

2019

*Программа здоровьесбережения  
Муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения  
«Краснослободский детский сад  
комбинированного вида «Сказка»  
на 2019-2022 г.*

Автор-составитель: Гулина Галина Анатольевна,  
инструктор по физическому воспитанию

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение «Краснослободский  
детский сад комбинированного вида «Сказка»  
Краснослободского муниципального района

user



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КРАСНОСЛОБОДСКИЙ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «СКАЗКА»  
КРАСНОСЛОБОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ

Принята на заседании  
Педагогического совета

от «24» августа 2018 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
детский сад «Сказка»



# Программа здоровьесбережения

## «ЗДОРОВЫЕ МАЛЫШИ»

2019-2022 г.

Автор-составитель:  
Гулина Галина Анатольевна,  
инструктор по физвоспитанию  
МБДОУ д/с «Сказка»

г. Краснослободск, 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. Пояснительная записка к программе здоровьесбережения</b>	
<i>1.1. Направленность</i>	
<i>1.2. Новизна программы</i>	
<i>1.3. Актуальность программы</i>	
<i>1.4. Педагогическая целесообразность программы</i>	
<i>1.5. Цель программы</i>	
<i>1.6. Задачи здоровьесберегающей программы</i>	
<i>1.7. Основные принципы системы работы</i>	
<i>1.8. Сроки реализации программы (продолжительность, этапы)</i>	
<i>1.9. Временные рамки и основные этапы реализации программы</i>	
<b>2. Разделы программы</b>	
<i>2.1. Укрепление материально-технической базы</i>	
<i>2.2. Работа с детьми</i>	
<i>2.2.1. Полноценное питание</i>	
<i>2.2.2. Система эффективного закаливания</i>	
<i>2.2.3 Организация рациональной двигательной активности</i>	
<i>2.2.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.</i>	
<i>2.2.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.</i>	
<i>2.2.6. Лечебно-профилактическая работа.</i>	
<i>2.2.7. Летняя оздоровительная работа.</i>	
<i>2.3. Работа с педагогами.</i>	
<i>2.4. Работа с родителями.</i>	
<i>2.4.2. Формы работы с родителями</i>	
<i>2.4.3. Методы, используемые педагогами в работе</i>	
<i>2.4.4. План работы с родителями на ближайшие 3 года</i>	
<b>3. Ожидаемые результаты реализации программы.</b>	
<b>4. Кадровое обеспечение программы «Здоровые малыши».</b>	
<b>5. Социальный эффект от реализации программы</b>	
<i>3.1. Учебно-тематический план</i>	
<i>3.2. Содержание образовательной программы</i>	
<b>Литература</b>	
<b>Приложение</b>	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. *Направленность.*

Образовательная программа «Здоровые малыши» – здоровьесберегающей направленности. Она способствует формированию у детей ценностной ориентации направленной на сохранение и укрепление собственного реального здоровья посредством реализации комплекса технологий оздоровительной направленности.

#### Профилактическое:

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

#### Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров:

- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

В ее основу легли следующие программы и технологии:

1. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
2. Издательство «Учитель», 2008г.Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» М.1993г.
3. Баренкова Е.А. «Игры, которые лечат» М. 2008 г.
4. Береснева З. И. « Здоровый малыш» программа оздоровления детей в ДОУ ТЦ Сфера2003 г.
5. Вареник «Физкультурно- оздоровительные занятия» М.2006.г.
- 6.. Нестернюк Т.Ф. Гимнастика маленьких волшебников» ДДТ 1993г.
7. Сулим Е.В. «Игровой стретчинг для дошкольников» М Сфера 2018
8. .Л. И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»
9. .Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-4 лет.

### 1.2. *Новизна программы.*

Новизна и оригинальность программы состоит:

- в продуктивном внедрении в образовательный процесс здоровьесберегающих и оздоровительных технологий;
- в комплексной системе воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.
- в раскрытии творческого потенциала личности;
- в социализации личности в коллективе и развития гармоничной личности в условиях сотворчества в детском коллективе.

### 1.3. *Актуальность программы.*

Актуальность проблемы заключается в определении организационных и оздоровительных условий создания здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении. Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОО.

Разработанная программа «Здоровые малыши», включает в себя систему оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входит в жизнь детского сада. Решает вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имеет связь с другими видами деятельности. Самое главное, нравится детям. Развитие детей обеспечивается за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления 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 этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям

Данная здоровьесберегающая программа составлена с учётом требований Закона РФ «Об образовании» № 273 – ФЗ от 29.12.12, санитарных норм и правил, утвержденных совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором от 15.05.2013 №26 СанПиН 2.4.1.3049-13 и Уставом МБДОУ.

Программа предусматривает физическое, умственное, нравственное, трудовое и эстетическое воспитание и развитие дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными психофизическими особенностями.

Данная программа воспитания предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании, в развитии умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, в воспитании любви к занятиям спортом, интереса к их результатам.

Программа «Здоровые малыши» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

#### ***1.4. Педагогическая целесообразность программы.***

Систематическая физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка. Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями: всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние. Физические упражнения представленные в данной программе, будут применяться преимущественно с этих позиций.

Занятия весьма разнообразны по содержанию, которое определяется возможностями материальной базы, погодными условиями. Обучаться по данной программе может каждый дошкольник.

#### ***1.5. Цель программы:***

1. *Обучить* умениям по укреплению здоровья, формированию правильной

осанки, профилактики плоскостопия и коррекция дефектов осанки .

2. *Сформировать* жизненно необходимые двигательные умения в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка.

3. *Воспитать* у ребенка мотивацию, стремление и привычку к закаливанию организма, потребность в здоровом образе жизни

### **1.6. Задачи программы:**

1. Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОУ.
2. Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.
3. Сохранять и укреплять здоровье детей
4. Формировать привычку к здоровому образу жизни
5. создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности
6. прививать культурно-гигиенические навыки
7. развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами
8. оказывать помощь семье в воспитании детей, адаптации к жизни в социуме

### **1.7 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:**

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

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

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

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

**Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса .

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

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

## 1.8. Сроки реализации программы (продолжительность, этапы)

2019 – 2022 годы

### 1.10. Временные рамки и основные этапы реализации программы.

**I этап. 2019-2020гг.** – организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей ДООУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в

условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

**II этап. 2020--2021гг.** – основной.

Реализация основных направлений деятельности ДООУ по здоровьесбережению.

**III этап. 2021-2022 гг.** – итогово-аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

Диагностические данные будут оформляться в «Паспорта здоровья групп».

## 2. РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ:

*Программа реализуется через следующие разделы:*

1. Укрепление материально – технической базы ДООУ.
2. Работа с детьми.
3. Работа с педагогами.
4. Работа с родителями.

### 2.1. Укрепление материально – технической базы.

1.	Приобретение необходимого оборудования: медицинского (шкаф медицинский, кушетка медицинская, весы напольные, столики медицинские); технологического (столы разделочные, шкаф жарочный); спортивного( мячи, спортивные мат, наклонные доски, ребристые доски, сухой бассейн, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития	Заведующая ДООУ Завхоз
----	---	---------------------------

	<p>равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком);</p> <p>музыкальный зал (детские музыкальные инструменты, пианино);</p> <p>детская площадка (гимнастическая стенка с турниками, игровое оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки);</p> <p>мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек)</p>	
2.	<p>Осуществление ремонта:</p> <p>пищеблока;</p> <p>капитальный ремонт всего здания.</p>	<p>Заведующая ДОУ</p> <p>Завхоз</p>
3.	<p>Оборудование помещений:</p> <p>уголка ОБЖ.</p>	<p>Воспитатели групп</p>
4.	<p>Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ.</p>	<p>Завхоз</p>

## **2.2. Работа с детьми.**

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<p>щадящий режим (адаптационный период);</p> <p>гибкий режим.</p>
2.	Физические упражнения	<p>утренняя гимнастика;</p> <p>физкультурно-оздоровительные занятия;</p> <p>подвижные и динамические игры;</p> <p>спортивные игры;</p> <p>пешие прогулки (походы, экскурсии).</p>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<p>умывание;</p> <p>мытьё рук;</p> <p>обеспечение чистоты среды;</p> <p>занятия с водой (центр вода и песок);</p>
4.	Свето-воздушные ванны	<p>проветривание помещений;</p> <p>сон при открытых фрамугах;</p>



		прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	развлечения, праздники; игры-забавы; дни здоровья.
6.	Арома- и фитотерапия	ароматизация помещений; витаминация напитков.
7.	Диетотерапия	рациональное питание.
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Музтерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театральная деятельность.
10.	Спецзакаливание	дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; стопотерапия; игровой массаж.
11.	Пропаганда здорового образа жизни	экологичекое воспитание; периодическая печать; курс бесед; специальные занятия.

### **2.2.1. Полноценное питание.**

1.	Принципы организации питания: выполнение режима питания; гигиена приёма пищи; ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; эстетика организации питания (сервировка); индивидуальный подход к детям во время питания; правильность расстановки мебели.
----	--

### **2.2.2. Система эффективного закаливания.**

1.	Основные факторы	закаливающее воздействие органично вписывается в
----	------------------	--

	закаливания	<p>каждый элемент режима дня;</p> <p>закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;</p> <p>закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;</p> <p>закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;</p>
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	<p>соблюдение температурного режима в течение дня;</p> <p>правильная организация прогулки и её длительности;</p> <p>соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;</p> <p>облегченная одежда для детей в детском саду;</p> <p>гимнастика пробуждения после сна;</p>
3.	Методы оздоровления:	<p>ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);</p> <p>дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);</p> <p>хождение босиком по спортивной площадке (летом);</p> <p>релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).</p>

### **2.2.3. Организация рациональной двигательной активности.**

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

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<p>физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;</p> <p>сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;</p> <p>медицинский контроль за физическим воспитанием и</p>
----	---	---

		оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	физические занятия в зале и на спортивной площадке; туризм (прогулки ); дозированная ходьба; оздоровительный бег; физкультминутки; физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; утренняя гимнастика; индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	традиционные; игровой и динамичкий часы: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др. ; Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч); занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; занятия в форме оздоровительного бега; музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; Занятия на «экологической тропе»;

#### **2.2.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.**

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (трёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

#### **2.2.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.**

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

привитие стойких культурно – гигиенических навыков;

обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

формирование элементарных представлений об окружающей среде;

формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;

обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

#### **2.2.6. Лечебно-профилактическая работа.**

Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.

*Она включает в себя:*

физкультурные занятия босиком;

подвижные игры и физические упражнения на улице;

хождение по ортопедическим коврикам;

дыхательная гимнастика после сна;

бодрящая гимнастика после сна;

спортивные игры и соревнования;

элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

#### **2.2.7. Летняя оздоровительная работа.**

*Формы организации оздоровительной работы:*

закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трюсиках, ходьба босиком;

физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);

туризм (походы, экскурсии);

физкультурные досуги и развлечения;

утренняя гимнастика на воздухе;

витаминация: соки, фрукты, ягоды.

#### **2.3. Работа с педагогами.**

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

актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;

просветительская работа по направлениям программы «Здоровые малыши» и т.д.;

консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;  
обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

### ***Организационные методические мероприятия:***

Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.

Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Пропаганда здорового образа жизни.

Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

### ***Методические рекомендации по оздоровлению:***

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

Беседы, валеологические занятия.

### ***2.4. 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.

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 тренинги, консультации, семинары.

Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

#### **2.4.2. 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 (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).

Организация совместных дел.

#### **Для успешной работы с родителями используем 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.

#### **2.4.3. 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

#### **2.4.4. План работы с родителями на ближайшие 3 года.**

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

### **3.ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ:**

*Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:*

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОО ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### **4.КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЕ МАЛЫШИ»:**

#### ***Заведующая ДОО:***

- общее руководство по внедрению программы «Здоровые малыши»;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

#### ***Старший воспитатель:***

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровые малыши»;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- контроль за реализацией программы «Здоровые малыши».

#### ***Медицинская сестра:***

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;

гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;  
дыхательная гимнастика.

***Инструктор по физкультуре:***

определение показателей двигательной подготовленности детей;  
физкультурные занятия;  
закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

***Воспитатели:***

внедрение здоровьесберегающих технологий;  
пропаганда здорового образа жизни;  
пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;  
дыхательная гимнастика;

***Завхоз:***

обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;  
создание материально – технических условий;  
контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровые дети».

***Повар:***

контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

***5.Социальный эффект от реализации программы***

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

**ЛИТЕРАТУРА:**

1. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
2. Издательство «Учитель», 2008г.Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка» М.1993г.
3. Баренкова Е.А. «Игры, которые лечат» М. 2008 г.
4. Береснева З. И. « Здоровый малыш» программа оздоровления детей в ДОУ ТЦ Сфера2003 г.
5. Вареник «Физкультурно- оздоровительные занятия» М.2006.г.
- 6.. Нестернюк Т.Ф. Гимнастика маленьких волшебников» ДДТ 1993г.
7. Сулим Е.В. «Игровой стретчинг для дошкольников» М Сфера 2018
8. .Л. И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет»
9. .Л. И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-4 лет.



## ПРИЛОЖЕНИЕ:

### Основные направления программы по здоровьесбережению.

Таблица №3

Направления программы	Содержание деятельности
<b>1. Организационное</b>	<p>Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий.</p> <p>Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс.</p> <p>Создание в ДОУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников.</p> <p>Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Наращивание материально-технической базы ДОУ для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.</p>
<b>2. Просветительское (образовательное)</b>	<p>Создание мотивации в ДОУ на выбор здоровых альтернатив жизни.</p> <p>Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОУ.</p> <p>Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни.</p> <p>Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни.</p> <p>Включение родителей в деятельность ДОУ как значимых участников оздоровительного процесса.</p> <p>Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.</p>
<b>3. Правовое</b>	<p>Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.</li></ul>
<b>4. Аналитико-экспертное</b>	<p>Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации.</p> <p>Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.</p> <p>Анализ-экспертиза результатов реализации Программы здоровьесбережения в динамике.</p>

	<p>Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций.</p> <p>Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса.</p> <p>Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.</p>
<b>5. Информационно-методическое</b>	<p>Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Мониторинг результативности оздоровительной деятельности ДОУ.</p> <p>Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни.</p> <p>Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Распространение опыта оздоровительной работы.</p>
<b>6. Диагностическое</b>	<p>Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению.</p> <p>Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков.</p> <p>Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни.</p> <p>Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ.</p> <p>Выявление групп детей, требующих внимания специалистов.</p> <p>Индивидуальная диагностика проблем детей.</p>
<b>7. Социально-педагогической адаптации</b>	<p>Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям ДОУ.</p> <p>Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья.</p> <p>Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.</p>
<b>8. Координационное</b>	<p>Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО.</p> <p>Взаимодействие ДОУ с семьёй по вопросам укрепления здоровья детей.</p> <p>Использование в оздоровительной работе ДОУ перспективных форм социального партнерства.</p>

**Мероприятия по реализации основных направлений  
в здоровьесберегающей деятельности ДОУ  
на период 2019-2022 гг.**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
<b>I. Организационное направление</b> Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	январь 2019	Заведующая ДОУ Ушакова Н.Н.
	Разработка общеобразовательной программы	июль-август 2019	Старший воспитатель Влазина А.Д
	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Старший воспитатель Влазина А.Д
	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению: определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста; организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению; обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда	постоянно	Заведующая ДОУ Ушакова Н.Н.
	Осуществление в практике ДОУ системно-	2019-2022 г.г.	Администрация ДОУ

	<p>синергетического подхода к управлению здоровьесбережением: описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОУ; разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения; разработка положения о службе здоровьесбережения ДОУ; организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; контроль системы здоровьесбережения.</p>		
	<p>Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)</p>	<p>в течение периода</p>	<p>Старший воспитатель Влазина А.Д.</p>
	<p>Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми</p>	<p>2019-2020 гг.</p>	<p>Старший воспитатель Влазина А.Д.</p>
	<p>Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Старший воспитатель Влазина А.Д.</p>
	<p>Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования</p>	<p>2019-2021 гг.</p>	<p>Старший воспитатель Влазина А.Д.</p>
	<p>Организация работы по физической культуре для детей: разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; ведение кружковой работы (физкультурный кружок «Крепыш») создание видеоряда занятий с показом коррекционной работы с детьми; создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной</p>	<p>постоянно</p>	<p>Инструктор по физкультуре</p>

	работы по физической культуре		
	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2019-2020г.	Заведующая ДОУ Ушакова Н.Н.
	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2019-2021г.	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Реализация индивидуализированной программы «Приобщение детей к народной культуре средствами музыкального фольклора»	в течение периода	Музыкальный руководитель
<b>II. Диагностическое направление</b>			
	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Специалисты ДОУ
	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
	Социальный анализ семей воспитанников ДОУ. Оформление социальных паспортов.	2019-2020.	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Мониторинг успеваемости выпускников ДОУ на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; анализ профессионального роста педагогов.	Ежегодно	Старший воспитатель Влазина А.Д.
<b>III. Информационно-методическое направление</b> Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса			
	Организация работы по отбору форм и		Старший воспитатель

	содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий		Влазина А.Д.
	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2019-2022 г.г.	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2020 г.	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2021г.	Старший воспитатель Хачатурян Е.А.
	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2019г.	Музыкальный руководитель
	Консультация «Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»	2022 г.	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2019 г.	Инструктор по физкультуре
	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2020.	Инструктор по физкультуре
	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2021 г.	Инструктор по физкультуре
	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2022 г.	Инструктор по физкультуре
	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2020 г.	Инструктор по физкультуре
	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2020г.	Медсестра

	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс».	2021 г.	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Пед.совет «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих средств»	2020 г.	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Пед.совет «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»	2022 г.	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2019 г.	инструктор по физкультуре
	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ – творческий отчёт	2022 г.	Заведующая Ушакова Н.Н. специалисты
<b>IV. Просветительское направление</b>			
Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения			
	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках	Ежегодно	инструктор по физкультуре, воспитатели групп
	Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2020-2021 г.	инструктор по физкультуре
	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2019-2021 г.	Инструктор по физкультуре
	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2020-2022гг.	Музыкальный руководитель
	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра

	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2020-2021г.	Старший воспитатель Влазина А.Д.
	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	ежегодно	Медсестра
	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2020, 2021 гг.	Воспитатели ДОУ
	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Медсестра
	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2021 г.	Заведующая Ушакова Н.Н, инструктор по физкультуре
	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2020-2021 г.	Медсестра инструктор по физкультуре
	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	инструктор по физкультуре
	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
	Музыкально-оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2019-2020 гг.	Музыкальный руководитель, инструктор по физкультуре
	Тематическое занятие по ПДД	2021-2022 г.	Воспитатель Шишлова Л.В.
	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2020-2021г.	Специалист ВДПО
	Выставка детского рисунка «Как я занимаюсь спортом».	2019-2022г.	инструктор по физкультуре
	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2021-2022 г.	Специалисты ДОУ
<b>VI. Координационное направление</b> Управление здоровьесбережением в ДОУ			
	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующая Ушакова Н.Н.
	Контроль процесса здоровьесбережения в ДОУ: совещания; собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; анализ состояния заболеваемости;	1 раз в квартал 1 раз в полугодие  3 раза в год 1 раз в месяц	Старший воспитатель Влазина А.Д.



	<p>проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений ДОУ;</p> <p>организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям;</p> <p>организация тематического контроля состояния здоровьесбережения;</p> <p>анализ тестирования детей по физическому воспитанию,</p> <p>организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий</p>	<p>2 раза в квартал</p> <p>ежегодно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежемесячно</p>	
	<p>Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения:</p> <p>составление сетки занятий в соответствии с требованиями САН ПиН;</p> <p>разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения;</p> <p>экспертиза программ дополнительного образования.</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Старший воспитатель Влазина А.Д.</p>
	<p>Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:</p> <p>выявление детей с патологиями;</p> <p>консультирование родителей детей;</p> <p>ведение листов здоровья;</p> <p>выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима</p>	<p>В течение всего периода</p>	<p>Медсестра</p>
	<p>Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах</p>	<p>Согласно плану</p>	<p>Заведующая Ушакова Н.Н.</p>
	<p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей: разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;</p>	<p>2019-2022 гг.</p>	<p>Старший воспитатель Влазина А.Д.</p>

	<p>разработка занятий по обучению детей          правилам дорожного движения;          разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности;          создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей</p>		
<b>VII. Правовое направление</b>			
	<p>Ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность ДОУ по защите здоровья детей</p>	2019-2020г.	Заведующая Ушакова Н.Н.
	<p>Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДОУ.</p>	2019 -2020г.	Заведующая Ушакова Н.Н.