Как сохранить здоровье ребенка»;  «Организация закаливания»  «Одежда и здоровье ребенка»  «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»  «Формирование у детей привычки здорового питания»  «Кризис трех лет»  «Роль витаминов в детском питании»  «Правильное питание детей – основа их здоровья»  «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»  «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»  «Особенности питания детей в зимний период»  «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»  «Закаливаем детей дома и в детском саду»  Анкетирование родителей.  «Физическое развитие и оздоровление в семье»  «Развитие двигательной активности ребенка в семье»  «Физкультура в Вашей семье»  3. Памятки для родителей:  «Как не нужно кормить ребенка»  «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»  «Советы родителям по питанию»  «Здоровый образ жизни»  «Игры с детьми на свежем воздухе»  «Значение режима дня для здоровья дошкольника»  «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»  «Как организовать полноценный сон ребенка»  «Как сохранить зрение ребенка»  «Соки – напитки защиты организма от простуды»  «Простуда, или ОРВИ, у малышей»  «О детской одежде»  «Физическое воспитание ребенка»  Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу | 2020-2023г.г. |
| 3. | Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей | выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения. | Начало учебного года |
| 4. | Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий | разъяснительная работа с родителями;  проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни | ежедневно |
| 5. | Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей | проведение занятий вместе с родителями;  участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми;  походы за город в теплое время года;  проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану МДОУ);  помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей | По годовому плану ДОУ |
| 6. | Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ | - диагностика физического развития детей;  - проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;  - анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой МДОУ по данному направлению;  - составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; | 2023 г. |

1. **Словарь терминов**

**Воспитатель** – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении. Основными требованиями к В. являются: высокие личные моральные качества, внимательное и любовное отношение к детям в сочетании с требовательностью к ним, наличие необходимых знаний, умение организовать воспитанников и помочь им в различных видах деятельности. Назначается из числа окончивших педагогические училища или соответствующий факультет педагогического института. Основные обязанности: организация умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания детей, участие в деятельности педагогического коллектива, проведение работы с родителями по вопросам дошкольного воспитания.

**Детство** – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

**Дошкольное воспитание** – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

**Закаливание детей** – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

**Зарядка (утренняя гимнастика)** – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка - одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

**Здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ); состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

**Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ** - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Осанка у детей** - привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

**Охрана здоровья воспитанников** – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**
2. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.
3. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993. – 132с.
4. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
5. Н.Е. Веракса «От рождения до школы». Мозаика-синтез, Москва, 2017 – 251 с.
6. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
7. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
8. Крылова И.И..Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
9. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
10. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003
11. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ».М., Творческий центр, 2007. – 158