

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 49 «Улыбка»
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно -
речевому развитию воспитанников»

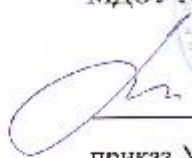
УТВЕРЖДЕНО:

на педагогическом совете
протокол № 1

от 29 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МДОУ № 49

 /Патракова А.Е./
приказ № 43 от
от 30.08.2018 г.

ПРОГРАММА
здоровьесбережения
«Здоровый ребенок»

Составители:

Заведующий	Патракова А.Е.
Ст. воспитатель	Мысова О.И.
Медсестра	Иванова Г.А.

2018

1

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативно-правовая база.....	6
3. Условия реализации программы.....	6
4. Концепция программы.....	7
5. Основные принципы программы.....	7-8
6. Временные рамки и основные этапы реализации программы.....	8-18
7. Цель, задачи и пути реализации программы.....	18-19
8. Использование образовательных технологий.....	19-20
9. Физкультурно-оздоровительная работа.....	20-22
10. Летняя оздоровительная работа.....	22-24
11. Работа с педагогами.....	25
12. Работа с родителями.....	26
13. Методическое обеспечение программы.....	28
14. Заключение.....	29
15. Список используемой литературы.....	30
16. Приложения.....	30

Пояснительная записка

“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

Из 126 воспитанников:

Группа здоровья	Период		
	2015-2016	2016-2017	2017-2018
1 группа	33	49	50
2 группа	88	74	73
3 группа	7	6	6
4 группа	-	-	-
5 группа	1	1	1

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейropsychические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Сегодня еще так же 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, у компьютера и телефона). 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 нашей ДОО, 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.

В результате этого в детском саду «Улыбка» разработана программа “Здоровый ребенок» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа “Здоровый ребенок” комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Программа «Здоровый ребенок» 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, медицинского персонала);
- ✓ 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 (НОД, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Здоровый ребенок», 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.

Разрабатывая программу «Здоровый ребенок», мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического

благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. На этапе завершения дошкольного детства воспитанники должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровый ребенок» 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.

Объекты программы:

- Воспитанники ДОО;
- Педагогический коллектив;
- Родители воспитанников (законные представители)

Нормативно-правовая база:

- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам общеобразовательным программам дошкольного образования»
- Устав ДОУ
- ОП ДО МДОУ № 49

Условия реализации программы

Для реализации программы в ДОО имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, оснащенный медицинским оборудованием.
- Мини - физкультурный зал, оборудованный необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; дугами для подлезания, шведской стенкой, мячами, обручами, канатом и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- спортивные уголки в группах, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно - образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания образовательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

- научности (использование в практике работы , научно обоснованных и практически апробированных здоровьесберегающих методик)
- 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 и систематично)
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

Временные рамки и основные этапы реализации программы.

- **I этап. 2018-2019 г.г. – организационно-мотивационный.**

Координация деятельности педагогов и родителей воспитанников ДОО на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности

здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения общеразвивающего вида.

- **II этап. 2019-2020 гг.** – основной.

Реализация основных направлений деятельности ДОО по здоровьесбережению.

- **III этап. 2020-2021 гг.** – итогово - аналитический.
- Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.
- Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в электронном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

Цель, задачи и пути реализации программы.

Цель: создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического, социального здоровья воспитанников ДОО и их эмоционального благополучия.

Задачи:

- Прививать стойкие гигиенические навыки;
- Формировать элементарные представления об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, формировать знания и умения действовать в опасных жизненных ситуациях;
- Формировать у ребенка представление о ценности здоровья, осознанного отношения к нему, формировать желание вести здоровый образ жизни;
- Формировать позитивное отношение к себе, другим и миру в целом;
- Обучать уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Развивать и обогащать двигательный опыт детей. Развивать физические качества.

Основными направлениями программы “Здоровый ребенок” являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

Система организации контроля за выполнением программы:

Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией осуществляется заведующим МДОУ и старшим воспитателем.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- Частичная замена устаревшего мягкого инвентаря
- пополнение спортивного инвентаря мини - спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками;

б) преобразование предметной среды:

- благоустройство физкультурной площадки;
- оборудование прогулочных площадок различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;
- восстановление зон уединения (для снятия психо - эмоционального напряжения)

II. Воспитательно-образовательное направление

Задачи:

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей: использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации двигательной активности в ДОО:

1. Адекватность физической нагрузки возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетаемость двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Включение в утреннюю гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.
5. Контролируемость.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- Физкультурные занятия в зале и на свежем воздухе;
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег

- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОО, преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

2 задача: Формирование представлений об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. Осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. Знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. Компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни:

формы работы с детьми:

- режимные моменты
- тематические беседы познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры до и после дневного сна
- организация и проведение «Дней здоровья» (1 раз в квартал)

формы работы с родителями:

- родительские конференции по формированию здорового образа жизни в семье
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, медсестры, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОО)

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Данная задача решается через реализацию ОП ДО МДОУ №

49:

- непосредственно образовательная деятельность с детьми по базисной программе, в структуре и содержании которой уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной развивающей предметно - пространственной среды ДОО;
- организация игровой деятельности воспитанников;
- индивидуальная работа с воспитанниками.

«Минусы» традиционной системы:

- На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашей ДОО осуществляется в двух направлениях:

- обеспечение благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений и карт нервно – психического развития за каждым ребенком;

- гибкий график поступления вновь прибывших воспитанников в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания в группе;
- использование специальных педагогических приемов (организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних (обрабатываемых) игрушек детей, использование аудиозаписей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании на дневной сон;
- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации педагогов с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной фоновой обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение музыки (используется при необходимости в образовательном процессе, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- введение в образовательный процесс цикла занятий с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных

последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашей ДОО направлена на выполнение правил СанПиН. Большое внимание уделяется профилактическим мероприятиям:

- проветривание помещений, в соответствии с графиком и режимом;
- влажная уборка групповых помещений;
- отсутствие в групповых и спальнях помещений загромождающей мебели;
- обеспечение естественного освещения помещений;
- обработка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял) 2 раза в год;
- периодическая чистка ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом) в соответствии с СанПиН;
- своевременный (до начала цветения) покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения дезинфицирующих и хранения моющих средств;
- соблюдение карантинных мероприятий.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОО осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фитотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж

- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. Закаливание-это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки. Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОО и родителей.

Ведущими методами эффективного закаливания в нашей ДОО являются:

- "Рижский" метод закаливания

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети бегающие босиком по прохладной воде и песку и камешкам Рижского взморья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях, имеет несколько вариантов. В нашей ДОО применяется в старших группах для детей от 5 до 7 лет.

Для данного метода закаливания используются два таза с водой. В одном из них находятся морские камешки и раствор морской соли. Воспитанники переступающим шагом в течение 30 секунд осуществляют «массаж» стоп в тазу с морской солью, затем смывают ее в следующем тазу и вытирают ноги о холщевую дорожку. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из обрабатываемого материала с различными массажными эффектами безопасными для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 5 лет);
- обливание рук;
- растирание тела массажной рукавицей
- «пробочный массаж»
- «Норильский метод оздоровления»

В основе нашей работы по данному методу лежат целеполагающие основы оздоровительного, воспитательного и образовательного направления социально-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник», разработанной профессором Ю.Ф. Змановским. Нашей целью является сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста путем формирования убеждений и привычки к здоровому образу жизни, развития разнообразных двигательных и физических качеств, укрепления психического здоровья детей и обеспечение их психологической безопасности.

На основании целей мы решаем следующие задачи:

- Развивать адаптационные процессы, способность организма противостоять неблагоприятным воздействиям;
- Формировать на доступном уровне необходимые знания в области гигиены, физической культуры;
- Обеспечивать формирование здоровьесберегающего и здоровьесберегающего двигательного поведения, предупреждающего возникновение плоскостопия и нарушения осанки.
- **Повысить общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость, закалённость и устойчивость его организма к заболеваниям дыхательной системы.**
- **Обогащать двигательный опыт.**
- Воспитывать положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.

Решению задачи по оптимизации двигательной активности детей способствует и построение гибкого режима дня, при составлении которого учитываются особенности конкретного сезона. **Прогулки проводятся в групповом помещении при сниженной температуре воздуха до +12 - 14°C. В ходе прогулки обязательно проводим 3-4 игры малой и средней подвижности, используем различные варианты их усложнения и изменений: увеличиваем количество повторений игры, изменяем правила, условия за счет расширения пространства, добавления основных видов движений.** Игры проводим фронтально или с подгруппой детей, подбор игр и упражнений проводится в соответствии с образовательными задачами и климатическими условиями.

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у

детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно. В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания. Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала. Наиболее эффективной является дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, которую мы используем в нашем детском саду.

Массаж и самомассаж:

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей:

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия. В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом

и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития. Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка. Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки:

Ю.А. Кирилова «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников»

И.А. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры»

Р.Х. Яковлева «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»

Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Обследование физического развития детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:

- Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- Контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение t^0 тела, осмотр кожных покровов);

- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;

Анализ сведений о здоровье воспитанников за период с сентября 2017 по май 2018г. показал неуклонный рост процента заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребенком дошкольного возраста. При этом распределение детей по группам здоровья с 2016 года почти не меняется. Возникает вопрос: если в ДОУ приходят дети с примерно одинаковым уровнем здоровья из года в год, почему количество заболеваний в дошкольном отделении ежегодно растет? Отопительный период в Кандалакшском районе начинается в соответствии с законодательством и постановлением главы района, но погодные условия в осенний период достаточно изменчивы. В образовательные учреждения подается центральное отопление, а в жилой сектор оно поступает значительно позже. В связи с резкими перепадами t^0 в домашних условиях – высокие показатели простудных заболеваний в детском саду. Мы пришли к выводу, что здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. В 2016-2017 учебном году выросло количество детей с высоким уровнем физического развития на 10%. Положительная динамика связана с планомерной работой педагогов детского сада.

Используемые образовательные технологии

№	Название технологии/метода	Обоснование применения с точки зрения здоровьесбережения.
1	<i>Дыхательная гимнастика</i> <i>А. Стрельниковой</i>	– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
2	<i>Динамические паузы</i>	– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
3	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
4	<i>Релаксация</i>	– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

5	<i>Пальчиковая гимнастика</i>	– с раннего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
6	<i>Гимнастика для глаз</i>	– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
7	<i>Динамическая (бодрящая) гимнастика</i>	– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Физкультурно-оздоровительная работа

	Вид деятельности занятий	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале (в зависимости от сезона) Длительность в соответствии с возрастом.
2.	Физкультминутка	Ежедневно, на занятиях статического характера. Длительность 3-5 мин.
3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей
4.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
5.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
6.	Физическая культура	3 раза в неделю; проводятся в первой половине дня Длительность 15-30 мин
7.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
8.	Неделя здоровья или спортивные каникулы	1 раз в год

9.	Спортивные развлечения	1 раз в месяц на улице или в спортивном зале. Длительность как на занятии.
10.	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе.	2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут
11.	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 раз в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут
12.	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 раз в квартал
13.	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- ✓ закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- ✓ физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- ✓ туризм (походы, экскурсии);
- ✓ физкультурные досуги и развлечения;
- ✓ утренняя гимнастика на воздухе;
- ✓ витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

Работа с педагогами.

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

- ✓ просветительная работа по направлениям программы «Здоровый малыш» и т.д.;
- ✓ консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание 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:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
3. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
4. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
5. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
6. Внедрение педагогических и валеологических методов коррекции.
7. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
8. Пропаганда здорового образа жизни.
9. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. 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.
3. Использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
5. Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
6. Беседы, валеологические занятия.

Работа по укреплению здоровья сотрудников

Профессиональное здоровье - важнейший элемент производственного процесса. Профессиональное здоровье – это состояние организма, при котором он способен сохранять и активизировать эмоциональные, когнитивные, мотивационные, рефлексивные, регулятивные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности работника во всех условиях и на всех этапах протекания профессиональной деятельности.

- ☐ Ежегодные периодические медицинские осмотры
- ☐ Проведение педагогических советов в нетрадиционной форме
- ☐ Проведение досуговых мероприятий, направленных на формирование здорового климата в коллективе

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 в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

Задачи работы с родителями:

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

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь поступающих.
5. «Неделя открытых дверей»
6. Совместные занятия для детей и родителей.

7. Работа родительского клуба «В кругу семьи»
8. Организация совместных проектов.

План изучения семей воспитанников

(через анкетирование и индивидуальные беседы):

- ✓ 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.

Используемые методы:

1. Анкеты для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

Примерная тематика профилактических бесед и лекций родителями воспитанников:

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 родителями

(2018 – 2021г.г.)

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения знаний родителей о детях раннего возраста разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

Методическое обеспечение:

1. Примерная основная программа дошкольного образования «Мир открытий» (научный руководитель д.п.н. Л.Г. Петерсон). М.: Цветной мир, 2015
2. ОП ДО МДОУ № 49 (2017г.)
3. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
4. В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
5. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
6. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
7. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
8. Е.В. Демидова. Здоровый педагог – здоровый ребенок: культура питания и закаливания., М.: Цветной мир, 2013
9. Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2011
10. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
12. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
13. О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
14. М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
15. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
16. П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расту здоровы, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
17. Малыши – крепыши – парциальная программа физического развития детей 3-7 лет. О.В. Бережнова, В.В. Бойко.
18. Здоровый педагог – здоровый ребенок. Учимся правильно дышать.
19. «Физическое развитие дошкольников» старшая группа В. Бойко, О. Бережнова

Заключение

Мы считаем, что созданная в МДОУ № 49 система работы по основной оздоровительной программе «Здоровый ребенок» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровый ребенок», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОУ ежегодно не менее 90%, качественная подготовка детей к школе до 99%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья

ребёнка.

- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Коренное 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.

Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДООУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
2. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)
5. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
6. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
7. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
8. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
9. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколого – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
- 10.Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 11.Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- 12.М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
- 13.Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2001
- 14.О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- 15.Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)

- 16.Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)
- 17.Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
- 18.П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровыи, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
- 19.Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
- 20.Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
- 21.Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровый ребенок!»

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга совместно с воспитателями
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребенок»

Педиатр:

- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

Педагоги ДОУ:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
 - ✓ упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
 - ✓ упражнения релаксации
- закаливающих мероприятий
 - ✓ снижение температуры воздуха
 - ✓ облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- иммунопрофилактика
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану
- упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
- упражнений на релаксацию
- дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
- сниженная температура воздуха
- дыхательной гимнастики
- самомассажа

НХО ДОУ:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

- обеспечение ОБЖ

Повара:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Мероприятия по реализации основных направлений
в здоровьесберегающей деятельности ДОУ
на период 2018-2021 гг.**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	Август 2018	Заведующий ДОУ Старший воспитатель медсестра
2.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Старший воспитатель
3.	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению: • определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста; • организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; • организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению;	постоянно	Заведующий ДОУ

	• обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда		
4.	Осуществление в практике ДОУ системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением: • описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОУ; • разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения; • разработка положения о службе здоровьесбережения ДОУ; • организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; • контроль системы здоровьесбережения.	2018-2021г.г.	Администрация ДОУ
5.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	в течение периода	Старший воспитатель
6.	Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах	Постоянно	Старший воспитатель
7.	Организация работы по физической культуре для детей: • разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; • создание видеоряда занятий с показом коррекционной работы с детьми; • создание дидактического и	постоянно	Педагоги ДОУ

	методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре		
8.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	По плану	Заведующий
9.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2018- 2021 г.	Старший воспитатель
10.	Реализация методических рекомендаций по сохранению психического здоровья воспитанников через работу родительского клуба «В кругу семьи»	в течение периода	Педагоги, музыкальный руководитель
II. Диагностическое направление			
1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Специалисты ДОУ
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
4.	Социальный анализ семей воспитанников ДОУ. Оформление социальных паспортов.	2018 - 2021 г.г.	Старший воспитатель
5.	Мониторинг успеваемости выпускников ДОУ на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	Старший воспитатель, педагоги
6.	Организация педагогического	Ежегодно	Старший воспитатель

	мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: • проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; • анализ профессионального роста педагогов.		
III. Информационно-методическое направление Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий		Старший воспитатель
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Старший воспитатель
3.	Апробация критериев оценки уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2018-2021 г.г.	Старший воспитатель
4.	Семинары «Здоровье детей – наше будущее»	2019 - 2021 г.г.	Старший воспитатель
5.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2018- 2021 г.г.	Музыкальный руководитель
6.	Консультация «Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»	2018- 2021г. г.	педагоги
7.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2018- 2021г. г.	

8.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2018 - 2021 г.	педагоги
9.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2018-2021г. г.	педагоги
10.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2018-2021г. г.	педагоги
11.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2018-2021г. г.	Медсестра
12.	«Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов.	2021г.	Заведующий, старший воспитатель, педагоги, медсестра
13.	Педагогический совет «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих технологий»	2020 г.	Старший воспитатель
14.	Фестиваль дидактических пособий по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2020 г.	Старший воспитатель
15.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ – творческий отчёт	2021 г.	Старший воспитатель
IV. Просветительское направление			
Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных родительских уголках и на официальном сайте ДОУ	Ежегодно	Старший воспитатель
2.	Консультация «Художественная литература	2019 г.	Старший воспитатель

	– средство обогащения нравственного здоровья детей»		
3.	«Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2018- 2021г.г.	педагоги
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2018-2021гг.	Музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2020г.	Старший воспитатель
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2019г.	Медсестра
8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2018 - 2021гг.	Педагоги ДОУ
9.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Медсестра
10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2021г.	Заведующий, старший воспитатель, педагоги, медсестра
11.	Фотовыставки «Мы растём здоровыми!»	2018-2021гг.	Педагоги, медсестра
12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Старший воспитатель Зимина Е.А.
13.	Музыкально-оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2016-2017гг.	Музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
14.	Тематические занятия по ПДД (рамках недели Безопасности)	2018-2021гг.	педагоги
15.	Тематические беседы «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2018-2021гг.	Педагоги

16.	Выставка детского рисунка «Как я занимаюсь спортом».	2019 – 2020 г.г.	Старший воспитатель
17.	Интегрированные игровые занятия «Будь здоровым с детства!»	2018-2021гг.	Специалисты ДОУ
VI. Координационное направление Управление здоровьесбережением в ДОУ, взаимодействие с социальными институтами детства			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующий
2.	Контроль процесса здоровьесбережения в ДОУ: ▪ совещания; ▪ собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; ▪ анализ состояния заболеваемости; ▪ проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений ДОУ; ▪ организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к НОД; ▪ организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; ▪ анализ педагогического мониторинга детей по физическому воспитанию, ▪ организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий	1 раз в квартал 1 раз в полугодие 3 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в квартал ежегодно 2 раза в год	Заведующий
3.	Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: ▪ составление сетки НОД в соответствии с требованиями Сан ПиН;	Постоянно	Старший воспитатель

	■ анализ программ и технологий используемых в ДООУ		
4.	Установление взаимосвязи с детской поликлиникой: ■ выявление детей с патологиями; ■ консультирование родителей детей; ■ ведение листов здоровья; ■ выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима	В течение всего периода	Медсестра
5.	Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий, старший воспитатель, педагоги
6.	Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, ■ связанных с социальной жизнью детей: разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности; ■ разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения; ■ создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей	2018-2021гг.	Старший воспитатель, педагоги
VII. Правовое направление			
1.	Ознакомление с нормативно- правовой базой, регламентирующей деятельность ДООУ по защите здоровья детей	2018 г.	Заведующий
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДООУ.	2018 - 2021г.	Заведующий

Мониторинг реализации программы «Здоровый ребенок»

Параметры мониторинга	критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	ответственные
Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей Группы здоровья Хронические заболевания детей Физическое развитие детей: коэффициент выносливости (показатель состояния ССС)	Карта анализа посещаемости и заболеваемости Профилакт. осмотр детей: форма № 26-У Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья Углубленный медосмотр: форма № 26-У антропометрия	ежемесячно	Воспитатели Заведующий Специалисты ЦРБ
Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей групп раннего возраста к условиям ДОУ	Адаптационный лист	Сентябрь-октябрь	