

Министерство образования Российской Федерации  
Управление образования г. Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад 548  
620010, г. Екатеринбург, ул. Инженерная, д.67-А, тел.(343)258-36-74, 258-37-23  
e-mail: mdou548@mail.ru



Принята:  
педагогическим советом МБДОУ № 548  
Протокол № 4 от «29» декабря 2016 г.

# ПРОГРАММА

## «ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»

### на 2017 – 2021 годы

Г. Екатеринбург  
2017г.

Программа «Здоровый ребёнок» МБДОУ – детский сад № 548

1

## Содержание программы

1. Введение.....	3
2. Основные положения концепции сохранения и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья .....	4
3. Анализ состояния здоровья воспитанников.....	6
4. Цели и задачи программы «Здоровый ребенок».....	9
5. Организация и функциональное обеспечение программы.....	9
6. Состояние, тенденции и основные проблемы охраны, сохранения и укрепления здоровья детей.....	9
7. Основные направления программы.....	11
8. Обеспечение реализации основных направлений программы.....	11
8.1 Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей.....	11
8.2 Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно-оздоровительных мероприятий.....	13
8.3 Формирование валеологической культуры в образовательной работе.....	14
8.4 Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта.....	15
8.5 Лечебно-оздоровительная деятельность.....	19
8.6 Организация работы с семьей по решению оздоровительных задач.....	21
8.7 Мониторинг развития и здоровья детей.....	22
9. Мониторинг хода реализации программы.....	23
10. Заключение.....	24
11. Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки у детей, уверенности в себе, стойкости к невзгодам.....	25
12. Приложения.....	28

## Введение

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Программа «Здоровый ребенок» (далее – Программа) определяет основные направления деятельности Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детского сада № 548 (далее МБДОУ) в выполнении нормативных и методических требований по организации оздоровительной работы в данном дошкольном учреждении и призвана способствовать реализации:

- Конституции РФ;
- Конвенции ООН «О правах ребенка»;
- Закона РФ «Об образовании»;
- Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников;
- Реализация СанПиН 2.4.1.3049-13 для детских садов с изменениями 2016г.;
- Реализация методических рекомендаций Министерства здравоохранения РФ.

Программа является организационным документом, определяющим специфику организации оздоровительного процесса в МБДОУ, с учетом соответствия Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья воспитанников, федеральных государственных требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, а также с Уставом МБДОУ.

Программа призвана мобилизовать возможности всех субъектов образовательного процесса на укрепление и сохранение здоровья детей, направлена на

- совершенствование материально-технических и нормативно-правовых условий;
- организацию контрольно-аналитической деятельности;
- созданию информационного обеспечения МБДОУ в вопросах укрепления и сохранения здоровья детей;
- совершенствования системы физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ;
- формирование системы работы с родителями по вопросам оздоровления детей.

Программа рассчитана на 5 лет.

## **Основные положения концепции сохранения и укрепления здоровья детей с отклонениями в развитии.**

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «здоровье -это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений».

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают статистические показатели:

1. Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.
2. 25-35% детей, пришедших в 1 класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.
3. 8,5% детей, посещающих МБДОУ № 548 имеют инвалидность.
4. 86% детей, посещающих МБДОУ № 548 имеет 2-3 группу здоровья.

На здоровье современного ребенка оказывают влияние множество факторов.

Региональные особенности города Екатеринбурга создают дискомфортные условия для жизни человека. Резко континентальный климат, перепады атмосферного давления, температуры, частое столкновение атмосферных фронтов, воздействуя на неокрепший организм ребенка, повышают напряжение механизмов адаптации, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие, снижают иммунитет.

Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют следующие факторы: ухудшение: ухудшение экологической обстановки (близость аэропорта, вредные промышленные производства, такие как завод «Уралхиммаш», НИИ «ХИММАШ», южные очистные сооружения и др.), некачественная вода, возрастающее мерцающе-световое, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка, вибрации от взлетающих и приземляющихся самолетов и др.).

В глобальных масштабах ухудшающаяся экологическая обстановка ведет к резкому ухудшению здоровья новорожденных и как следствие, детей дошкольного возраста в результате снижения иммунно-биологической реакции ребенка.

Условия социально-экономического кризиса, социальная напряженность в обществе, занятость родителей, недостаточное внимание с их стороны к детям, дефицит двигательной активности детей, который ведет к ярко выраженным функциональным нарушениям в организме детей и оказывает влияние на психическое здоровье детей.

Не сформированность привычек здорового образа жизни у взрослого населения, что значительно снижает возможности укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Особенность отношения детей к своему здоровью, связанная с отсутствием опыта «нездоровья», неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, не восприятием деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

В силу этих причин проблемы сохранения здоровья становятся особенно актуальными в образовательной области, где вся практическая работа направлена на укрепление здоровья детей. Одна из основных задач, стоящих перед педагогами, - воспитание здорового подрастающего поколения.

## Анализ состояния здоровья воспитанников.

Важнейшей и качественной характеристикой дошкольного образования является состояние здоровья воспитанников дошкольного учреждения. Исследование состояния здоровья воспитанников является прерогативой медицинских работников, которые определяют группу физического развития на основе антропометрических данных и группу здоровья на основе анамнеза и обследования детей декретированного возраста врачами специалистами.

Поэтому перед нами была поставлена цель: Изучить состояние здоровья воспитанников МБДОУ, как важнейшую характеристику качества дошкольного образования.

Где основными задачами явилось:

1. Сравнить за три года количество детей стоящих на «Д» учёте и распределение их по группам здоровья.
2. Отследить заболеваемость детей по МБДОУ за последние три года
3. Оценить уровень физического развития и физической подготовленности детей.

Дети, стоящие на «Д» учёте

Перечень заболеваний	2013-2014 уч. год	2014-2015 уч. год	2015-2016 уч. год
Болезни крови и кроветворных органов	2	3	6
Болезни глаз	11	13	13
Болезни органов пищеварения	4	3	2
Болезни костно- мышечной системы	15	12	11
Болезни мочеполовой системы	3	1	1
ДЦП	1	1	2
Болезнь Петерсса	0	0	0
Гипотериоз	0	1	1
Эпилепсия	3	4	5
<b>Всего</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>41</b>

### Распределение детей по группам здоровья:

Уч. год	1 гр. здоровья	2 гр. здоровья	3 гр. здоровья	4 гр. здоровья	5 гр. здоровья
<b>2013-2014</b>	-	48%	35%	2%	15%
<b>2014-2015</b>	-	52%	34%	2%	12%
<b>2015-2016</b>	5,3%	75,6%	8,3%	2%	8,8%

По сравнению с прошлыми учебными годами увеличилось количество детей с 5 группой здоровья, поскольку изменилось положение по отнесению детей к группам здоровья (все дети имеющие инвалидность автоматически относятся к 5 группе здоровья. В связи с открытием общеобразовательных групп появились дети 1 группы здоровья и увеличилось количество детей со 2 группой.

#### Средний пропуск по болезни

2013-2014 уч. год	2014-2015 уч. год	2015-2016 уч. год
7 дней	8 дней	9 дней

#### Заболеваемость детей МБДОУ

заболевания	2013-2014 уч. год	2014-2015 уч. год	2015-2016 уч. год
Бактериальная дизентерия	0	0	0
Энтериты, колиты и гастроэнтериты, вызванные установленными, не установленными и не точно обозначенными	1	7	16
Скарлатина	2	2	0
Ангина (острый тонзиллит)	3	2	4
Грипп и ОРВИ	136	192	341
Пневмонии	0	2	2
Травмы	0	0	0
Другие заболевания	8	37	32
Всего случаев заболевания	<b>150</b>	<b>242</b>	<b>395</b>
Средняя численность детей	<b>136</b>	<b>169</b>	<b>209</b>

Количество заболеваний гриппом и ОРВИ увеличилось с 1,1 на ребенка до 1,9. Случаи заболеваемости скарлатиной в 2015-2016 году не зарегистрировано. Заболеваемость инфекционными заболеваниями находится на низком уровне и носит как правило «точечный» характер, что говорит о хорошей профилактической работе. Таким образом, полученные данные показывают эффективность работы МБДОУ по оздоровлению детей и успешности реализации предыдущей программы «Здоровый ребенок».

#### Распределение по группам физического здоровья

Уч. год	нормальное	Низкий рост	Дефицит массы	Избыток массы
2013-2014	164	5	6	3

<b>2014-2015</b>	163	7	6	2
<b>2015-2016</b>	188	5	5	2

### **Физическая подготовленность детей**

В 2015-2016 учебном году было обследовано 100 детей, у 14 детей уровень физической подготовленности определить невозможно из-за особенностей развития детей (умственная отсталость). У обследованных детей было выявлено:

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Нач. уч. года	27,1	45,5	27,4
Конец уч. года	48	35,5	16,5

Данные анализа свидетельствуют о том, что в МБДОУ приходят дети с плохим здоровьем, абсолютно здоровых детей в МБДОУ нет, что является одной из причин, влияющих на качество образования.

Уровень заболеваемости органов дыхания и ОРВИ остаётся высоким. Эти заболевания занимают первое место в структуре острых заболеваний и составляют 80-90%, что определяет большое число дней, пропущенных по болезни. Одними из критериальных признаков является физическое развитие ребёнка. Отмечается уменьшение количества детей с нормальным физическим развитием и увеличение детей с дефектом массы тела и ростом.

Особое беспокойство в состоянии здоровья вызывает рост числа функциональных отклонений имеющих у одного ребёнка.

Решая проблемы, выявленные в анализе, особое внимание мы предлагаем уделить модернизации факторов внешней среды, имеющих преимущественное значение в формировании здоровья ребенка. Поэтому **основными направлениями** работы считаем:

- систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико— психолого- педагогической коррекции; .
- раннее выявление патологии, профилактика ее у детей дошкольного возраста; . реабилитация детей с хроническими заболеваниями; . профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний; . решение оздоровительных задач средствами физической культуры;
- .ориентация деятельности МБДОУ на важнейший критерий эффективности образовательного процесса — улучшение физического и психического здоровья детей;
- разработка педагогических технологий, методик, отбор учебного материала, способствующего сохранению здоровья детей;



- формирование валеологического мышления у всех участников педагогического процесса;
- изучение и распространение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения;
- повышение квалификации педагогических работников.

### **Цели и задачи программы «Здоровый ребенок»**

Цель программы: Программа «Здоровый ребенок» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья

Задачи:

1. Создание благоприятных условий, обеспечивающих правильное психофизическое развитие детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
2. Оптимизация системы работы по сохранению и укреплению детей совместно с ПМПк и родителями МБДОУ.
3. Разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий на всех этапах образовательной работы.
4. Создание системы своевременного выявления и коррекции отклонений в развитии и состоянии здоровья воспитанников.
5. Обеспечение методическими пособиями и оборудованием.

### **Организация и функциональное обеспечение программы**

Права и функции администрации МБДОУ в аспекте реализации программы:

1. Участие в разработке и реализации;
2. Обеспечение реализации;
3. Организация работы, координация, контроль за мониторингом по состоянию физического, психического здоровья воспитанников;
4. Поиск и внедрение результатов научных достижений в плане сохранения и укрепления здоровья детей.

### **Состояние, тенденции и основные проблемы охраны, сохранения и укрепления здоровья детей.**

Ведущим ориентиром программы является приоритет физической, психологического и нравственного здоровья дошкольников. ведения валеологического образования, формирование здоровой образа жизни.

В МБДОУ № 548 функционирует 11 групп (полного дня)

- для детей с умственной отсталостью легкой степени — 2 группы (разновозрастные);
- для детей с задержкой психического развития — 2 группы (1 старшая, 1 подготовительная);
- для детей с тяжелыми нарушениями речи — 3 группы (1 старшие, 2 подготовительные);
- общеразвивающие группы – 5 (1 группа 4-го года жизни, 2 группы дети 5-го года жизни, 2 группы дети 6-го года жизни);

В МБДОУ функционируют:

- спортивный зал,
- комната психологической разгрузки,
- медицинский кабинет,
- процедурный кабинет,
- изолятор.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и индивидуальной работы по физическому развитию детей. Есть приспособления для закаливания, самомассажа, профилактики нарушения осанки и плоскостопия.

Спортивный зал оснащен гимнастической стенкой, скамейками разной высоты, баскетбольными щитами, сетками, канатом и кольцами для подтягивания, оборудованием для подлезания, большой горкой, передвижной лестницей, детскими спортивными тренажерами. В достаточном количестве мелкого спортивного инвентаря: мешочков, кеглей, кубиков, лент, мячей (3-х размеров), набивных, массажных мячей, мячей-хоппов и т.д.

Физкультурный зал МБДОУ отличается:

- разнообразием пособий для выполнения общеразвивающих упражнений (индивидуальных, в паре, групповых);
- быстрой мобильностью среды, раздачей пособий, оборудования (в стеллаж встроены закладные с крючками, имеются ящики-контейнеры на колесах для перемещения инвентаря).

Есть все необходимое для обучения старших дошкольников элементам спортивных игр: теннис, баскетбол, городки, бадминтон. Выделено подсобное помещение для хранения инвентаря.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

Е зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки для лазания, метания, дорожки для скольжения. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице для подвижных и спортивных игр в МБДОУ имеются лыжи, клюшки, нестандартное оборудование, изготовленное педагогами.

Медицинское обслуживание воспитанников в МБДОУ обеспечивают органы здравоохранения. МБДОУ предоставляет помещение с соответствующими условиями для работы медицинских работников порядке, предусмотренным действующим законодательством Российской Федерации и настоящим Уставом, осуществляет контроль их работы в целях охраны и укрепления здоровья воспитанников и работников МБДОУ.

Координирует оздоровительный процесс ПМПк, основной задачей которого является создание механизма реализации личностно-ориентированного образовательного и оздоровительного процессов на основе диагностики физического и психического здоровья ребенка и его личностного развития.

### **Основные направления программы.**

- систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции;
- раннее выявление патологии, профилактика ее у детей дошкольного возраста;
- реабилитация детей с хроническими заболеваниями; организация здорового образа жизни;
- профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний;
- решение оздоровительных задач средствами физической культуры;
- лечебно-оздоровительные мероприятия;
- разработка педагогических технологий, методик, отбор учебного материала, способствующего сохранению здоровья детей;
- формирование валеологического мышления у всех участников педагогического процесса;
- изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения;
- повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- психолого-медико-педагогическое сопровождение развития детей.

### **Обеспечение реализации основных направлений программы:**

## **Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей.**

Основные задачи:

1. Разработка концептуальных подходов к формированию валеологической культуры в условиях в условиях МБДОУ, с учетом специфики уральского региона.
2. Определение содержания педагогического процесса в МБДОУ, способствующего формированию валеологической культуры и валеологическому образованию детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.
3. Создание условий для совместной деятельности медицинских и педагогических работников в оздоровлении детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.
4. Определение эффективных форм подготовки педагогических работников по оздоровлению детей, повысить ответственность взрослых по данной проблеме.
5. Обогащать программно-методическое обеспечение педагогического процесса в МБДОУ в соответствии с современными государственными требованиями.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Осуществлять наблюдение за физическим и нервно-психическим развитием детей дошкольного возраста	постоянно	медсестра, психолог, инструктор по физкультуре
2.	Осуществлять углубленный медицинский осмотр детей и сотрудников МБДОУ	По графику	медсестра, врач педиатр
3.	Определить и проработать дополнительные возможности по взаимодействию с МБУ ДГБ № 8, ПМПК, бассейном «Кристалл» и другими оздоровительными учреждениями.	Сентябрь ежегодно	Зав. МБДОУ, зам. зав. по ВМР, председатель комиссии ПМПК
4.	Произвести корректировку системы физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ в соответствии с программой «Здоровый ребенок».	Сентябрь 2017г.	Зам. зав. по ВМР инструктор по физкультуре, педагоги

5.	Познакомить педагогов с элементарными технологиями сохранения здоровья.	Январь 2017г.	Зам. зав. по ВМР инструктор по физкультуре
6.	Проведение профилактических мероприятий по предупреждению простудных заболеваний	Осенний период	Воспитатели
7.	Организация и проведение мероприятий по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей, повышение педагогической грамотности, формированию осознанного родительства	В течении периода	зав. МБДОУ зам. зав. по ВМР педагоги
8.	Разработать модели: - организации двигательной активности детей в МБДОУ; взаимодействия всех субъектов оздоровительного процесса.	Сентябрь-ноябрь 2017г.	Зам. зав. по ВМР инструктор по физкультуре, педагоги
9.	Организация и проведение семинарских занятий для педагогов с целью повышения пед. мастерства по вопросам формирования навыков ЗОЖ.	В течении периода	Зам. зав. по ВМР

### **Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно-оздоровительных мероприятий.**

Основные задачи:

1. Укрепление материально-технической базы МБДОУ с целью профилактики и укрепления здоровья детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.
2. Создание оптимального режима функционирования МБДОУ.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Пополнять МБДОУ необходимым спортивным оборудованием и пособиями, мебелью по росту детей	ежегодно	Зав. МБДОУ, зам по АХЧ

2.	Организовать модернизацию спортивного участка	В течении периода	Зам. По АХЧ, инструктор по физ. культуре
3.	Осуществлять ремонт мед. Помещений, спорт. зала, площадок	ежегодно	Зав. МБДОУ, зам. по АХЧ
4.	Осуществлять контроль за выполнением циклограммы организации непосредственно образовательной деятельности в целях упорядочения образовательной нагрузки на детей в совместной деятельности детей и взрослых.	постоянно	Зав МБДОУ, Зам. по ВМР
5.	Осуществлять контроль за организацией двигательного режима в самостоятельной и совместной с взрослым деятельности	постоянно	Зав. МБДОУ, зам. по ВМР
6.	Осуществлять контроль за организацией рационального питания	постоянно	Зав. МБДОУ, бракеражная комиссия
7.	Подготовить памятки о режиме дня детей в МБДОУ и рекомендации для родителей по организации питания, оздоровления и познавательной деятельности на дому	В течении периода	Зам. по ВМР, педагоги, ответственный за организацию питания

### **Формирование валеологической культуры в образовательной работе**

Основные задачи:

1. Разработать концептуальные подходы к формированию валеологической культуры в условиях МБДОУ.
2. Определить структуру, критерии, уровни, методики диагностирования валеологической культуры воспитанников.
3. Определить содержание педагогического процесса в МБДОУ, способствующего формированию валеологической культуры дошкольника.
4. Создать программно-методическое обеспечение педагогического процесса в образовательном учреждении, соответствующего современным требованиям и возрастным психофизиологическим особенностям детей.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Продолжать работу по обогащению методического и практического материала в МБДОУ	В течении периода	Зам. по ВМР, педагоги
2.	Разработать технологическую основу мониторинга здоровья и личного развития воспитанников, внедрение его в пед. процесс.	2017г.	ПМПк МБДОУ
3.	Разработать систему оценки уровня сформированности культурных представлений у детей.	2017г.	Творческие группы
4.	Продолжать работу по предметно-развивающей среде МБДОУ	В течении периода	Зав. МБДОУ, зам по ВМР, педагоги
5.	Организовать работу постоянно действующей консультации для родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей с ограниченными возможностями здоровья.	В течении периода	Зам. Зав по ВМР, консультативная служба, ПМПк
6.	Включить здоровьесберегающие технологии в непосредственно образовательную	В течении периода	Педагоги
7.	Обеспечить условия для предупреждения травматизма в МБДОУ, через соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса	В течении периода	Зав. МБДОУ, Зам по ВМР, Зам по АХЧ, педагоги
8.	Разработать двигательный режим детей в соответствии с ФГОС ДО	2017г.	Зам по ВМР, инструктор по ФК
9.	Ввести в режим дня мероприятия направленные на преодоление гиподинамии	В течении периода	Педагоги
10.	Освоение педагогами альтернативных оздоровительных программ	В течении периода	Зам по ВМР

## **Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта.**

Основные задачи:

1. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, формирование у них физиологически обоснованного режима труда и отдыха.

2. Формирование в МБДОУ реабилитационной базы на основе внедрения спортивно-оздоровительных методов снятия стресса.

3. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.

4. Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей с ограниченными возможностями здоровья.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Углублять совместную работу инструктора по физкультуре и медицинских работников по укреплению здоровья детей с средствами физической культуры	В течении периода	Инструктор по физкультуре, медсестра
2.	Индивидуализировать нагрузку на детей на занятиях по физической культуре, в соответствии с их группой здоровья	В течении периода	Инструктор по физкультуре, воспитатели
3.	Использование корригирующих упражнений профилактики плоскостопия и нарушения осанки на занятиях по физической культуре	В течении периода	Инструктор по физкультуре
4.	Шире пропагандировать опыт работы по организации физкультурного досуга детей с родителями.	В течении периода	Инструктор по физкультуре. воспитатели
5.	Систематически проводить «Дни здоровья», разработать соответствующее положение	ежеквартально	Инструктор по физкультуре. воспитатели
6.	Включение физкультминутки, коррекционных гимнастик в общеобразовательные занятия	В течении периода	Педагоги групп



**Физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ осуществлять,  
внедряя следующие здоровье сберегающие технологии:**

№п/п	Название (цель, прием, метод)	Место в режиме работы	источник
1.	Технология благоприятной адаптации. Цель: Сократить сроки адаптации, уменьшить отрицательные проявления детей	В течение дня	«Методическое руководство для работ в ДОУ» Т.Н. Дронова, Е.В. Соловьева, м 2001 г
2.	Технология обеспечения полноценного питания и организации диетического питания. Цель: С помощью полноценного питания осуществлять профилактику ряда заболеваний.	Во время приёма пищи	
3.	Технология оптимизации двигательного режима. Цель: Укрепить здоровье детей и формировать интерес к разным видам деятельности через воспитательно-оздоровительную и образовательную среду, оптимизирующую двигательную активность детей.	В течение дня	
4.	Технология валеологизации воспитательно-образовательного процесса. Цель: Формировать валеологическую грамотность дошкольников, мотивацию здравотворчества, моральную готовность вести ЗОЖ	Занятия по валеологии	Образовательная программа МБДОУ
5.	Технология логопедической работы. Цель: Обеспечить соответствие уровня развития речи ребенка возрастным нормам.	Занятия специалистов МБДОУ	
6.	Технология медицинской экологии.		Программа этико-валеологического

	Цель: Воздействовать положительным влиянием факторов внешней среды на здоровье ребенка.		воспитания «Познай себя»
7.	Технология оздоровительной этики. Цель: Воздействовать через речевой этикет, навыки поведенческого этикета на развитие психики, интеллекта, для сохранения здоровья ребенка.		Программа этико-валеологического воспитания «Познай себя»
8.	Технология эффективного закаливания. Цель: Повысить защитные механизмы организма детей к неблагоприятным воздействиям среды	После дневного сна	
9.	Антистрессовая терапия. Применения психогигиенических психопрофилактических средств и методов в МБДОУ . Цель: Осуществить купирование нарушений эмоционального состояния детей, создать условия для нормального функционирования из НС	Во второй половине дня	
10.	Музыкотерапия. Цель: Внедрить коррекционную работу психофизического статуса детей, имеющих проблемы в развитии, осуществляя музыкальную двигательную-игровую деятельность. Обеспечить профилактику здоровья посредством музыки в работе с детьми.	Перед сном, занятие музыки, адаптационный период	«Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» Н. Ефименко, М 1999г.
11.	Цветотерапия. Цель: Использовать возможные цвета в качестве реабилитационной функции.	На занятиях Физо	«Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» Н. Ефименко, М 1999г.

12.	Фитотерапия. Цель: Использовать целебные свойства растений для профилактики оздоровления детей	Во второй половине дня	
13.	Нетрадиционные методы работы с детьми по профилактике заболеваний «Гимнастика маленьких волшебников»: -гимнастика; - улучшение осанки; -психогимнастика; -йога в игре; -дыхательная и звуковая гимнастика.	На занятиях Физо	
14.	Игры «Лечимся сами»: я — доктор 2000; в помощь детям, страдающим энурезом для улучшения самочувствия у детей, страдающих частыми простудными заболеваниями.	В течении дня	
15.	Технология взаимодействия с родителями. Цель: Осуществлять тесное сотрудничество с родителями в работе по сохранению здоровья дошкольников. Отработать модель взаимодействия с семьями воспитанников по вопросам сохранения здоровья детей	Досуги, праздники, круглый стол, ПМПк	

### Лечебно-оздоровительная деятельность

Основные задачи:

Обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.

2. Ранняя профилактика выявленных у детей патологий.

3. Систематический анализ здоровья детей.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Создать оптимальные условия для укрепления, профилактического	В течение периода	Заведующий

	оздоровления и лечения детей через мед. обеспечение в соответствии с требованиями СанПиН.		
2	Организовать ежегодное обследование и лечение детей в медицинских учреждениях	при необходимости	Зав МБДОУ медсестра
	Заключить договор с СЭС на производственный контроль и дезинфекцию помещений	ежегодно	медсестра
	Осуществлять мед. осмотры.	ежегодно	медсестра
	Произвести отбор детей в оздоровительные группы, руководствуясь возрастными категориями	сентябрь ежегодно	Заведующий, врач-педиатр медсестра
	Профилактические прививки	по плану	Врач-педиатр, медсестра
	Лабораторные исследования: -общий анализ крови, мочи; -исследование кала на гельминты; -соскоб на энтеробиоз.	по плану	Врач-педиатр, медсестра
	Анкетный тест-опрос родителей	По мере поступлен	медсестра
	Кислородный коктейль.	3 раза в год	Зам. зав. по ВМР
	Профилактика близорукости у детей гимнастика для глаз	Ежедневно	Педагоги групп
	Мобилизация защитных сил организма: полоскание рта после еды; санация носоглотки раствором соды — в течение двух недель; оксолиновая мазь в носовые ходы — в течение двух недель.	Ежедневно в течение года, во время эпидемического подъема	Воспитатели, мл. воспитатели
	В целях уменьшения перекрестного инфицирования и снижения бактериальной загрязненности сквозное проветривание и кварцевание групп.	Ежедневно по графику	Младшие воспитатели
	Проведение неспецифической профилактики ОРВИ:	В течение года	Педагоги групп

	проведение точечного массажа, лечебной дыхательной гимнастики; ароматерапия; посещение бассейна.		
	Проведение закаливающих мероприятий: - босо хождение; - закаливание стоп контрастной водой «контрастная дорожка»; - обтирание.	В течение года	Педагоги групп, младшие воспитатели
	Строгое соблюдение режима дня в МБДОУ и дома.	Систематически	Педагоги групп
	Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей, после пропусков по болезни, отпуска родителей: - назначение щадящего режима; сокращение времени пребывания ребенка в МБДОУ (до 2-х недель); - удлиненный сон; - незначительное утепление одежды; не допускать переохлаждения детей во время прогулки.	В течение года	Педагоги групп
	Соблюдение максимальной образовательной нагрузки на детей в соответствии с СанПИН	Ежедневно	Педагоги групп

### **Организация работы с семьей по решению оздоровительных задач.**

Основные задачи:

1. Формирование у родителей активной позиции по оздоровлению детей.
2. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной и профилактической работы в МБДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
3. Регулярное обеспечение родителей точной и полной информацией о состоянии здоровья ребенка, об уровне его физической подготовленности и, в соответствии с этим, регулярные конкретные рекомендации по укреплению здоровья и физическому совершенствованию.

4. Целенаправленная санпросвет работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного температурного режима и т.д.;

5. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления.

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Провести общее собрание, на котором утвердить программу взаимосвязанной систематической работы ДОУ и семьи по формированию детей ЗОЖ	Октябрь 2011 г.	Зам. зав. по ВМР Заведующая
2	Обеспечить сотрудничество педагогов и родителей по формированию ЗОЖ	В течение периода	Воспитатели
3	Создать в каждой группе консультативно-методические уголки по вопросам охраны, укрепления здоровья детей и освоению программы детьми.	В течение периода	Воспитатели
4	На групповых собраниях осуществить медико-педагогическое просвещение родителей с целью информирования о состоянии дел по проблеме.	2 аза в год	Педагоги инструктор по физкультуре медсестра
5	Информировать родителей об уровне развития и здоровья детей.	В течение периода	Воспитатели, медсестра
6	Организовать индивидуальное консультирование родителей по вопросам формирования ЗОЖ	В течение периода	Инструктор физкультуре, педагог-психолог, воспитатели
7	Внедрять новые формы работы с семьей по данной проблеме.	систематически	Зам. зав. по ВМР, воспитатели
8	Проведение санпросвет работы для родителей по темам: *«Режим дня для часто болеющих детей»; *«Закаливание ребенка дома»; *«Питание ребенка дома и в детском саду»;	В течение периода	Врач-педиатр, медсестра, зам. зав. по ВМР, заведующая, педагоги групп

<p>*«Профилактика глистных заболеваний»;</p> <p>*«Профилактика простудных заболеваний и Гриппа»;</p> <p>*«Вредные привычки у родителей: курение. употребление алкоголя — и их влияние на детей»;</p> <p>*«Организация зрительного режима в вечернее время и в выходные дни у детей».</p>		
--	--	--

### Мониторинг развития и здоровья детей

Институт гигиены детей и подростков АМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя:

1). Наличие или отсутствие на момент осмотра хронических болезней; уровень функционального состояния основных систем (см. стр. 6)

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Осуществлять анализ заболеваемости воспитанника	4 раза в год	медсестра
2	Составить график контроля за оздоровительной работой	ежегодно	Зам. Зав по ВМР, медсестра
3	Составить общую схему учета заболеваемости, итогов диспансеризации.	ежегодно	медсестра
4	Продолжить вести диагностику физического развития детей.	ежегодно	Инструктор по Физо
5	Анализировать работу с детьми с кардиопатологией, невропатологией.	ежеквартально	ПМПк
6	Анализировать результаты обследования детей	ежеквартально	медсестра
7	Регулярно проводить педагогическую диагностику знаний дошкольников по формированию ЗОЖ, пользуясь разработанными инструментами	2 раза в год	Зам. Зав по ВМР, педагоги групп

## Мониторинг хода реализации программы

Критериями реализации программы в ходе мониторинга считать:

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Охват родителей и детей различными формами оздоровительной, физкультурно-массовой работы.	ежегодно	Зам зав по ВМР, инструктор по физкультуре
2	Психологический климат в МБДОУ и степень его комфортности для воспитанников и педагогов.	Ежегодно	Зам зав по ВМР
3	Подготовка и переподготовка кадров	В течении 5 лет	Зам зав по ВМР Зав МБДОУ
4	Рейтинг популярности МБДОУ среди родителей и детей	Ежегодно	Зам зав по ВМР
5	Уровень материально технического обеспечения	Ежегодно	Заведующая
6	Эффективность нововведений	по мере внедрения	Зам зав по ВМР
7	Результаты ПМПк	Ежегодно	ПМПк
8	Снижение уровня патологии у детей		Медсестра
9	Снижение уровня ОРВИ		Медсестра, воспитатели групп
10	Результаты корректировки, содержания и организации режима работы с детьми на основе диагностических данных		Зав МБДОУ зам зав по ВМР
11	Определение результативности программы	общей данной	Зав МБДОУ зам зав по ВМР

### Заключение.

Мы остановились на наиболее важных проблемах охраны здоровья детей. Совместная работа участников процесса, связанная ценностно-смысловым единством, привела к проектированию согласованной программы «Здоровый дошкольник».

Было важно рассмотреть специфику деятельности в каждом из блоков. Благодаря систематической и целенаправленной работе мы сможем добиться следующих результатов:

Создадим определенную систему в решении поставленных задач, используя разнообразные формы деятельности;



Укрепим сотрудничество между МБДОУ, ОУ № 135, 20.

**Рекомендации для родителей по  
формированию адекватной самооценки у детей,  
уверенности в себе, стойкости к невзгодам.**

Наше время – время стрессов. Стресс проник в повседневность не только как слово, но и как центральное явление современного общества. Всемирная организация здравоохранения признала: стресс – самая большая угроза здоровью в XXI веке. Грустная статистика показывает, всё чаще на развитие детей влияют психогенные факторы, т.е. условия, которые вызывают

нервно – психические заболевания, травмируют душу. К сожалению, нередко эти психогенные факторы процветают в семьях воспитанников.

Уважаемые родители! Помните! Из всех прививок, которые получает человек в жизни самая сильная – это **«семейный иммунитет»** - это прививка против болезней тела и души. Данный иммунитет ребенок приобретает, если в семье эмоциональное благополучие. Здоровье ребёнка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.

Задумывались ли вы, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути?

Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте о последствиях, прежде чем что-то категорично заявить своему ребёнку; не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом деле не желали и, чтобы у ребёнка не развился в последствии комплекс неполноценности, вызванный устойчивым представлением о своей физической, психической или моральной ущербности.

**Этот список вы можете продолжить сами. Подумайте, какие установки вам мешают жить, и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что – то из вашей жизни повторилось в ваших детях. Как часто вы говорите детям:**

- |                           |                              |                              |
|---------------------------|------------------------------|------------------------------|
| - Я сейчас занята...      | - Посмотри, что ты натворил! | - Это надо делать не так...  |
| - Неправильно!            | - Когда же ты научишься?     | - Сколько раз тебе говорила! |
| - Нет! Я не могу!         | - Ты сведёшь меня с ума!     | - Что бы ты без меня делал!  |
| - Вечно ты во всё лезешь! | - Уйди от меня!              | - Встань в угол!             |

**Все эти «словечки» крепко закрепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, не уверен в себе.**

**Слова, ласкающие душу ребёнка:**

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| -Ты самый любимый!                             | - Ты очень много можешь!      |
| -Спасибо!                                      | - Что бы мы без тебя делали?! |
| -Иди ко мне!                                   | - Садись с нами!              |
| -Я помогу тебе...                              | - Я радуюсь твоим успехам!    |
| -Чтобы ни случилось, твой дом - твоя крепость. | - Расскажи мне, что с тобой.  |

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная «соломка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Много в процессе воспитания зависит не от опыта и знаний родителей, а от умения чувствовать и догадываться.

### *Несколько советов.*

- Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребёнок выполняет доступные ему задания и получает удовольствие от сделанного.
- Не перехвалите ребёнка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Похвала, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Поощряйте в ребёнке инициативу, но также покажите, что другие могут быть в чём-то лучше его.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребёнка. Подчеркните достоинства другого ребёнка и покажите, что ваш ребёнок может также достичь этого.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравните его с самим собой (с тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

## **Будьте здоровы!**

### **Надо знать, как помощь оказать.**

Почти каждая мама, купив в аптеке лекарство для больного малыша, терзается мыслью: как дать его ребёнку?

Главное – сохраните спокойствие и достоинство. Не надо грозить или обещать золотые горы. Подготовьтесь доступно отвечать на вопросы малыша: для чего нужно принять лекарство? Обратите это в сказку, где герой Таблетка бесстрашно сражается против полчищ зловредных микробов. Дети любят, когда им всё объясняют, и с лёгкостью примут лечение.

Перед тем как давать таблетки, их надо растолочь. Всегда пробуйте лекарство на вкус и никогда не обманывайте ребёнка. Если лекарство очень горькое, растворите его в подслащённой воде, сиропе или компоте. Молоко, сок, йогурты, которые малыш ест постоянно, не использовать. Не пытайтесь увлечь детей игрой с таблетками!

Перед применением капель для носа обязательно прочистите ноздри ребёнка мягким жгутиком из ваты, смоченным тёплой водой. Если в носу много корочек, капните в каждую ноздрю по 1-3 капельки кипячённого растительного масла – корочки отпадут безболезненно. Перед закапыванием капель в глаза лучше промыть их тёплым крепким чаем, каждый глаз отдельным ватным тампоном, начиная с больного глаза. При воспалении в ухе поможет согревающий компресс. Сделайте его полуспиртовым или водочным (нельзя использовать одеколон, духи и др.)

### **Ножки погреем – и хворь одолеем!**

Ножные горчичные ванны делают детям при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений. Рекомендуемая температура воды – не более 40 градусов.

3-5 грамм порошка размешайте в небольшом количестве воды. Накройте посуду крышкой и дайте настояться 10-15 минут. Затем вылейте смесь в ванну. Продолжительность ванны 5-8 минут. Хорошо, если в воде плавают игрушки и малыш играет с ними. После промойте ноги чистой водой, вытрите насухо, натрите ноги гусиным жиром и наденьте шерстяные носки.

### **Ингаляции.**

Паровые ингаляции также могут хорошо помочь при простуде, но использовать их можно, только если у ребёнка нет температуры и аллергии на травы. Дома ингалятор можно заменить любой ёмкостью. Убедитесь, что пар не обжигает ребёнка, но даже в этом случае не оставляйте малыша одного. Ингаляции можно проводить и во время сна ребёнка: заверните в одеяло кастрюлю с раствором, поставьте её рядом с кроватью.

#### **Фитонцидный раствор видный:**

Для профилактики вирусной инфекции каждый день готовят и промывают им нос.

- 1 чайная ложка мелко нарезанного лука;
- 4 столовые ложки охлажденной кипячёной воды; - 1 чайная ложка мёда; - настоять 10 минут.

#### **Фитонцидное масло:**

Его делают на несколько дней, капают 2-5 раз в день.

- 100г. Растительного масла держать 30 минут на водяной бане;
- 1 столовая ложка измельчённого лука;
- 3-4 зубчика чеснока;
- 1 столовая ложка сока алоэ;
- оставить настояться 8-10 часов.

Давать лекарство ребёнку – это искусство! Помните, что главное – не навредить!!!

Приложение № 1

### Обеспечение благоприятной адаптации

В целях сокращения сроков адаптации и уменьшения отрицательных проявлений у детей в ДОУ создаются благоприятные условия.

Для установления более тесной связи между семьей и ДОО психологом проводятся индивидуальные беседы с родителями вновь поступивших детей. На основе бесед и наблюдения за поведением ребенка в группе медицинским персоналом и психологом даются рекомендации воспитателям и родителям, индивидуальные для каждого ребенка. Сбор информации и наблюдения за каждым ребенком помогают установить динамику психологических, деятельностных и эмоциональных качеств детей.

Большая роль в осуществлении благоприятной адаптации принадлежит воспитателям, которые в этот период и в дальнейшем стараются заслужить доверие ребенка и обеспечивают ему чувство уверенности и защищенности в ДОО.

Таким образом, благодаря совместным усилиям родителей и педагогов детям обеспечивается эмоциональный комфорт, интересная и содержательная жизнь и в ДОО, и дома, что способствует его развитию, умению общаться со сверстниками.

В перспективе планируется проводить ранний мониторинг состояния здоровья вновь прибывших воспитанников для своевременного отклонения в их здоровье.

В процессе повседневной работы мы должны обеспечить психологическую безопасность каждого ребенка.

В системе оздоровительной работы исключены следующие моменты:

- непродуманная психологическая организация режимных моментов;
- наличие ничем не обоснованных ограничений; - нарушение двигательного режима; - однообразие жизни.

В оздоровлении огромную роль играет рациональное питание, которое должно быть достаточно калорийным. Процесс восстановительной терапии требует определенных затрат энергии детского организма, а потому питание должно содержать оптимальное количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

В МБДОУ вопрос питания прорабатывается медсестрой и ответственным за организацию питания. Во время составления меню учитывается не только калорийность, но и химический состав пищи, а также специфика отдельных пищевых продуктов, их воздействие на организм. Ежедневно в пищу детей включаются салаты. Хорошо восполняет запас витаминами включенный в меню второй завтрак, на котором дети получают соки, фрукты.

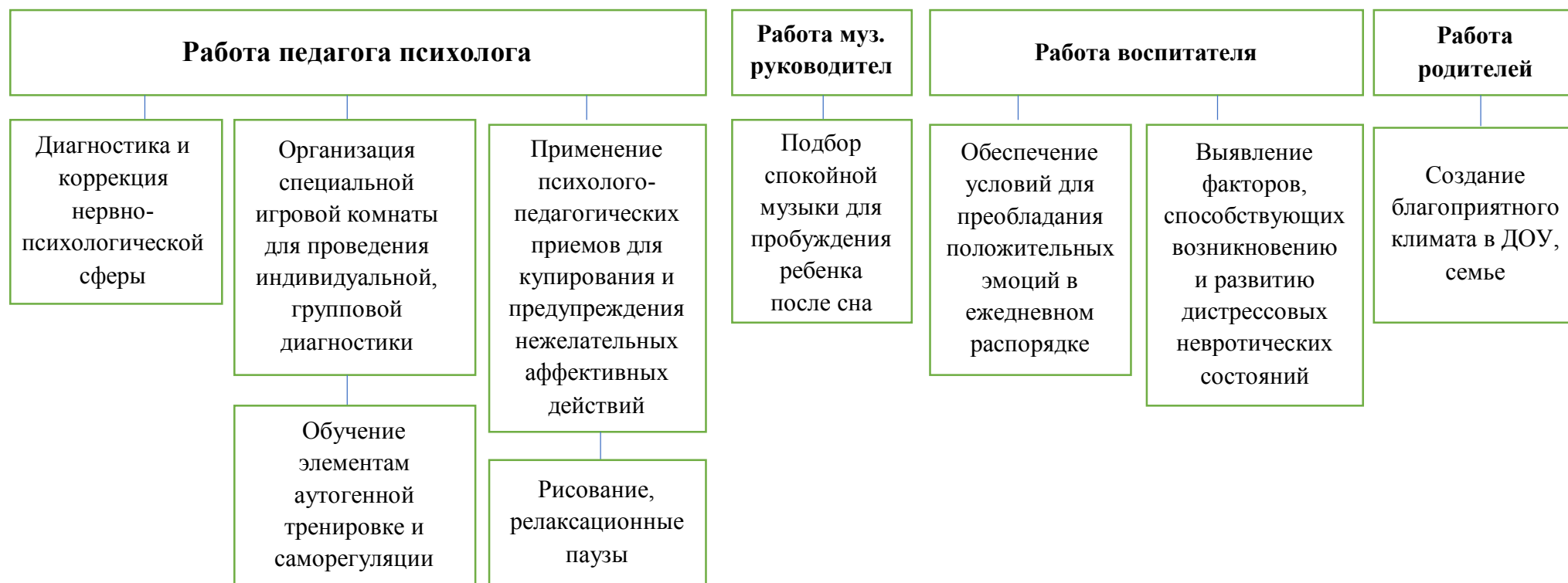
В зимний период планируется включать в рацион питания детей продукты с витамином Е. В осенне-весенний период планируется использовать методы сезонной фитопрофилактики в работе с детьми.

Таким образом, полноценное питание и фитотерапия в МБДОУ не только обеспечат нормальное развитие ребенка, но и играют решающую роль в профилактике и лечении целого ряда заболеваний детского возраста.

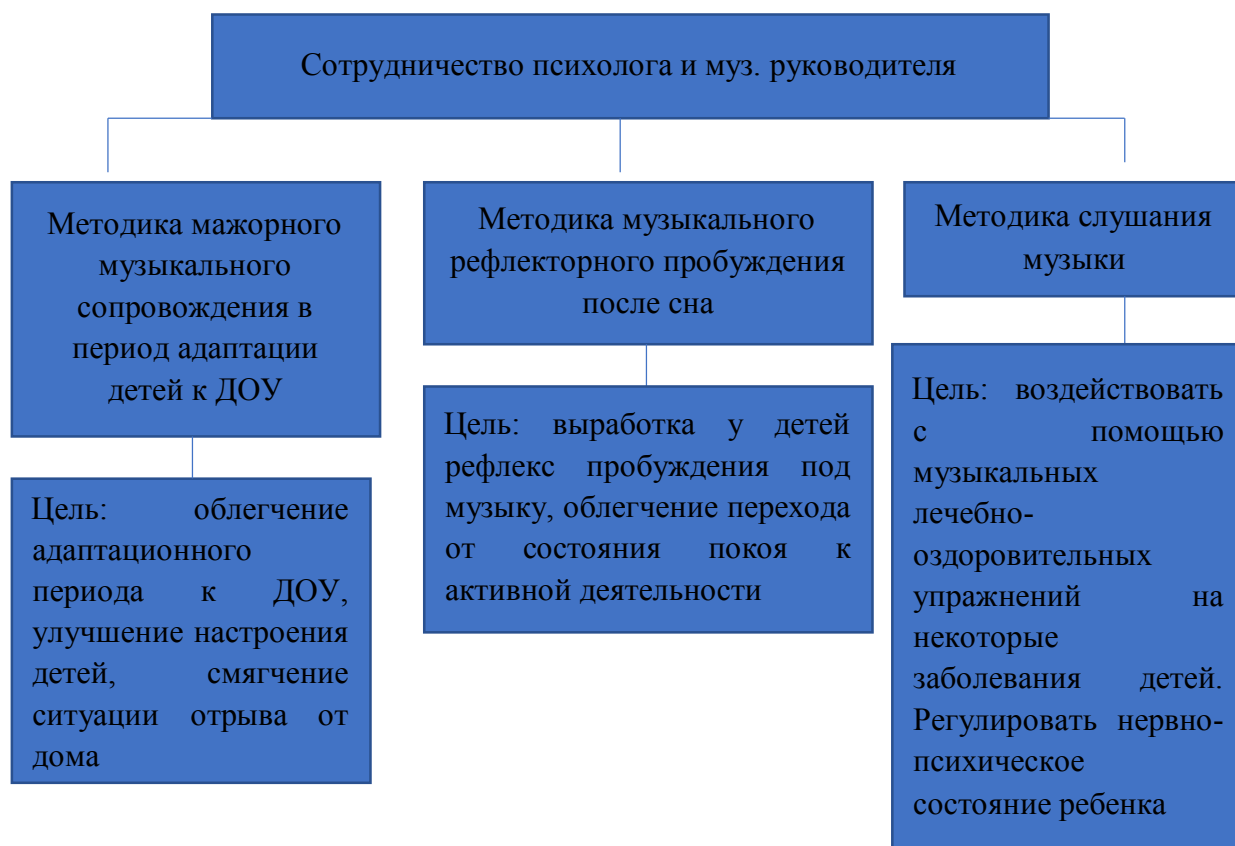
## Антистрессовая терапия

Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Задачей работы в данном направлении является купирование нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их НС.



## Музыкотерапия



Для осуществления перспективного направления музыкотерапии планируем внедрять в оздоровительный процесс совместную работу психолога и музыкального руководителя, которая эффективна будет способствовать коррекции психофизического статуса детей в процессе их двигательной-игровой деятельности. Кроме того, это направление носит коррекционную и профилактическую направленность.

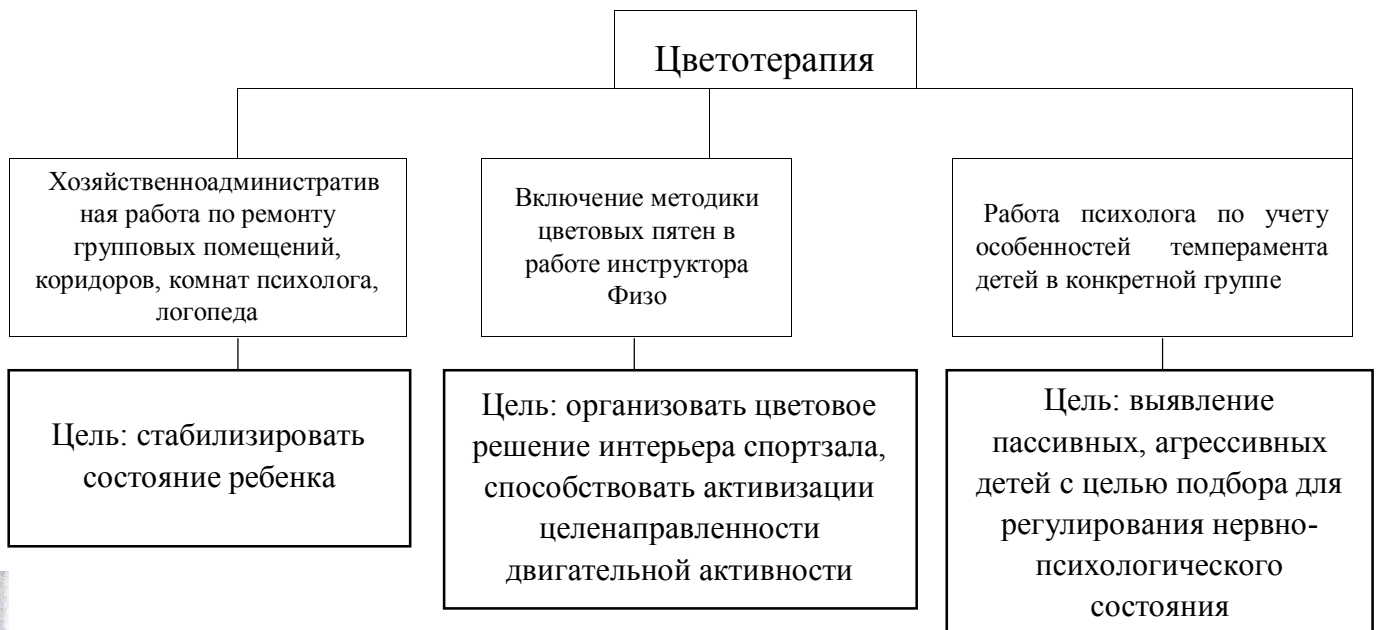
С целью оздоровительно-профилактической работы в период адаптации мы планируем включить классическую музыку с мажорным солнечным звучанием во время пребывания детей в МБДОУ для улучшения настроения.

Планируем проводить методику музыкально-рефлексорного пробуждения после дневного сна. В этом случае пробуждение будет носить индивидуальный характер: за 10 мин. по необходимости и для того, чтобы пробуждение было мягким, добрым, желанным. Удобно использовать музыку относительно тихую, нежную, спокойную. Композиция будет звучать постоянно в одно и то же время (10 мин. до пробуждения), чтобы у детей выработался рефлекс пробуждения. Услышав звучание привычной мелодии, детям будет легче переходить от состояния покоя к активной деятельности.

Музыка условно делится на стимулирующую, успокаивающую, стабилизирующую. Умелый подбор музыки для слушания сможет способствовать гармонизации степени возбуждения ЦНС у детей.



## Цветотерапия



Цвет имеет значительные возможности в жизни ребенка, и имеет первостепенное значение для ума человека. Влияние цвета на состояние человека:

- *Пастельные* - приглушенные чистые цвета: светло-желтый, сероватоголубой;
- *Статичные* - способные уравновесить, успокоить, отвлечь: чисто зеленый, желто-зеленый, оливковый;
- *Цвета глухих тонов* - не вызывающие раздражения серо-голубой, белый;
- *Теплые темные тона* коричневого, стабилизирующие, действующие вяло, инертно: охра- смягчает рост раздражения, коричневый - стабилизирует состояние.

Цвет играет роль как активизатора, так и успокоителя психофизического состояния. На физкультурных занятиях планируется использовать цветые пятна (круги 1-2 м), размещенные по залу таким образом, чтобы «вялые», пассивные дети оказались на красном или оранжевом цветоем пятне, а возбужденные, агрессивные дети на голубом или зеленом.

Кроме того, возможно использовать «цветые маршруты» в виде традиционных бельевых веревок, окрашенных в разные цвета.

Проблему рассеянного внимания, недостаточную способность концентрации можно решить благодаря специально окрашенному инвентарю в желтый, оранжевый цвета в сочетании с черным или красным.

Повысить целенаправленность двигательной активности можно также используя цветые цели: сбор мальчикам синих мячей, а девочкам – розовые и т.д.

## Технология массажной терапии

Цель: Предупреждение простудных заболеваний лица, ушей, рук, ног воздействием на рефлекторные зоны



В определенное время режима дня планируем применить игры с элементами точечного массажа с целенаправленным воздействием на биологически активные точки кожи. Ребенок не просто начнет работать, а станет играть с собственным телом. Определенные участки тела станут своего рода психосоматическими голограммами, массируя их, произойдет воздействие на весь организм в целом. Целесообразно точечный массаж проводить на занятиях по валеологии, а также во время корректирующей гимнастики и периодически в моменты физминуток на занятиях.

## Работа с родителями

Процесс сохранения здоровья дошкольников оказался бы неполным без большой помощи и поддержки родителей. Мы используем технологию работы с родителями с использованием нетрадиционных форм. Одним из методов активной пропаганды ЗОЖ являются тематические ширмы, используемые в приемных на такие темы, как «организация правильного питания», «здоровый образ жизни в каждую семью» и т.д.

В дальнейшем планируем плодотворно выходить на родительскую общественность, совместно воспитывать у детей привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению культурно-гигиенических навыков, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности.

Внедряя в оздоровительный процесс занятия по валеологии, совместно с родителями мы научим детей понимать влияние физических упражнений на организм человека, на его самочувствие, воспитаем умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда возможности предотвращать их.

**Координация субъектов ПМПк в оздоровительной системе МБДОУ**



### Перспективное планирование работы зам.зав по ВМР с педагогами ДОУ

мероприятия	цели	ответственные	участники	выход	дальнейшая работа	сроки
Производственное совещание	*Формирование единого стиля общения с родителями. *Формирование ЗОЖ в семье.	Зав. МБДОУ, председатель род. комитета, медсестра	Воспитатели мед.работники Представители род. комитета	Распоряжение По МБДОУ	Контроль: посещение семей на дому	3-я неделя ноября
Педагогический совет	*Обсуждение плана по работе с семьей. *Корректировка планов работы. *Подведение итогов работы.	Методист Психолог Мед.сестра Председатель род. комитета	Воспитатели Методист Психолог Мед.сестра Председатель род. комитета	Анкета для родителей	Обработка анкет	Октябрь  Январь Май
Педагогическая коллегия	*Обсуждение собранной информации о семьях воспитанников МБДОУ.	методист	Воспитатели Психолог Специалисты ПМПк	Перспективное планирование работы	Контроль	1 раз в месяц
Консультация для педагогов	*Специфика и значение семьи в развитии личности дошкольника. *Своевременные технологии формирования здоровой атмосферы в семье. *Общение с родителями.	Методист Психолог Мед.сестра	Воспитатели мед.сестра	Анкетирование	Индивидуальная работа с педагогами	Октябрь  Декабрь  Январь Февраль

	*Проблемы защиты прав детей в семье. *Психолого-педагогическое просвещение родителей и их самообразование					Март
Тренинг	*Обучение воспитателей и родителей технике релаксации. «Что делать когда ребенок сводит с ума?»	Психолог	Воспитатели родители	Анкетирование	Обработка анкет	Ноябрь февраль
Деловая игра	*Обучение педагогов общаться с родителями: «разговор с родителями»	Методист Психолог	Воспитатели		Обсуждение результатов игры	Октябрь
Самоанализ	*Самооценка воспитателя по эффективности взаимодействия с родителями.	Методист Психолог	Воспитатели	Анкетирование	Индивидуальная работа с воспитателями	Декабрь Май

## Организация двигательного режима работы

Формы организации	Разновозрастные группы У/о	Средние группы ТНР	Старшие группы ТНР, ЗПР	Подготовительные к школе группы ТНР ЗПР, общеобразовательные группы
Утренняя гимнастика	6-10 минут	6-8 минут	8- 10 минут	10- 12 минут
Физкультминутки	4-6 мин т	4 мин ты	8-12 минут	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю			
	до 25 минут	20 минут	25 мин т	30 минут
Двигательная деятельность на музыкальном занятии	3 аза в неделю			
	10-15 минут	0 минут	15 минут	15-20 минут
Двигательная разминка между занятиями	10 минут			
Дозированный бег	4-6 мин т	3-4 мин ты	5-6 мин т	7-8 минут
Подвижные игры	10-20 минут	10-15 минут	15-20 мин т	15- 20 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке	75 минут	75 минут	80 минут	85 минут
Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении (игры, упражнения ид . )	не менее 60 минут			
Бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами	5- 10 минут	5- 10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Индивидуальная текущая коррекция	раз в неделю			
	5-7 минут	5 минут	5-7 минут	7 минут
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже раза в неделю			
		8-12 минут	8-15 минут	8-15 минут
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	10-15 мин	10-12 мин	10-15 минут	10-15 минут
Физкультурный досуг	1-2 раза в месяц			
		20 минут	30 минут	30- 40 минут
Физкультурный праздники	2-4 раза в год			
		20 минут	30 минут	40 минут
День здоровья	не реже 1 раза в квартал			

## Система закаливающих мероприятий

Содержание	Средняя группа для детей с ТНР, разновозрастные группы для детей с У/О	Старшие группы для детей с ТНР и ЗПР	Подготовительные к школе группы для детей с ТНР и ЗПР. Общеобразовательные группы
<b>1. Элементы повседневного закаливания</b> (в холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей)			
1. Воздушно-температурный режим: от + 20 до + (обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей)			
• одностороннее проветривание в присутствии детей	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин.). Критерии прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 1-2 °С		
сквозное проветривание (в отс тствии детей)	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С		
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается		
- перед возвращением детей с дневной прогулки	-4- 20 °С	+ 20 °С	4- 20 °С
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении		
2. Воздушные ванны:			
прием детей на воздухе	В теплое время года ежедневно		
утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале (группе). одежда облегченная, + 18 °С В теплое время года проводится ежедневно на улице.		
физкультурные занятия	Одно занятие круглогодично на воздухе		
	- 18 °С		- 20 °С
	Два занятия в зале,		ходьба спортивная, босиком
	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
• прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. в неблагоприятных погодных условиях сокращается на 30-40 мин		
	до - 20 °С	до - 20 °С	до - 20 °С
• световоздушные ванны	В теплое время года ежедневно при t от +20 °С до +22 °С. после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин.		
• хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при t воздуха от +20 °С до +22 °С. В холодное время года в групповом помещении при соблюдении нормативных температур.		



• дневной сон	+ 18 <sup>0</sup> С обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении		
• физические упражнения	Ежедневно. В помещении температура на 1-2 <sup>0</sup> С ниже нормы		
• гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой	
<b>3. Специальные закаливающие воздействия</b>			
1. Полоскание рта	Ежедневно, кипяченой водой комнатной температуры		
2. Игровой массаж	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей	Закаливающее дыхание, игровой массаж рук, ушей, стоп
<p>Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребёнка и его эмоциональный настрой.</p>			

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы**

<b>Блоки физкультурно-оздоровительной работы</b>	<b>Содержание физкультурно-оздоровительной работы</b>	
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- гибкий режим;</li> <li>- совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам;</li> <li>- оснащение (спортивный инвентарём, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах);</li> <li>- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;</li> <li>- подготовка специалистов по двигательной деятельности.</li> </ul>	
Система двигательной активности + система психологической помощи		<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- прием детей на улице в тёплое время года;</li> <li>- совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей по образовательным областям «Физическая культура» и «Здоровье»;</li> <li>- двигательная активность на прогулке;</li> <li>- физкультура на улице;</li> <li>- подвижные игры;</li> <li>- физкультминутки во время совместной деятельности;</li> <li>- гимнастика после дневного сна;</li> <li>- физкультурные досуги, забавы и игры;</li> <li>- спортивно-ритмическая гимнастика;</li> <li>- игры, хороводы, игровые упражнения;</li> <li>- оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;</li> <li>- психогимнастика.</li> </ul>
Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>- утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- облегченная форма одежды;</li> <li>- ходьба босиком в спальне до и после сна;</li> <li>- сон с доступом воздуха (+19<sup>0</sup>С...+19<sup>0</sup>С);</li> <li>- контрастные воздушные ванны (перебежки);</li> <li>- солнечные ванны в летний период времени года;</li> <li>- обширное умывание.</li> </ul>
	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полоскание полости рта;</li> <li>- кислородный коктейль.</li> </ul>
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация второго завтрака (соки, фрукты);</li> <li>- введение овощей и фруктов в обед и полдник;</li> <li>- замена продуктов для детей-аллергиков;</li> <li>- питьевой режим</li> <li>- ведение компьютерной программы для детей и родителей «Разговор о правильном питании» под контролем воспитателя</li> </ul>
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния		<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика уровня физического развития;</li> <li>- диспансеризация детей в условиях детской поликлиники;</li> <li>- диагностика физической подготовленности;</li> <li>- диагностика развития ребенка;</li> <li>- обследование психоэмоционального состояния детей психологом;</li> <li>- обследование учителем – логопедом, учителем – дефектологом (в коррекционных группах).</li> </ul>

## Система оздоровительных мероприятий в МБДОУ

<b>№</b>	<b>Перечень мероприятий</b>	<b>сроки</b>	<b>примечание</b>
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	В сопровождении музыки
2.	Двигательная деятельность: - в зале - на воздухе	2 раза в неделю 1 раз в неделю	
3.	Полоскание рта водой комнатной температуры	Ежедневно (после каждого приема пищи)	Профилактика кариеса
4.	Сон в трусиках	Ежедневно (контроль комнатной температуры в спальне)	По желанию детей
5.	Индивидуальное пробуждение ребенка	ежедневно	Спокойная музыка (выработка рефлекса пробуждения)
6.	Воздушные ванны (контрастные t)	ежедневно	После сна
7.	Гимнастика для глаз	ежедневно	В режимных моментах и в НОД
8.	Оздоровительный бег на воздухе	Осенне-весенне-летний период (после изучения анамнеза ребенка)	Контроль за носовым дыханием ребенка
9.	Ходьба босиком по рефлексогенным раздражителям стоп детей	ежедневно	До и после сна
10.	Ленивая гимнастика в постели	ежедневно	После сна
11.	Пальчиковые игры с упражнениями	ежедневно	В режимных моментах и в НОД
12.	Бодрящая гимнастика после сна	ежедневно	
13.	Мониторинг физического развития ребенка	2 раза в год	
14.	Проведение «Дискотек» (повышение двигательной активности детей)	1 раз в квартал	
15.	Полноценное питание	ежедневно	контроль
16.	Летне-оздоровительные мероприятия	С июня по август	
17.	Психогимнастика	ежедневно	
18.	Музыкотерапия - слушание колыбельных песен - слушание классической музыки - слушание шума природы	Ежедневно Во время занятий и сна	Профилактика перегрузок нервной системы ребенка

19.	Кислородный коктейль	1 раз в квартал ( по 10 дней в утренние часы)	Согласие родителей
20.	Мытье рук и обширное умывание: Мытье рук до локтей – зимой. До плечей - летом	ежедневно	Контроль воспитателя
21.	физкультминутки	ежедневно	
22.	Индивидуальная работа по развитию коррекции двигательных навыков у детей	ежедневно	На прогулке
23.	Подвижные игры	ежедневно	На прогулке
24.	Дыхательная гимнастика	ежедневно	На прогулке
25.	Корректирующая гимнастика по профилактике плоскостопия и нарушения осанки	3 раза в неделю	
26.	Кварцевание помещений	ежедневно	По графику
27.	Сквозное проветривание	ежедневно	По графику
28.	Профилактическое действие: смазывание носовых проходов оксолиновой мазью (0,25%)	осенне-весенний период	Проводит процедуру воспитатель группы
29.	Фитонциды (чеснок, лук)	ежедневно	
30.	«С» витаминизация III блюда	ежедневно	
31.	Прием соков и фруктов	ежедневно	
32.	Прием кисломолочной продукции	ежедневно	15.00

