

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 125 комбинированного вида»



***ПРОГРАММА***  
***«ЗДОРОВЬЕ»***  
***на 2017 – 2023 учебный год***



*г.о. Саранск*

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание программы</b>	
1.	Пояснительная записка.	
2.	Концепция программы.	
3.	Цель и задачи программы.	
3.	Законодательно – нормативное обеспечение программы.	
4.	Ожидаемые результаты.	
5.	Объекты программы.	
6.	Основные принципы программы.	
7.	Основные направления программы.	
8.	Обеспечение реализации основных направлений программы.	
9.	Деятельность сотрудников ДО в реализации Программы.	
10.	Формы и методы оздоровления детей.	
11.	Условия сохранения здоровья детей.	
12.	Работа с родителями.	
13.	План мероприятий по оздоровлению дошкольников.	

## 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 не все, но все без здоровья – ничто» - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем все более высокие требования к человеку и его здоровью.

Произошедшие в нашем обществе перемены отразились на состоянии здоровья всех возрастных групп. Наибольшую тревогу вызывает здоровье детей и подростков. По официальным данным, ежегодно общий уровень отклонения в здоровье возрастает на 6,7%. И это, не считая хронических заболеваний. Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культуры здоровья в сознании подрастающего поколения. В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной.

Подписание В.В. Путиным Постановления « О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее страны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включает различные компоненты его физического, психического и социально - нравственного здоровья – и в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально - техническое оснащение ДО;
- организация деятельности ДО, основанная на эффективных результатах научно-методических, исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДО.

**Актуальность.** Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать? Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В настоящее время 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 в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении. Это увеличивает 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.

В связи с этим возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных организаций, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы.

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

С этих позиций разработана программа «Здоровье». Это комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства.

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы система физического воспитания с включением инновационных форм и методов, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благопо-

лучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и нравилась детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Данная программа ориентирована на педагогов-практиков, осуществляющих повседневную работу с дошкольниками и их родителей. Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная деятельность с семьей в решении вопросов укрепления здоровья. Материалы, представленные в программе, ориентированы на организацию работы с детьми, посещающими ДО с 2,5 до 7 лет.

Программа основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях, направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей посредством создания условий для совместной деятельности педагогических работников и семьи; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Задачи:**

1. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
2. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
3. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
4. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
5. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
6. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
7. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.
8. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.
9. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

**Направления работы:**

- Организация здоровьесберегающей среды в ДО.
- Решение оздоровительных задач средствами физкультуры.

- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, критериев здоровья методами диагностики.
- Обеспечение благоприятного течения адаптации.
- Изучение передового педагогического и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
- Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний

#### **Ожидаемые результаты:**

- Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДО и семье.
- Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье
- Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
- Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.
- Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболеваний.

#### **Объект программы:**

- дети дошкольного возраста;
- семьи детей, посещающих МДОУ «Детский сад № 125»
- педагогический коллектив дошкольной организации.

**Сроки реализации программы – 2016-2019 гг..**

#### **Научно-методическое обеспечение программы.**

Научно-методическое обеспечение программы состоит в решении задачи по формированию осознанного отношения дошкольников к своему здоровью и компетентности воспитывающих взрослых в вопросах здоровьесбережения. Это возможно только при взаимодействии всех субъектов образовательного процесса.

Опыт педагогов-практиков и исследования сотрудников педагогических научных лабораторий показывают, что не только педагоги образовательной организации, но и семьи воспитанников детского сада нуждаются в профессиональной педагогической поддержке и готовы овладеть компетенциями, необходимыми в новых социокультурных и экономических условиях России. На сегодняшний день уже наметились предпосылки к развитию партнерских отношений между институтами социализации в решении разнообразных образовательных задач.

«Детская субкультура» - огромный мир, живущий по своим законам, не всегда понятный взрослым. Ребенок-дошкольник испытывает колоссальную жажду жизни, и это проявляется у него в потребности активных действий, общения, ярких впечатлений.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос здоровым и красивым. Для этого воспитывающим взрослым необходимо дать ему знания о том, как он «устроен», что полезно и вредно для его организма, что следует делать для сохранения своего здоровья.

#### **Финансово-экономическое обоснование программы.**

- Научно-методическое обеспечение.

- Определение условий научно-методической поддержки участников программы.
- Определение и подбор авторских диагностических методик и составление диагностических карт.
- Разработка перспективного плана работы к проекту программы образования детей и воспитывающих взрослых по формированию осознанного отношения к своему здоровью.
- Материально-техническое обеспечение.
- Создание предметно-пространственной развивающей среды ребенка в детском саду и семье.
- Приобретение наглядно-дидактических пособий, игр, методической литературы, художественной литературы для детей.
- Приобретение физкультурного оборудования.
- Создание видеотеки и медиатеки.
- Организационно-управленческая деятельность.

Организационно-управленческая деятельность строится на трех основных подходах:

*Исследовательский подход* в управлении – повышение научной обоснованности всех принимаемых решений в области содержания и организации воспитательно-образовательного процесса, что обеспечивает высокий уровень взаимопонимания в научном коллективе.

*Человекоцентрированный подход* в управлении – управление ориентируется на личность (педагога, родителя, ребенка). Центром внимания в управлении является человек.

*Самоорганизационный (синергетический) подход* – принимаются все компоненты человеческого «само»: личностный смысл, личностная значимость творчества, открытости, интуиции, критичности, рефлексии, потребности в самоактуальности, инициативы, отклонений, случайностей, множественности вариантов нелинейного развития.

### **Финансово-хозяйственная деятельность.**

Бюджетные средства, выделяемые Муниципальным образованием.

Спонсорская помощь:

- средства, выделяемые депутатами городских органов власти.

Внебюджетные средства:

- акты дарения;

- благотворительная помощь родителей.

Формы представления результатов планируются:

В представлении программы образования воспитывающих взрослых и детей по формированию осознанного отношения к своему здоровью;

В выпуске статей по данной проблеме;

В методических рекомендациях по использованию программы образования детей и воспитывающих взрослых в системе детского сада и семьи.

### **Методы реализации программы.**

<b>Практические</b>	<b>Словесные</b>	<b>Наглядные</b>
1.Создание здоровьесберегающей и развивающей среды, обеспечивающей комфортное пребывание	1.Беседы. 2.Чтение художественной литературы.	1.Организация выставок, конкурсов. 2.Сбор фотоматериалов.

<p>ребенка в ДО. Демонстрация разных ситуаций, несущих опасность для здоровья ребенка.</p> <p>2. Организация режима двигательной активности, обеспечивающего нормальную жизнедеятельность.</p> <p>3. Закаливание по схеме.</p> <p>4. Создание центра Правил дорожного движения.</p> <p>5. Создание автогородка на участке для использования полученных знаний в игровой деятельности.</p>	<p>3. Заучивание стихотворений.</p> <p>4. Дидактические игры.</p> <p>5. Сюжетно-ролевые игры.</p> <p>6. Подвижные игры.</p> <p>7. Развлечения.</p> <p>8. Моделирование ситуаций.</p> <p>9. Консультация.</p> <p>10. Наблюдения.</p>	<p>3. Рассматривание иллюстраций.</p> <p>4. Аудиовизуальная техника.</p> <p>5. Информационно-агитационные стенды.</p> <p>6. Театрализованная деятельность.</p> <p>7. Личный пример взрослых.</p>
---	---	--

### **Законодательно-нормативное обеспечение программы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
3. Конвенция ООН о правах ребенка (Нью-Йорк, 20 ноября 1989 г.). Конвенция вступила в силу в нашей стране 15 сентября 1990 года.
4. Конституция Российской Федерации принята 12 декабря 1993 года (ст. 38, ст. 41, ст. 42, ст. 43).
5. Федеральный закон от 24 июня 1998 г. № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г.).
6. Приказ Минздрава РФ № 186, Минобразования РФ №272 от 30 июня 1992 года «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях».
7. Приказ Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ № 60 от 14 марта 1995 года № «Об утверждении инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возраста на основе медико-экономических нормативов».
8. Письмо Минобразования РФ от 14 марта 2000 г. №65/23 – 16 «О направлении инструктивно-методического письма «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».

### **Ожидаемые результаты:**

#### **у детей:**

- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определенном социуме, защита, эмоциональный комфорт;

#### **у педагогов:**

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

#### **у родителей:**



- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

### **Раздел 1. Основные принципы Программы.**

<b>Принцип научности</b>	использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик.
<b>Принцип доступности</b>	использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
<b>Принцип активности</b>	участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников.
<b>Принцип сознательности</b>	осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью.
<b>Принцип адресованности и преемственности</b>	поддержание связей между возрастными категориями, учет разноразовного развития и состояния здоровья.
<b>Принцип систематичности</b>	реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.
<b>Принцип оптимальности</b>	разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки.

### **Раздел 2. Основные направления программы.**

#### **Профилактическое:**

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### **Организационное:**

- организация здоровьесберегающей среды в МДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- составление индивидуальных планов оздоровления;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

#### **Система физкультурно-оздоровительной работы.**

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:**

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной дея-

тельности по оздоровлению себя и детей;

- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

## **Основные направления физкультурно-оздоровительной работы.**

### **1. Создание условий:**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ,
- обеспечение благоприятного течения адаптации,
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

### **2. Организационно-методическое и педагогическое направление:**

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### **3. Физкультурно-оздоровительное направление:**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

### **4. Профилактическое направление:**

- проведение обследований по скрининг - программе и выявление патологий
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- противорецидивное лечение хронических заболеваний
- дегельминтизация
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

## **Система оздоровительной работы.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Группы</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.</b>	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b> - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на	1 младшая группа  Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги  все педагоги, медик

	ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата		ежедневно	
<b>2.</b>	<b>Двигательная активность</b>	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
2.2.	Образовательная деятельность по физическому развитию: в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р в нед. 1 р. в нед.	Инструктор ф/к Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготов.	2 р. в нед.	Воспитатели, Инструктор
2.5.	Кружковая работа	ст. дошк.возр.	по графику	Инструктор ф/к
2.6.	Активный отдых: спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.	Все группы Все группы Подготов.	1 р. в нед. 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ф/к, Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники: «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготов.	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор Воспитатели, муз. рук.
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год	Все педагоги
<b>3.</b>	<b>Лечебно – профилактические мероприятия</b>			
3.1.	Витамиотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)	Все группы	(осень, весна)	медсестра
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)	По показаниям врача	В течение года	медсестра
3.4.	Фитоадентогены (женьшень и эвкалипт)	Все группы	Осень, весна	медсестра
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	эпидемии гриппа, инфекции в группе	Воспитатели медсестра
<b>4.</b>	<b>Закаливание</b>			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	в теч. дня	Воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 15 мин	2 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин

	б) на улице	1 раз в неделю 15 мин	1 раз в неде- лю 20 мин	1 раз в неде- лю 25 мин	1 раз в неде- лю 30 мин
Физкуль- турно- оздорови- тель - ная работа в режиме дня	а)утренняя гимна- стика (по жела- нию детей)	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6- 8	Ежедневно 8- 10	Ежедневно 10-12
	б)подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20- 25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25- 30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в)физкультми- нутки (в середине статического за- нятия)	3-5 ежедневно в зависимости от вида и со- держания заня- тий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и со- держания заня- тий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и со- держания заня- тий	3-5 еже- дневно в за- висимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультур- ный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультур- ный праздник	-	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в)день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоя- тельная двига- тельная деятель- ность	а)самостоятель- ное использова- ние физкультур- ного и спортивно- игрового оборудо- вания	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятель- ные подвижные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

### Раздел 3. Обеспечение реализации основных направлений программы.

Техническое и кадровое обеспечение		
1	Приобретение необходимого оборудования: медицинского: кварцевые лампы, люстры Чижевского, мебели (стулья, столы, детская игровая мебель спортивного (мячи, обручи, конусы- стой- ки, гимнастические палки, коврики, гимнастические маты)	заведующая
2	Осуществление ремонта: овощехранилища, спортивной и игровых пло- щадок на участке, косметический ремонт в группах	заведущая
3	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДО (Соблюде- ние ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, свое- временный ремонт мебели и оборудования в ДО)	заведующая
4	Введение дополнительных услуг: музыкально-театральной деятельности, спортивных секций	заведующая ст. воспит
Организационно – методическое и педагогическое обеспечение		
1	Разработка плана оздоровительной работы и плана клуба «Школа здоро- вья для родителей», осуществление контроля за выполнением оздорови- тельных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием де-	Администрация

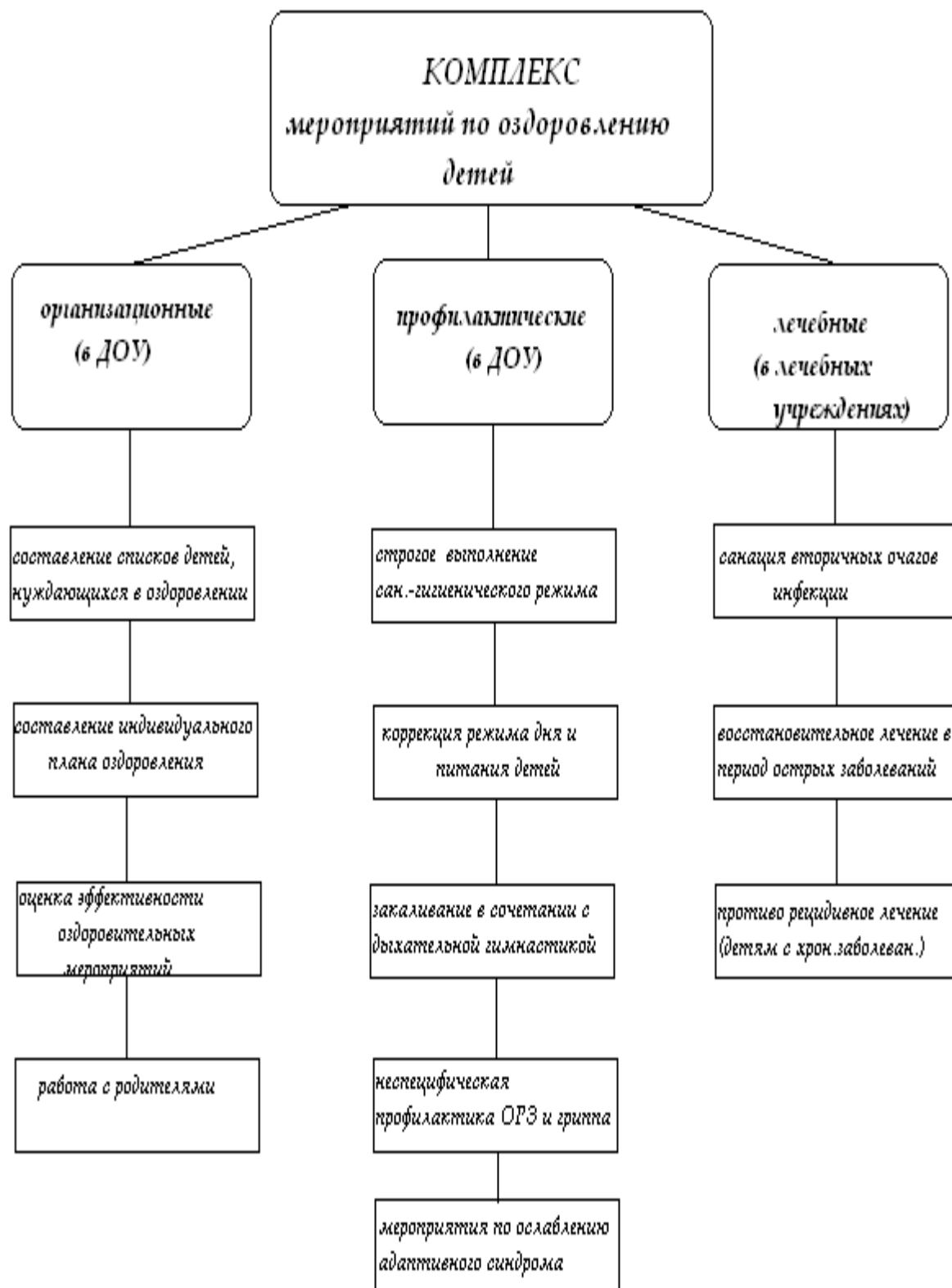
	тей	
2	Заполнение «Паспортов здоровья» в группах	Воспитатели
3	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей (применение игр, упражнений и ритуалов по социально-эмоциональному развитию)	Воспитатели
4	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей	Воспитатели
5	Участие в научно-практических семинарах, конференциях, совещаниях по вопросам оздоровления детей	Воспитатели

**Деятельность сотрудников дошкольного организации в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы.**

<b>Наименование должности</b>	<b>Содержание деятельности</b>
Заведующий	<ul style="list-style-type: none"> <li>-создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием.</li> <li>-обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей.</li> <li>-проводит обучение и инструктаж по технике безопасности</li> <li>-обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>-отвечает за проведение ремонта.</li> </ul>
Старшая медицинская сестра	<ul style="list-style-type: none"> <li>-осматривает детей.</li> <li>-осуществляет контроль за режимом дня.</li> <li>-делает профилактические прививки.</li> <li>-оказывает доврачебную помощь.</li> <li>-организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li> <li>-наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>-проверяет организацию питания в группах.</li> <li>-следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения.</li> <li>-проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей</li> </ul>
Старший воспитатель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах.</li> <li>-контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах.</li> <li>-осуществляет контроль за режимом дня.</li> <li>-осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей.</li> <li>-проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей</li> </ul>
Инструктор по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>-координирует всю физкультурно-оздоровительную работу.</li> <li>-проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей.</li> <li>-наблюдает за динамикой физического развития детей.</li> <li>-проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем.</li> <li>-консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений.</li> <li>-на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии дви-</li> </ul>

	<p>жений детей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях</li> </ul>
Музыкальный руководитель	<ul style="list-style-type: none"> <li>-способствует развитию эмоциональной сферы ребенка.</li> <li>-проводит музыкальные игры и хороводы с детьми.</li> <li>-занимается развитием движений детей на музыкальных занятиях и в свободное от занятий время.</li> <li>-участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников</li> </ul>
Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия.</li> <li>-соблюдают режим дня.</li> <li>-следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога.</li> <li>-следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей.</li> <li>-проводят просветительскую работу среди родителей и детей</li> </ul>
Зам. зав. по АХЧ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечивает правильную работу вентиляционных установок.</li> <li>-своевременно производит замену постельного белья.</li> <li>-регулирует тепловой и воздушный режим детского сада</li> <li>-следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций.</li> <li>-контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности</li> </ul>
Повар	<ul style="list-style-type: none"> <li>-своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада.</li> <li>-проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов.</li> <li>-обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов</li> </ul>
Дворник	<ul style="list-style-type: none"> <li>-содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему.</li> <li>-своевременно убирает снег и сосульки с крыши.</li> <li>-следит за состоянием ограждения территории детского сада</li> </ul>
Сторож	<ul style="list-style-type: none"> <li>-следит за дежурным освещением.</li> <li>-отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания</li> </ul>

#### Раздел 4. Формы и методы оздоровления детей. Организация профилактики заболеваемости и оздоровления детей с ослабленным здоровьем.







## Соблюдение двигательной активности в режиме дня.

### Организация двигательного режима в младшей группе детей 3 - 4 лет

Формы организации	Особенности организации	Длительность в минутах
<b>Физкультурно - оздоровительная работа</b>		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	5-7
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости	2-3
Двигательная разминка в системе НОД с преобладанием статических поз	Ежедневно	5-7
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	15-20
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки	8-10 мин.
Гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами, хождение по массажным дорожкам	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	5-7
Корректирующая гимнастика	подгруппами, подобранными с учетом рекомендаций врача, 2 раза в неделю	10
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в игровой форме, подгруппами, подобранными с учетом физического развития детей, проводится в первой половине дня	15
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе, продолжительность зависит от индив. особенностей ДА детей	10-12
<b>Физкультурно - массовая работа</b>		
Неделя здоровья	зимой и весной	2 раза в год
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц по второй половине дня	15 минут
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	во время подготовки и проведения физк. развлечений, праздников, недели здоровья и посещения открытых форм работы с детьми	

### Организация двигательного режима в средней группе детей 4-5 лет

Формы организации	Особенности организации	Длительность в минутах
<b>Физкультурно - оздоровительная работа</b>		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	5-7
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости	2-3
Двигательная разминка в системе НОД с преобладанием статических поз	Ежедневно	5-7
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	15-20
Индивидуальная работа	Ежедневно во время прогулки	8-10

по развитию движений на прогулке		
Гимнастика послед дневного сна с контрастными воздушными ваннами, хождение по массажным дорожкам	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	5-7
Корректирующая гимнастика	подгруппами, подобранными с учетом рекомендаций врача, 2 раза в неделю	15
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в зале и на свежем воздухе, фронтально, проводится в первой половине дня (1 раз на свежем воздухе)	20
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	10-12
<b>Физкультурно - массовая работа</b>		
Неделя здоровья	зимой и весной	2 раза в год
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц по второй половине дня	20-25 минут
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	во время подготовки и проведения физкультурных развлечений, праздников, недели здоровья и посещения открытых форм работы с детьми	

### **Организация двигательного режима в старшей группе детей 5 - 6 лет**

<b>Формы организации</b>	<b>Особенности организации</b>	<b>Длительность в минутах</b>
<b>Физкультурно -оздоровительная работа</b>		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	7-10
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости	3-5
Двигательная разминка в системе НОД с преобладанием статических поз	Ежедневно	7-10
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки , подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	25-30
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки	12-15
Прогулки-походы. Проведение диагностики физического развития на площадке ОУ	2 раза в год	30
Гимнастика после дневного сна с контрастными воздушными ваннами, хождение по массажным дорожкам	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	не более 10 мин.
Корректирующая гимнастика	подгруппами, подобранными с учетом рекомендаций врача, 2 раза в неделю	15
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в зале и на свежем воздухе, подгруппами, подобранными с учетом физического развития детей, проводится в первой половине дня (1 раз на свежем воздухе)	25

Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	40-60
<b>Физкультурно - массовая работа</b>		
Неделя здоровья	зимой и весной	2 раза в год
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц по второй половине дня	25-30 минут
Физкультурно-спортивные праздники	3 раза в год	40 минут
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	во время подготовки и проведения физкультурных развлечений, праздников, недели здоровья и посещения открытых форм работы с детьми	

**Организация двигательного режима  
в подготовительной к школе группе детей 6-7 лет**

Формы организации	Особенности организации	Длительность в минутах
<i>физкультурно-оздоровительная работа</i>		
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале	7-10
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости	3-5
Двигательная разминка в системе НОД с преобладанием статических поз	Ежедневно	7-10
Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно во время прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня двигательной активности детей	25-30
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки	12-15
Прогулки-походы. Проведение диагностики физического развития на площадке ДО	2 раза в год	30-50
оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней гимнастики	1-1,5 мин.
Гимнастика послед дневного сна с контрастными воздушными ваннами, хождение по массажным дорожкам	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей	не более 10 мин.
Корректирующая гимнастика	подгруппами, подобранными с учетом рекомендаций врача, 2 раза в неделю	20
Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре	3 раза в неделю в зале и на свежем воздухе, подгруппами, подобранными с учетом физического развития детей, проводится в первой половине дня (1 раз на свежем воздухе)	30
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя в помещении и на воздухе, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей	40-60
<b>Физкультурно-массовая работа</b>		
Неделя здоровья	зимой и весной	2 раза в год
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц по второй половине дня	25 минут

ния		
Физкультурно-спортивные праздники	3 раза в год	40 минут
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	во время подготовки и проведения физкультурных развлечений, праздников, недели здоровья и посещения открытых форм работы с детьми	

### Организация двигательной деятельности детей

<b>Вид двигательной деятельности</b>	<b>Физиологическая и воспитательная задача</b>	<b>Необходимые условия</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Утренняя гимнастика</b>	Воспитывать потребность начинать день с движения. Формировать двигательные навыки.	Музыкальное сопровождение. Одежда, не стесняющая движений. Наличие атрибутов. Непосредственное руководство взрослыми	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, медицинская сестра
<b>Движения во время бодрствования</b>	Удовлетворение органической потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, выносливости, гибкости	Наличие в групповых помещениях на участке детского сада места для движения. Одежда не стесняющая движений. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движению	Старший воспитатель, воспитатели,
<b>Подвижные игры</b>	Воспитание умения двигаться в соответствии с заданными условиями. Воспитывать волевое (произвольное) внимание через овладение умением выполнять правила игры	Знание правил игры	Воспитатели, инструктор по ФИЗО
<b>Музыкально-ритмические движения</b>	воспитание чувства ритма, умения выполнять движения под музыку	Музыкальное сопровождение.	Музыкальный руководитель
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движение	Знание воспитателем комплексов гимнастики пробуждения. Наличие в спальне места для проведения гимнастики	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, медицинская сестра
<b>Гимнастика и массаж</b>	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий. Непосредственное руководство взрослого	инструктор по ФИЗО, старшая медицинская сестра
<b>Корректирующая гимнастика</b>	Укрепление мышц ОДА Формирование навыка правильно осанки	Наличие места для проведения гимнастики и специального оборудования. Одежда, не стесняющая движений. Непосредственное руководство взрослого.	Воспитатели, медицинская сестра

## Модель двигательной активности ребенка в режиме дня.

Мероприятия/время в минутах	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Утренняя гимнастика	6	8	10	12
Хороводные, подвижные игры до занятий	2	3	3-4	4-5
физкультминутка	-	2	2,5	3
Динамическая пауза (перерыв между)	10	10	10	10
Двигательная деятельность на занятии	2,5	2,5	3	4
Физкультурное занятие	20-2 раза в неделю	25 минут - 3 раза в неделю	30 минут - 3 раза в неделю	35 минут - 3 раза в неделю
<b>Прогулка</b>				
Общие игры	5	5	до 7	7-10
Игровые упражнения	3	3	3	3-5
Индивидуальная работа		5	5-7	7-10
Самостоятельная				
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей, проводится под наблюдением воспитателя			
Бодрящая гимнастика (после дневного сна)	10	12	15	20
Подвижные игры на прогулке	15-20 2 раза в день	20-25 2 раза в день	25-30 2 раза в день	30-40 2 раза в день
Самостоятельная двигательная деятельность	1 час 30 минут	1 час 50 минут	2 часа 10 минут	2 часа 30 минут
Дополнительное образование	—	20	25	30
Физдосуг	20-30 минут 2 раза в месяц	20-30 минут 2 раза в месяц	30-45 минут 2 раза в месяц	45-50 минут 2 раза в месяц
День здоровья		1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Физкультурный праздник		60 каждый сезон	60-90 каждый сезон	60-90 каждый сезон
Неделя здоровья	Июнь, январь	Июнь, январь	Июнь, январь	Июнь, январь

## Модель оздоровительного режима

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей на воздухе	Ежедневно, до -15 С
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-15 мин
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно +18...+20 С +16...+18 С
Сквозное проветривание	не менее 10мин., каждые 1,5 часа до +14...+16 С
Одежда детей в группе	Облегченная
Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей, 5-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 мес., начиная с 4 лет

### • Система закаливающих мероприятий

	Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Осень	7 4 2 3 10 1	7 4 2 3 8 10 11 1	7 4 2 3 8 9 11 1 5	7 4 2 3 9 10 8 11 1 5
Зима	7 4 2 3 10 11 1	7 4 2 3 10 11 1	7 4 2 3 9 10 11 5	7 4 2 3 9 10 11 1 5
Весна	7 4 2 3 8 10 11 1	7 4 2 3 8 9 10 11 1	7 4 2 3 8 9 10 11 1 5	7 4 2 3 9 10 8 11 1 5
Лето	7 4 2 3 8 12 6 1	7 4 2 3 12 8 9 10 11 6 1	7 4 2 3 12 8 9 10 11 1 5 6	7 4 2 3 12 9 10 8 11 1 5 6

1 – хождение босиком

2 – воздушные ванны

3- облегченная одежда

4 – прогулки

5 – массаж

6- хождение босиком на площадке

7 – воздушно-температурный режим

8 – утренний прием на улице

9 – полоскание рта

10 – обливание кистей рук

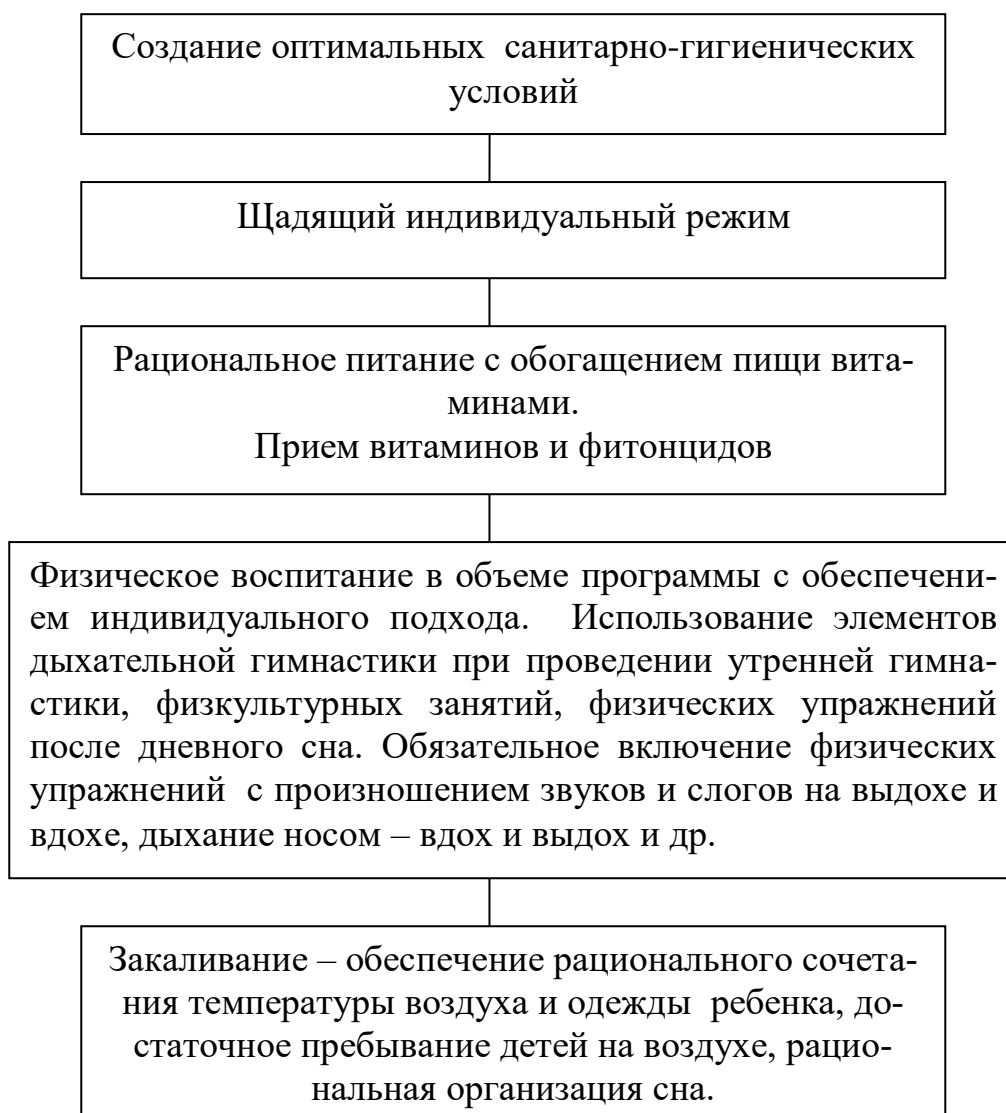
11 – витаминотерапии

12 – солнечные ванны

## Оздоровительная и профилактическая работа



**Схема  
оздоровительных мероприятий  
для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями**





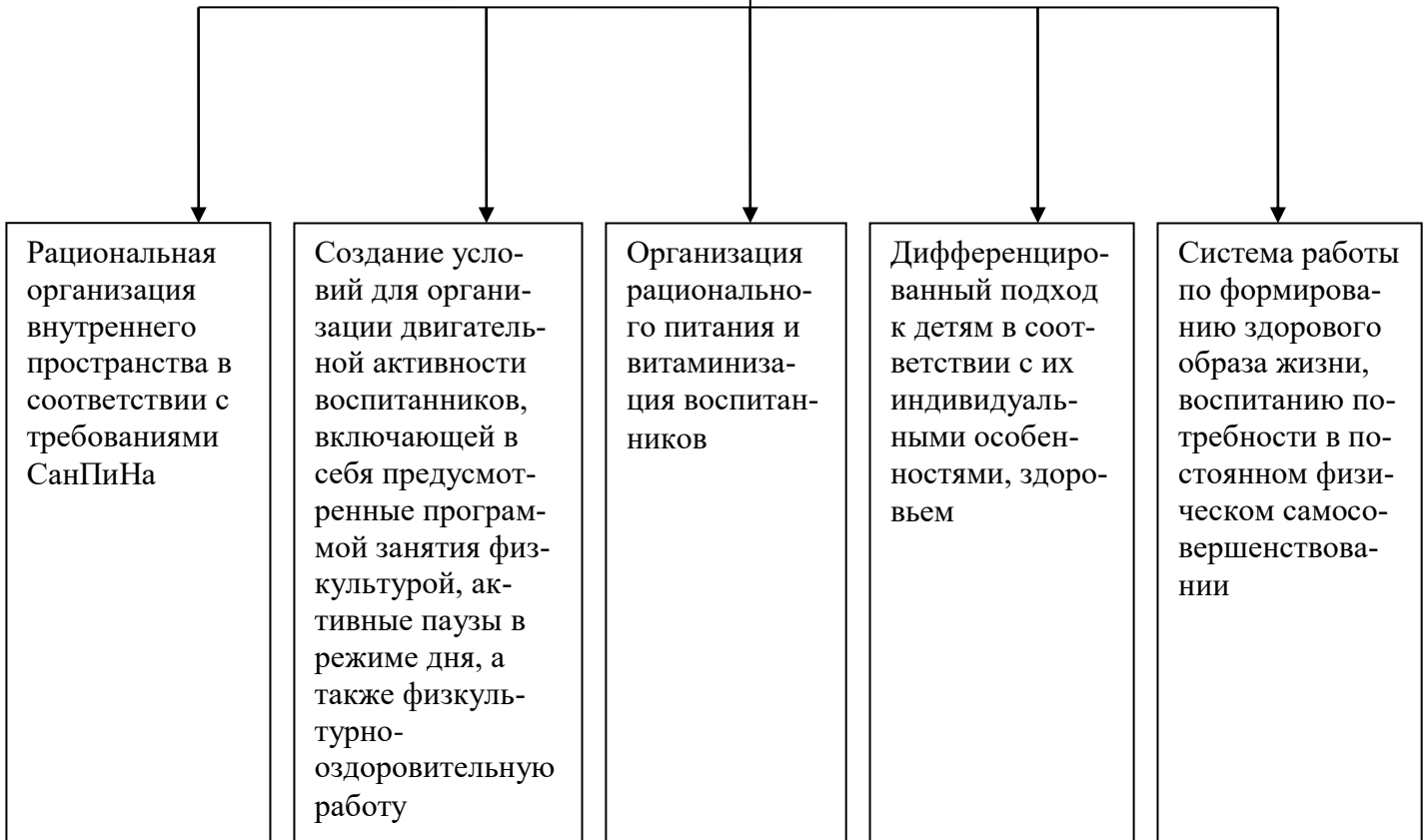
**Психогигиенические мероприятия  
на занятиях и в режиме дня с детьми**

<b>Режимный момент</b>	<b>Содержание</b>	<b>Организационно - методические указания</b>
Утренний прием	а) функциональная музыка б) элементы словотерапии в) оздоровительные процедуры	а) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое б) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок в) строгое соблюдение дозировки
Утренняя гимнастика	Комплекс ОРУ	Подбор комплексов ОРУ игрового характера, использование игрушек и атрибутов
Свободная деятельность	а) словотерапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	чтение сказок, потешек, стихов, беседы с детьми настольные игры с любимыми игрушками
Умывание	мытьё рук с произнесением потешек	использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа
Завтрак	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта г) прием витаминов, фитонцидов	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей в) рассказ о необходимости пользе полоскания рта г) профилактика простудных заболеваний
Организация ОД	а) Динамические (физкультурное, музыкальное) б) занятия со статическим положением тела	а) занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости», радости от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыки б) использование физкультминуток, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости».
Свободная деятельность	а) словотерапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	чтение сказок, потешек, стихов, беседы с детьми настольные игры с любимыми игрушками
Подготовка к прогулке, прогулка	а) одевание б) наблюдение в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения	а), б) использование художественного слова в) подвижные игры, художественное слово г) дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям д) в зимнее время: игры со снегом, катание на санках е) строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.
Возвращение с прогулки		использование художественного слова
Подготовка к обеду, обед	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей в) рассказ о необходимости пользе полоскания

	г) прием витаминов, фитонцидов	рта г) профилактика простудных заболеваний
Подготовка ко сну	а) закаливающие мероприятия б) функциональная музыка в) разрешение брать с собой игрушки укрывание и поглаживание детей г) сон в хорошо проветренном помещении д) соблюдение тишины	а) воздушное и водное закаливание, элементы самомассажа б) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое в) укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове г) проветривание в период прогулки детей д) соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОО тишины во время «тихого часа»
Подъем детей, гимнастика после сна	а) постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки б) хождение по «дорожке здоровья» в) одевание	а) пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя б) профилактика плоскостопия, закаливающая процедура. в) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок
Полдник	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта г) прием витаминов, фитонцидов	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей в) рассказ о необходимости пользе полоскания рта г) профилактика простудных заболеваний
Свободная деятельность, оздоровительные процедуры	а) оздоровительные процедуры б) словотерапия в) игровая деятельность г) индивидуальная работа	а) строгое соблюдение дозировки б) чтение сказок, потешек, стихов, беседы с детьми в) настольные игры с любимыми игрушками

## Условия сохранения здоровья детей.

### Основные направления деятельности сотрудников ДО по сохранению здоровья детей



**Модель организации работы  
по формированию представлений и навыков здорового образа жизни**



## Раздел 5. 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 «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями**:

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

Рекомендуется использовать следующие **формы работы с родителями**:

- Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, медицинской сестры, врача).
- Родительский всебуч: клуб «школа здоровья для родителей».
- Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями использовать **план изучения семьи**:

- Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
- Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
- Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
- Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
- Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

**Методы, используемые педагогами в работе:**

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

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

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

#### **План мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников.**

<b>№</b>	<b>Мероприятия.</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1</b>	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Врач-педиатр, ст. медсестра
<b>2</b>	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	ст.медсестра заведующая
<b>4</b>	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний.	заведующая врач-педиатр ст.медсестра
<b>5</b>	Качественное проведение сезонной специфической иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием адаптогенов растительного происхождения, витаминов.	С октября по февраль	врач-педиатр, ст. медсестра
<b>6</b>	Проведение профилактики с использованием оксолиновой мази.	В период эпидемии гриппа, ОРЗ	врач-педиатр, ст. медсестра
<b>7</b>	Выделить детей с группами риска (по бронхо-лёгочной патологии, ЛОР патологии, с дефицитом и избытком массы тела, ЧБД), проводить их динамическое наблюдение.	Постоянно	врач-педиатр, ст. медсестра

	дение с выполнением индивидуального плана оздоровительных мероприятий и оценкой динамики процессов улучшения.		
<b>8</b>	Продолжить выделять группу ЧБД с составлением индивидуальных планов наблюдения для этих детей и оценкой эффективности оздоровления.	Постоянно	врач-педиатр, ст. мед-сестра
<b>9</b>	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и МДОУ в реабилитации детей из групп риска, из группы ЧБД, с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний (острая пневмония, кишечная инфекция, ангина).	Постоянно	врач-педиатр, ст. мед-сестра
<b>10</b>	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях .	1 раз в 3 месяца.	врач-педиатр, ст. мед-сестра
<b>11</b>	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	Постоянно.	врач-педиатр, ст. мед-сестра заведующая

### **Используемая литература.**

1. О. В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2003.
2. М.Д. Маханева. С физкультурой дружить - здоровым быть. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
3. Т.С. Никанорова. «Здоровячок». Система оздоровления дошкольников
4. Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений – М.: Мозаика-синтез, 1999.
5. Л.И. Пензулаева. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Владос, 2002.
6. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
7. «Школа здорового человека». Программа для ДОУ. – М: ТЦ Сфера, 2010.
8. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет – М.: Владос, 2003.