

Утверждаю
Заведующая МДОУ «Детский сад №29»
Н.П. Есякова
Приказ №242 от 31.08.2021г.



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

**Муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 29»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние семьи, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте – отношение государства к проблемам здоровья.

Состояние здоровья детей в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от контингента детей, поступающих в школу.

При разработке программы мы исходим из понимания того, что здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов. Это физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный, личностный и духовный аспекты здоровья.

Под *физическим аспектом* здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем.

Под *интеллектуальным* – как мы получаем информацию, знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающим.

Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под успехом.

Духовный аспект здоровья - суть нашего бытия, то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим.

Природа позаботилась о нашем ресурсе здоровья, наградив нас от рождения структурной и сенсорной информационными системами, обладающими способностью к саморегуляции и поддержанию жизни. Далее всё зависит от того, как мы распорядимся природным даром, зависит от нашего образа жизни. К факторам, влияющим на здоровье детей являются условия окружающей среды и природно-климатические факторы, биологические и генетические обстоятельства, социально-экономические условия, гиподинамия, проблема детских стрессов, которые являются следствием дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье.

В настоящее время ДОУ посещают 230 детей.

В ДОУ созданы определенные условия для охраны и укрепления здоровья детей, их физического и психического развития. Это традиционные формы и методы оздоровительной и лечебно-профилактической работы с детьми.

В ДОУ есть: площадки на улице; спортивные уголки во всех возрастных группах; медицинский кабинет.

Медицинское обслуживание осуществляет старшая медсестра. В течение учебного года реализуется оздоровительная работа с детьми: закаливание, профилактические прививки, витаминизированное питание, организованы регулярные осмотры детей подготовительных групп врачами-специалистами. В течение всего года родителей информируем о лечебно-оздоровительной работе, о заболеваемости детей.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ – сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов и детей ответственности за сохранение собственного здоровья.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ –

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в детях и родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

5. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНО – НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений.
3. Программа развития МДОУ «Детский сад № 29».
4. Образовательная программа МДОУ «Детский сад № 29».
5. Устав МДОУ «Детский сад № 29».

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

1. Принцип научности — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

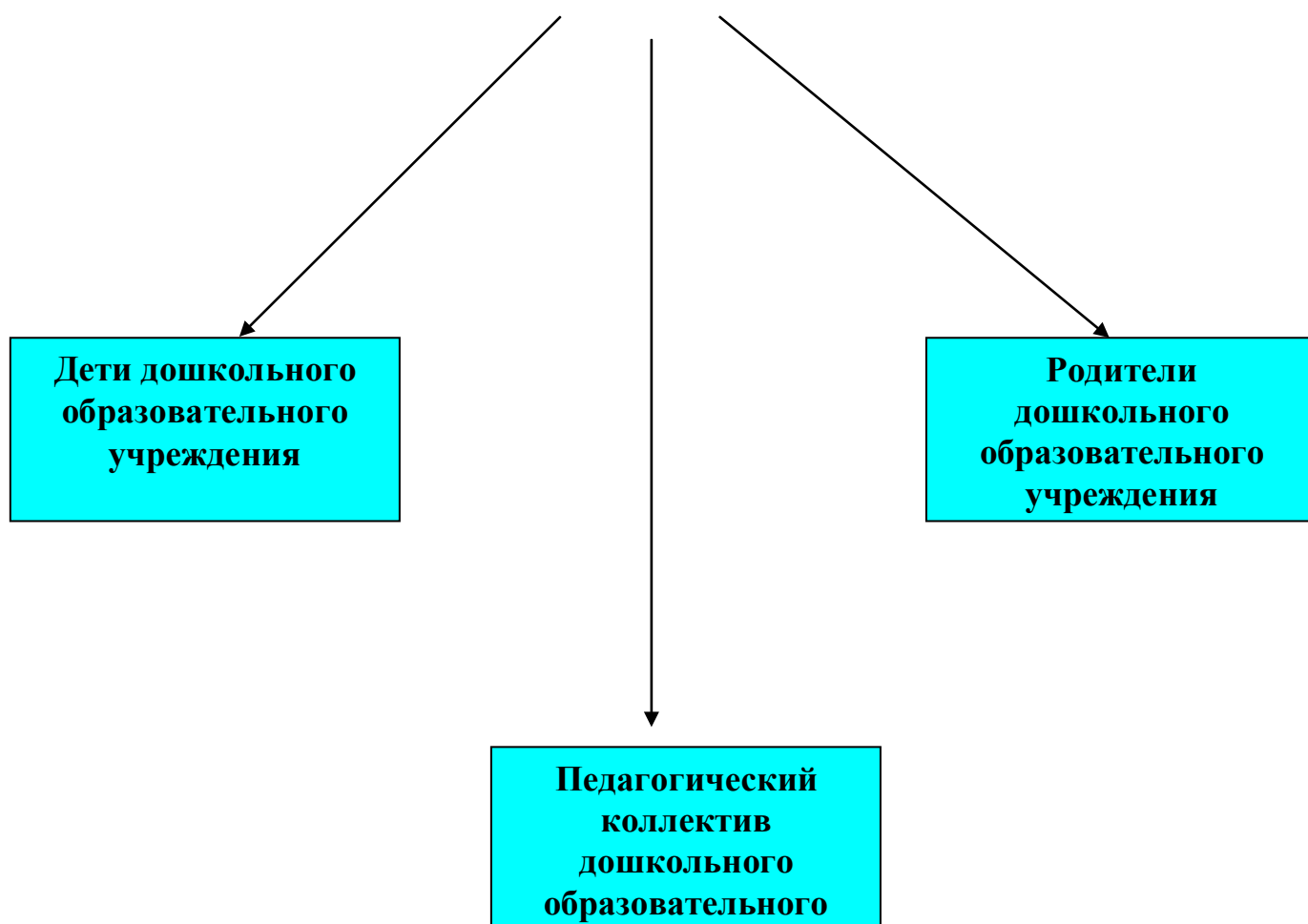
3. Принцип комплексности и интегративности — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип социальной компенсации – обеспечение социальной и правовой защиты детей.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Снижение уровня заболеваемости.
2. Повысится компетентность в области здоровьесбережения.
3. Расширится осведомлённость родителей о системе здоровьесберегающей работы в детском саду.
4. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей. Дети овладеют навыками самооздоровления.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ



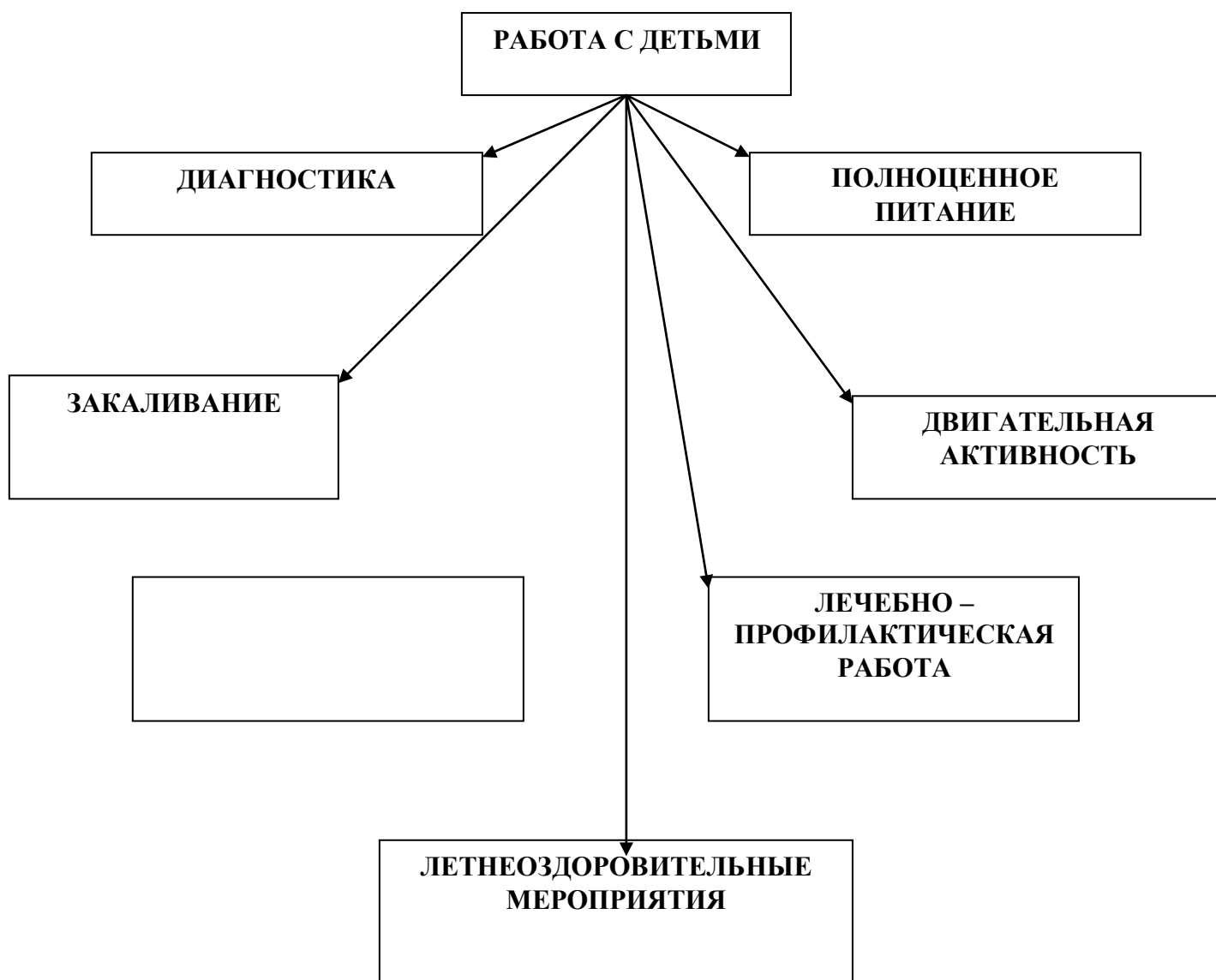
**Для реализации задач, намеченных программой «Здоровье», в ДОУ
созданы следующие условия:**

- имеются залы для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, нестандартное оборудование для «игровых дорожек», оборудование для вестибулярного аппарата («диски здоровья»), мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, гимнастической стенкой;
- имеется картотека подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами;
- имеется картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

РАБОТА С ДЕТЬМИ

Цель: формирование осознанного понимания здорового образа жизни и отношения к своему здоровью.

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, инструктором по физической культуре, музыкальным руководителем.



ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Спортивные праздники и развлечения	1 раз в месяц	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, воспитатели
2.	Олимпийские игры	январь, июнь	Старший воспитатель, музыкальный руководитель, воспитатели
3.	Осмотр врачами – специалистами	1 раз в год	Врачи - специалисты
4.	Закаливание	в течение года	Старший воспитатель, старшая медсестра, воспитатели
5.	Физкультурные занятия	по перспективному плану	Старший воспитатель, инструктор по физической культуре, воспитатели
6.	Утренняя гимнастика	в течение года	Старший воспитатель, старшая медсестра, воспитатели
7.	Оздоровление фитонцидами.	по плану	Старшая медсестра, воспитатели
8.	Проведение профилактических прививок	по плану	Врач- фтизиатр, старшая медсестра
9.	Оздоровительный массаж	в течение года	Воспитатели
10.	Выставка – конкурс детских работ «Будь здоров»	май	Старший воспитатель, воспитатели

ДИАГНОСТИКА

Диагностика – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование и т.д.), которые помогут глубоко узнать ребенка «во всех отношениях», определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья. Медицинские работники, изучая анамнез развития ребенка, выявляют часто болеющих детей, детей, страдающих хроническими заболеваниями.

Учет возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинских работников позволяет не только выявить имеющиеся у ребенка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Принцип организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приема пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания.
- эстетика организации питания;

индивидуальный подход к детям во время приема пищи;

правильность расстановки мебели.

СИСТЕМА ЭФФЕКТИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие, органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня.
2. Правильная организация прогулки и ее длительность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегченная одежда детей в детском саду.
5. Сон в трусах и майках.
6. Гимнастика после сна.
7. Мытье прохладной водой рук по локоть.

Методы оздоровления:

1. Ходьба по сырому песку летом, коврику в межсезонье.
2. Контрастное обливание ног летом.
3. Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
4. Переступание из таза с холодной водой в таз с теплой водой (летом).
5. Массаж.

ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

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

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- Повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.
- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям.
- Повышение физической работоспособности.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости.

Формы организации физического воспитания:

- физические занятия в зале или на спортивной площадке;
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, развлечения;
- утренняя гимнастика;

- индивидуальная работа с детьми;

Физкультурные занятия разнообразны и по форме и по содержанию в зависимости от задач:

1. Традиционные.
2. Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большей интенсивности.
3. Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления.
4. Тематические занятия.
5. Занятия – тренировки: закрепление знакомые детям упражнений, элементов спортивных игр.
6. Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

Для снижения заболеваемости и укрепления здоровья детей систематически проводятся различные формы организации оздоровительных мероприятий, которые носят постоянный характер (традиционно):

- **Утренняя гимнастика:** традиционная; с оздоровительным бегом; ритмические упражнения; подвижные игры.
 - **Физкультурные занятия:** традиционные; тренировочные; игровые; контрольно-проверочные.
 - **Прогулка:** подвижные игры; физические упражнения; спортивные игры и упражнения; самостоятельные игры детей.
 - **Гимнастика после сна и закаливание:** дыхательные упражнения; гимнастика в кроватях; водные процедуры (глубокое умывание – шея, грудь, руки по локоть; полоскание горла, топтание по мокрой, сухой и ребристой дорожке); воздушный режим – проветривание; сон с доступом свежего воздуха ($t^{\circ} +17 +19^{\circ}$); растирание тела после физкультурного занятия; самомассаж стоп, ушей, ладоней, пальцев, солнечные ванны.
 - **Физ. минутки на занятиях:** игры между занятиями (динамические паузы).
 - **Физ. досуги групповые:** «Школа мяча», «Преодолей препятствия», «В гостях у спортсменов».
 - **Совместные развлечения:** «Папа, мама и я - спортивная семья», «Семейный балаганчик» и др.
 - **Праздники Спартакиады** (летняя и зимняя).
 - **Дни здоровья** (по плану МДОУ).
 - **Ведение паспорта здоровья каждого ребенка.**
 - **Работа с родителями** (консультации, индивидуальные беседы, совместные спортивные развлечения, соблюдение режима дня дома).
 - **Плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов.**
- Результаты медицинских осмотров учитываются воспитателями.

№	Мероприятия	Сроки
1.	Организация режима дня.	систематически
2.	Строгое соблюдение санитарно – гигиенических требований.	систематически
3.	Сквозное и одностороннее проветривание помещений.	ежедневно
4.	<p>Оздоровительные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сбалансированное питание. • прием натуральных соков и фруктов. • воздушные ванны, босохождение, прогулки. • полоскание рта водой. • прием с пищей природных фитонцидов (лук, чеснок), чесночные ингаляции. 	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>октябрь – апрель</p>
5.	<p>«Гимнастика маленьких волшебников»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • точечный массаж. • психогимнастика. • дыхательная и звуковая гимнастика. 	в течение года
6.	<p>Организация режима двигательной активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика дома. • утренняя разминка в детском саду. • физкультурные занятия. • музыкально – ритмические занятия. • динамические паузы между занятиями. • подвижные и спортивные игры на прогулке. • спортивные праздники, Дни здоровья, досуги, развлечения. 	по плану педагогов

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Двигательный режим в детском саду включает всю динамическую деятельность детей, как организованную, так и самостоятельную, и предусматривает рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Первое место в двигательном режиме детей принадлежит физкультурно - оздоровительным занятиям. К ним относятся: утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения во время прогулок, физкультминутки на занятиях. В детском саду также в двигательный режим введены такие виды нетрадиционных упражнений, как оздоровительный бег на воздухе, гимнастика после дневного сна, двигательная разминка во время перерыва между занятиями.

Второе место в двигательном режиме занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной двигательной активности.

Физкультурные занятия проводятся разного вида: учебные, игровые, сюжетные, тренирующие. На физкультурных занятиях создаются ситуации для раскрытия ребенка, проявления его творческого потенциала.

СЕТКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

детей 3 – 5 (5 – 7 лет)

в режиме дня ДОУ

Виды ДА	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Утренняя гимнастика	8 – 10 (10 – 15 мин)				
Двигательная деятельность между занятиями	7 – 10 мин				
Физкультминутка	3 – 5 мин				
Физкультурные занятия	15 – 20 (25 – 30 мин)				
Оздоровительный бег	1 – (2 – 3 мин)				
ДА на первой прогулке	10 – 20 (25 – 30 мин)				
Гигиеническая разминка после сна	10 (10 – 15 мин)				
ДА на второй прогулке	10 (10 – 15 мин)				
Самостоятельная ДА	15 (20 мин)				
ИТОГО	84 – 102 (117 – 148 мин)	69 – 82 (92 – 118 мин)	84 – 102 (117 – 148 мин)	69 – 82 (92 – 118 мин)	84 – 102 (117 – 148 мин)
7 – 8 часов в неделю					

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

Физкультурно-оздоровительная работа

Содержание работы	Срок	Ответственный
<i>План физкультурно-оздоровительных мероприятий и контроль их реализации на учебный год</i>		
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
День здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Физкультурный праздник	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Диагностика состояния здоровья детей	2 раза в год	Ст. медсестра
Диагностика физического здоровья дошкольников	2 раза в год	Инструктор по ФИЗО, ст. воспитатель
Заполнение листа здоровья	В начале года	Воспитатели
Уточнение списка детей по группам	В начале года	Ст. медсестра
Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Ст. медсестра, ст. воспитатель
Дополнительная витаминизация третьего блюда витамином С	Сентябрь - май	Ст. медсестра
<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня</i>		
Проведение утренней гимнастики: на воздухе, в помещении	В течение года, ежедневно	Воспитатели
Физкультурные занятия: на воздухе, в помещении	По плану	Инструктор по ФИЗО, воспитатели
Проведение физкультминуток, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз	Ежедневно	Воспитатели
Проведение гимнастики после сна	В течение года, ежедневно	Воспитатели
Проведение закаливающих мероприятий, хождение босиком по «дорожке здоровья»	В течение года, ежедневно	Воспитатели, ст. медсестра
Полоскание рта после приема пищи теплой водой	В течение года, ежедневно	Воспитатели

<i>Работа с педагогическим коллективом и родителями</i>		
Освещение вопросов физического воспитания и оздоровления детей на педагогических советах и родительских собраниях	По плану	Заведующая д/с, ст. воспитатель инструктор по ФИЗО, воспитатели, ст. медсестра
Привлечение родителей к подготовке и проведению спортивных праздников, физкультурных досугов, дней здоровья	В течение года	Заведующая д/с, ст. воспитатель инструктор по ФИЗО
Оформление наглядного материала для родителей и воспитателей	В течение года	Инструктор по ФИЗО, воспитатели, ст. воспитатель
<i>Хозяйственная работа</i>		
Нанесение разметки на спортплощадке	Апрель	Инструктор по ФИЗО
Подготовка и обновление прыжковой ямы, «дорожки здоровья»	Апрель	Инструктор по ФИЗО
Приобретение нового спортивного инвентаря, ремонт имеющегося	В течение года	Заведующая д/с

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Цель: создание полной преемственности детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения.

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:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного семейного опыта.
4. Просвещение родителей по вопросам здоровьесбережения.
5. Включение родителей в воспитательно – образовательный процесс.

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Анкетирование	2 раза в год	Старший воспитатель, воспитатели
2.	Консультации специалистов	В течение года	Медицинские работники и специалисты ДОУ
3.	Спортивные семейные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 раз в квартал	Инструктор по физвоспитанию, Воспитатели
4.	консультации по оздоровлению дошкольников	1 раз в квартал	Старший воспитатель медработники, инструктор по физической культуре.
5.	Информационные бюллетени, памятки	В течение года	Медработники

ФОРМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

**Заполнение
паспортов здоровья**

**Оздоровление и
профилактика
заболеваний**

**Здоровый образ
жизни**

**Психологический
микроклимат и
комфорт**

**Сохранение и
укрепление
физического и
психического
здоровья детей**

Семейный спорт

**Памятки для
родителей**

**Рациональное
питание**

**Группы
кратковременного
пребывания**

**Адаптация ребенка к
условиям ДОУ**

**Практикум для
родителей**

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Цель: повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов в вопросах здоровьесбережения ДОУ.

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

- просветительская работа по направлениям программы «Здоровье»;
- консультации для воспитателей;

	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Консультации со специалистами	в течение года	Медработники, специалисты ДОУ
2	Информационные бюллетени, памятки	в течение года	Медработники, специалисты ДОУ

Обеспечение здорового образа жизни

Главная задача родителей и персонала ДОУ – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно- гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства

	Условия обеспечения здорового образа жизни в семье	Условия обеспечения здорового образа жизни в ДОУ
Медицинское обслуживание	<ul style="list-style-type: none"> • Контроль за выполнением рекомендаций врачей - специалистов • Выполнение режима сна и питания • Лечение и профилактика простудных заболеваний средствами народной медицины • Поддерживать гигиенические навыки, привычки к чистоте 	<ul style="list-style-type: none"> • Диспансеризация 2 раза в год • Выделение группы здоровья и физического развития • Осмотр узкими специалистами • Проведение плановых прививок, лечение по назначению врачей • Информирование о состоянии здоровья детей • Формировать культурно-гигиенические навыки
Система рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> • Включение в рацион питания всех основных продуктов 	<ul style="list-style-type: none"> • Ежедневное 4-х разовое питание • В период подъёма ОРЗ и гриппа введение чеснока и лука в рацион питания • Витаминизация блюд
Система лечебно - оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • Прогулки • Подвижные, спортивные игры • Совместные физкультурные праздники, досуги • Дни здоровья • Закаливание 	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Физминутки • Физкультурные занятия • Прогулки • Закаливание • Физкультурные досуги • Дни здоровья • Массаж
Создание комфортной среды	<ul style="list-style-type: none"> • Участие родителей в создании здоровьесберегающей среды 	<ul style="list-style-type: none"> • Санитарно – гигиенический режим (подбор мебели, освещённость, тепловой режим)

Портрет идеально здорового ребенка.

Прежде всего, если он и болен, то очень редко и ни в коем случае не тяжело.

Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям - взрослым и детям.

Положительные эмоциональные впечатления преобладают в его жизни, тогда как отрицательные переносятся им стойко и без вредных последствий.

Развитие его физических, прежде всего двигательных качеств, проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребенок (это самое главное) достаточно быстр, ловок и силен.

Неблагоприятные погодные условия, резкая их смена, здоровому ребенку не страшны, так как он закален, его система терморегуляции хорошо тренирована. Поэтому, как правило, он не нуждается в каких-либо лекарствах.

Благодаря рациональному питанию и регулярным занятиям физкультурой такой ребенок не имеет лишней массы тела.

**Основные направления работы по физическому
воспитанию в ДОУ и семье**

Реализация задач в ДОУ	Реализация задач в семье
Координирование совместной работы инструктора по физическому воспитанию и медицинской сестры по физическому совершенствованию функций организма	Обеспечение полной информацией о состоянии здоровья ребёнка
Создавать условия для спонтанной двигательной активности в группах и на территории ДОУ	Соблюдать режим прогулок, давать возможность ребёнку много свободно двигаться
Вызывать у детей интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями	Ввести семейную традицию занятий спортом, спортивными играми
Формировать элементарные знания о своём организме, способах укрепления собственного здоровья	Закреплять знания, поддерживать режим, самостоятельное выполнение физических упражнений
Демонстрировать передовой опыт семейного воспитания	Участвовать в совместных досугах, днях здоровья, клубах общения

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Детский сад проводит опрос с целью создания программы «Здоровье». Очень важно, чтобы в семье и ДООУ были созданы все условия для воспитания здорового ребёнка. Ваши ответы помогут нам улучшить работу, найти новые актуальные темы для общения.

1. Что такое здоровье?

2. Соответствует ли Ваш образ жизни понятию «здоровый образ жизни»?

3. Выделите важный на ваш взгляд аспект здоровья:

- физический
- интеллектуальный
- личностный
- социальный
- эмоциональный
- духовный
- все равноценны

4. Что вы делаете в семье для сохранения и укрепления здоровья?

- правильное питание
- физические упражнения
- соблюдение режима
- создание эмоционального комфорта
- прогулки
- выезды на природу
- укрепление веры в себя
- гигиеническая культура
- другое

5. Готовы ли Вы к совместной работе с ДООУ по привитию здорового образа жизни? В какой форме?

- спортивные досуги
- совместные праздники
- консультации
- информационные бюллетени
- клуб общения
- создание экологического пространства
- участие в составлении индивидуальных планов оздоровления детей
- другое

б. Что может существенно повлиять на систему оздоровления

- валеологическое образование детей
- комплексная диагностика
- физкультурно – оздоровительная работа
- реабилитация и коррекционная работа
- консультативно – информационная работа
- другое

Благодарим Вас за искренние ответы!

Анкета для педагогов

1. Что вы делаете в группе для сохранения и укрепления здоровья?

- физические упражнения
- соблюдение режима
- создание эмоционального комфорта
- прогулки
- укрепление веры в себя
- гигиеническая культура
- другое

2. Что может существенно повлиять на систему оздоровления

- валеологическое образование детей
- комплексная диагностика
- физкультурно – оздоровительная работа
- реабилитация и коррекционная работа
- консультативно – информационная работа
- создание экологического пространства
- другое