

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №53 «Солнышко»**

Согласовано на заседании
Управляющего совета
Протокол № 1 от 30.08.2021

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2021

Утверждено
Приказом № 57 от 30.08.2021

Заведующая
Т.Д. Сечина



**ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»
на 2021 -2024 гг.**

г. Новоалександровск

Содержание программы «Здоровье»

Пояснительная записка

Задачи программы

Работа с детьми

1 раздел. Диагностика

2 раздел. Полноценное питание

3 раздел. Система эффективного закаливания

4 раздел. Организация рациональной двигательной активности

5 раздел. Создание условий для организации оздоровительных режимов для детей

6 раздел. Создание представлений о здоровом образе жизни

7 раздел. Профилактическая работа

8 раздел. Летне – оздоровительные мероприятия

Работа с педагогами

Работа с родителями

Пояснительная записка

Сегодня уже не у кого 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.

Педагогический коллектив в последние годы работал над созданием программы «Здоровье». Именно разработка программы привела коллектив детского сада к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического воспитания, но и обучения в целом: организации режима, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, актуализации внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль – вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Разрабатывая программу «Здоровье» на 2021– 2024 учебные годы, мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала детей, сотрудников, родителей, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения – это комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям и узким специалистам дошкольного учреждения содержания обучения и воспитания. Использование узких методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методики, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Задачи программы «Здоровье»

1. ***Охрана и укрепление здоровья детей***, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное ***отношение к своему здоровью***.
3. Воспитывать в детях, родителях ***потребность в здоровом образе жизни***, как показателе общечеловеческой культуры.
4. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
5. Развивать ***основные физические способности*** (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формировать и совершенствовать ***двигательные умения и навыки***, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствовать усвоению правил ***соблюдения гигиенических норм и культуры быта***, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
8. Помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста ***оздоровительную работу***, направленную на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.
9. Создание ***оптимального режима дня***, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Программа разработана в результате практической работы с детьми и родителями на основе наблюдений, диагностирования, поисков и размышлений. При разработке её мы руководствовались следующими *принципами* в работе с детьми – демократизация, гуманизация и индивидуализация, которые, в свою очередь, предлагают отказ от насилия, подавления личности, подчинения её педагогу, создающему условия, умело и осторожно направляющему развитие ребёнка.

Педагогический коллектив стремится превратить детский сад в дом для детей с определёнными обычаями, определённым уровнем культуры. Дом, в котором детям и взрослым уютно и комфортно, в котором ребёнка ждут и любят. Дом, где основной стиль взаимоотношений – сотрудничество и сотворчество, а контакты и общение основаны на личностных отношениях, а не на управлении и подчинении. Родители в этом доме являются равноправными членами общей семьи и участвуют в его жизни.

Программа реализуется в следующих направлениях:

- Работа с детьми;
- Работа с педагогами;
- Работа с родителями;
- Укрепление материально – технической базы учреждения.

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

1. имеется спортивная площадка, стадион , музыкальный зал, оборудованные необходимым инвентарём:
 - гимнастические скамейки;
 - спортивные маты;
 - гимнастические стенки;
 - наклонные и ребристые доски;
 - лестницы для перешагивания и развития равновесия;
 - массажные коврики для профилактики плоскостопия;
 - массажёры для стоп;
 - мячи, обручи, мешочки с песком, кегли и другое необходимое спортивное оборудование;
 - Мячи – фитболы;
 - Скакалка детская
 - Канат

- Мяч гимнастический
- Мяч из рутона
- Обруч бук
- Поролоновые бруски;
- Цветной тоннель;
- Мягкие модули;
- Большие игровые арки из дерева 5 цветов
- Большие игровые арки. Маты.
- Балансировка и координация:
- Кочки на болоте (12 деревянных полушарий)
- Черепаха
- Шарик в лабиринте (напольный)
- Доска на 4 роликах
- Педальный тренажер "Шагомобиль"
- Мяч на резинке (для игры в помещениях)
- музыкальные инструменты и другое оборудование, необходимое для общего музыкального развития детей и занятий ритмикой.
- Различные тренажеры

Все выше перечисленные атрибуты и оборудование позволяют включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий.

2. спортивная площадка и стадион для занятий на воздухе оснащены необходимым инвентарём и оборудованием:
 - «ямой» для прыжков в длину;
 - «полосой препятствий» для развития выносливости;
 - площадками для игры в баскетбол и футбол;
3. картотека для подвижных игр с необходимыми шапочками и другими атрибутами;
4. картотека для развития основных видов движения, подбор физкультминуток и пальчиковых игр;
5. в каждой возрастной группе есть уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так под наблюдением педагогов на тренажерах и со спортивным инвентарем (обручи, скакалки, кегли и т д);

Работа с детьми

Работа с детьми осуществляется:

- воспитателями;
- помощниками воспитателей;
- медицинской сестрой;
- инструктором физической культуры;
- музыкальным руководителем.

Работа с детьми включает в себя 8 разделов:

1. Диагностика.
2. Полноценное воспитание.
3. Система эффективного закаливания.
4. Организация рациональной двигательной активности.
5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.
6. Создание представлений о здоровом образе жизни.
7. Профилактическая работа.
8. Летние оздоровительные мероприятия.

1 раздел.

Мониторинг

Мониторинг – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка «во всех отношениях», определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья.

Медицинские работники - врач-педиатр и медсестра, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, детей, страдающих хроническими заболеваниями. Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого ребёнка совместными усилиями педагогов и медицинских работников позволяет не только выявить имеющиеся у него проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Так *воспитатели группы* диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные основной общеобразовательной программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни.

Инструктор физической культуры осуществляет контроль за развитием крупно - моторных и мелко - моторных навыков, уровнем двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке.

Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Итоги обследования выносятся на педагогический совет, на котором обсуждаются диагностические данные, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы.

2 раздел.

Полноценное питание.

В детском саду для детей организуется 4 –х разовое питание, в промежутках между завтраком и обедом предусмотрен 2-й завтрак. Контроль за качеством питания, витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на медицинскую сестру дошкольного учреждения.

Осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества, организации питания, с родителями воспитанников в целях организации рационального питания в семье, с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню за время пребывания в ДОУ.

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.

3 раздел.

Система эффективного закаливания.

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает устойчивость к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребёнка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписываются 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 и других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны действия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительность;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
- облегчённая одежда для детей в детском саду;
- дыхательная гимнастика после сна, гимнастика пробуждения; ходьба и игры на мокрых дорожках, обливание ног, контрастное обливание ног.
- мытьё прохладной водой рук по локоть;
- полоскание рта прохладной водой.
- Сквозное проветривание
- Одностороннее проветривание
- Физкультурные занятия: на улице (в облегченной одежде)
- обширное умывание
- купание в бассейне летом
- игры с водой в плескательницах;
- умывание на улице (летом)
- ходьба по тропе комплексного закаливания
- обтирание рукавичкой
- босохождение
- сон с притоком воздуха
- «Дорожка здоровья»

В перспективе предлагается:

- *продолжать оздоровительную работу, деля её на этапы.*

1 этап – интенсивная профилактика.

Готовить ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени.

2 этап – восстановительный.

На данном этапе используется система защитных мер по предупреждению ОРВИ, гриппа, ангины – полоскание горла и рта лечебными настоями, вакцинопрофилактика.

3 этап – реабилитационный.

Витамиотерапия, элиминационная терапия, противовирусные средства, индивидуальный подход к детям по группе здоровья.

4 раздел.

Организация рациональной двигательной активности.

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

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению физического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду.

1. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы. Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые).
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации физического воспитания.

- физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «дни здоровья»;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми.

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

- традиционные;
- игровые – в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;
- сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления;
- тематические занятия (например, «Осень в гости к нам пришла»; занятия могут быть с одним предметом, например, с мячом «Поиграй со мной, дружок»);
- занятия – тренировки - закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;
- занятия – зачёты - для проведения диагностики по основным видам движений и развития физических качеств (1 раз в квартал);
- занятия в форме оздоровительного бега;
- занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика);
- музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений (дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам).

Важным в занятиях является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект.

Так моторная плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность занятий – до 80%.

Музыкальное сопровождение занятий также является немаловажным фактором.

В перспективе.

Проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия.

1. Проводить специальные коррекционные занятия для детей с хроническими заболеваниями
2. Углублённые осмотры с комплексной оценкой здоровья.
3. Организация занятий по группам здоровья и учётом индивидуального подхода отдельно для девочек и мальчиков.

5 раздел.

Создание условий для организации оздоровительных режимов для детей.

1. Организация режима дня ребёнка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмического профиля.
2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, укладывание на дневной сон, общая длительность пребывания на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима – динамические.
3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады:
 - индивидуальная оптимальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений;
 - индивидуальная достаточная умственная нагрузка;
 - преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
4. Достаточный по продолжительности дневной и ночной (дома) сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.
5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в детском саду должно быть два сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
6. Санитарно-просветительная работа с сотрудниками и родителями.

6 раздел.

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, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработку знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для решения этих задач в детском саду созданы условия:

- Каждая группа имеет отдельную раздевальную комнату. Это даёт возможность, как педагогам, так и родителям больше уделять внимание детям по обучению их культурно-гигиеническим навыкам. Каждого ребёнка педагог и помощник воспитателя обучает тщательно вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений детей, педагог использует мотивацию.
- В группах имеются отдельные спальные комнаты, где каждый ребёнок имеет свою кровать, которую в старшем возрасте ежедневно заправляет самостоятельно, следит за тем, чтобы она аккуратно и эстетично выглядела – расправляет складочки, морщинки. Перед сном дети стараются бесшумно заходить в спальню, не создавая сутолоки, тихо раздеваются и аккуратно складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.
- Ежедневно воспитатели прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, носом, зубами. Для этого в группах имеются комнаты гигиены.
- Каждая группа оснащена столовой зоной, где воспитатели каждый день знакомят детей с правилами «столового этикета», учат красиво и правильно вести себя за столом.
- Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов, воспитатели формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого подобран наглядный материал, таблицы, схемы, приобретена соответствующая литература. К детям приходят ст. медицинская сестра, врач детской поликлиники, которые ведут беседы об оказании первой помощи, опасных ситуациях, подстерегающих в жизни. Дети решают логические задачи, вспоминают жизненные ситуации. Знания детей, полученные на занятиях и в совместной деятельности, закрепляются в игре.

Профилактическая работа.

Данный раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинская сестра собирает сведения о ребёнке при поступлении в детский сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития и с учётом пожеланий родителей, намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально и профилактические процедуры на год.

Профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи с медиками и педагогами.

Профилактическую работу осуществляют – медицинская сестра, медицинская сестра физиокабинета, врачи-специалисты детской районной поликлиники. В неё входит:

- беседы, консультации для родителей по интересующим их вопросам
- вакцинопрофилактика;
- элиминационная терапия (противовирусные препараты);
- сбалансированное питание, обогащённое витаминами (второй завтрак – соки, витаминизированные напитки)
- в местах наибольшего скопления народа (группы, музыкальный и спортивный залы) имеются установки для обеззараживания воздуха ультрафиолетовым излучением без накопления азота.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют – медицинская сестра, инструктор физической культуры, воспитатели. Она включает в себя:

- физкультурные занятия;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- утреннюю гимнастику на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями (в тёплое время года);
- дыхательная гимнастика после сна, гимнастика пробуждения;
- спортивные игры и соревнования;
- интенсивное закаливание стоп.
- занятия на тренажерах

В перспективе.

- *ЛФК: дыхательная гимнастика, нарушение осанки, плоскостопия;*
- *Аэрофитотерапия*
- *Фитотерапия*

8 раздел.

Летне – оздоровительные мероприятия.

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление детского организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях – на спортивной площадке, стадионе;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация – соки, фрукты, ягоды.

Работа с педагогами.

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

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» 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 приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам 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 индивидуально – психологическом подходе;
- внедрение современных методов мониторинга здоровья;

- диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- внедрение сбалансированного разнообразного питания;
- организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно – информационной литературы);
- обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, 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.

1. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях физкультуры, в перерывах между занятиями, использовать физкультурные минутки, элементы пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
2. Необходимо более широко использовать игровые приёмы, создание эмоционально значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично- и общественно-значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
3. Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
4. Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
5. Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.
6. Беседы, валеологические занятия.

Работу с педагогами условно делим на 3 блока:

1 блок:

- состояние образовательного процесса и состояние здоровья;
- диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

2 блок:

- разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей;

- подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов (воспитатель по физической культуре);
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы и т.д.).

3 блок:

- оценка эффективности мероприятий, направленных на улучшение состояние здоровья
- создание методов оценки эффективности программы.

Задачи программы ориентированы на комплексное решение проблем сохранения и укрепления здоровья детей и включают в себя следующие направления:

- внедрение современных методов мониторинга здоровья;
- обеспечение методической литературой специалистов, повышающих свою профессиональную квалификацию.

Важным направлением деятельности в рамках программы является разработка **мероприятий**, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений и тесно связаны с социальными аспектами жизни детей, в том, числе:

- внедрение сбалансированного питания;
- организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

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 родителей на совместную работу с ДООУ с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка;
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через консультации и семинары;
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье;
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

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 детей;
- показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших детей);
- совместные занятия для детей и родителей;
- круглые столы с привлечением специалистов ДОО;
- организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями мы используем следующий план изучения семьи:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, отношение родителей к детям, 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 отрицательных переживаний родителей и детей;
- социальный статус отца, матери в семье; степень участия в воспитательном процессе;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

1. Анкетирование родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков детей на тему: «Наша семья» и обсуждение их с детьми.
6. Посещение семьи ребёнка.

В беседах при знакомстве с родителями и детьми в период адаптации ребёнка и определения индивидуального подхода к ребёнку, воспитатели придерживаются следующих вопросов:

- Какого состояние ребёнка: часто ли болеет и что страдает у него в первую очередь?
- Есть ли хронические заболевания?

- В каком состоянии находится нервная система (если знают)?
- Как переключается ребёнок с одного вида деятельности на другой?
- Какие традиции и привычки сложились дома в процедурах еды, засыпания, посещения туалета?
- Какие пожелания есть у родителей к детскому саду?
- Какого режима придерживаются дома?
- Чем любит ребенок заниматься, что может доставить ему радость?
- Каким ласковым именем называют ребёнка дома?
- Под каким знаком зодиака родился ребёнок?

Воспитатель должен хорошо знать ответы на все эти вопросы, т.к. это необходимо при выборе индивидуального подхода к ребёнку и лучшей адаптации его в детском саду.

Медицинская сестра собирает в данном направлении свои сведения.

В зависимости от точности заполнения анкеты родителями, намечается индивидуальный подход к ребёнку на занятиях, в том числе на занятиях по физической культуре, при закаливании.

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 бронхолёгочной системой.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Плавание – крепость здоровья.
7. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
8. О питании дошкольников.
9. Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.
10. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
11. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
12. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
13. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и влияние их на здоровье детей.

14. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

План на ближайшие 3 года (2019 – 2021 годы)

Продолжить проведение совместных мероприятий с родителями: «дней здоровья», праздников, субботников.

1. Для обогащения родителей знаниями о малыше, разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе», с привлечением специалистов.
2. Организовать новую форму работы с родителями «Что умею сам – научу детей», как дни семейных увлечений в вечернее время.
3. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс по образовательной программе консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Обеспечение статистического учёта, контроля и анализа на всех уровнях.
- 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.

Приложение 1

Мероприятия в период адаптации детей

Мероприятия и рекомендации	Адаптация
Режим (щадящий)	Укороченное время пребывания в ДУ
Питание	Не кормить насильно
Физкультура	Занятия, соответствующие возрасту
Закаливание	Закаливание. Тёплые гидропроцедуры дома.
Воспитательные воздействия	Занятия, соответствующие возрасту и развитию при отсутствии негативной реакции ребёнка
Профилактические прививки	Не раньше окончания адаптации
Диспансеризация, проводимая врачом-специалистом	При необходимости – консультация врача – педиатра и других специалистов
Анализы	По календарю. Желательно никаких травматических процедур до конца адаптации.

Приложение 2

Режим дня МДОУ детский сад №53 «Солнышко»

Теплый период года					
<i>Деятельность</i>	<i>I младшая группа</i>	<i>Вторая младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа, ОНР №2</i>	<i>Подготовительная группа ОНР №1</i>
Прием на свежем воздухе, осмотр детей. Игровая деятельность.	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика на улице.	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Гигиенические процедуры.	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
Завтрак.	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Непосредственно образовательная деятельность (музыка, физкультура).	9.00 - 9.10	9.00 - 9.15	9.00 - 9.20	9.00 - 9.25	9.00 - 9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	9.10 – 11.30	9.15 – 11.35	9.20 – 11.40	9.25 – 11.50	9.30 – 11.50
Возвращение с прогулки. Водные процедуры.	11.30 – 12.00	11.35 – 12.05	11.40 – 12.10	11.50 – 12.20	11.50 – 12.20
Подготовка к обеду. Обед.	12.00 – 12.40	12.05 – 12.45	12.10 - 12.50	12.20 - 12.50	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну.	12.40 - 13.00	12.45 – 13.00	12.50 – 13.00	12.50 – 13.00	12.50 – 13.00
Дневной сон с использованием музыкотерапии.	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъём, гимнастика, воздушные и водные закаливающие процедуры.	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50	15.30-15.50
Подготовка к прогулке,	15.50-	15.50-17.15	15.50-17.15	15.50-17.15	15.50-

прогулка.	17.15				17.15
Подготовка к ужину.	17.15-17.30	17.15-17.30	17.15-17.30	17.15-17.30	17.15-17.30
Ужин.	17.30-17.50	17.30-17.50	17.30-17.50	17.30-17.50	17.30-17.50
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой.	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00
Холодный период года					
<i>Деятельность</i>	<i>1 младшая группа</i>	<i>Вторая младшая группа</i>	<i>средняя группа</i>	<i>Старшая группа, ОНР №2</i>	<i>подготовительная группа, ОНР №1</i>
Прием, осмотр детей. Игровая деятельность.	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
Утренняя гимнастика.	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10	8.00 - 8.10
Гигиенические процедуры.	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30	8.10 - 8.30
Завтрак.	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00	8.30 - 9.00
Непосредственно образовательная деятельность Длительность перерыва между НОД не менее 10 минут.	9.00 - 9.50	9.00 - 10.10	9.00 - 10.30	9.00 - 10.35	9.00 - 10.50
Подготовка к выходу на прогулку. Прогулка (подвижные, сюжетно – ролевые, дидактические игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, познавательно-игровая, самостоятельная деятельность), возвращение с прогулки:	9.50-11.30	10.10-11.40	10.30 - 12.00	10.35 – 12.00	10.50 – 12.00
Гигиенические процедуры, подготовка к обеду.	11.30 – 12.00	11.40 – 12.00	11.50 – 12.10	12.00-12.15	12.00-12.15

Обед.	12.00 – 12.40	12.05 – 12.45	12.10-12.50	12.15 – 12.45	12.15 – 12.45
Гигиенические процедуры, подготовка ко сну.	12.40 – 13.00	12.45 – 13.00	12.50 – 13.00	12.45 – 13.00	12.45-13.00
Сон с использованием музыкотерапии.	13.00-15.10	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём. Гимнастика после сна. Воздушные и водные закаливающие процедуры.	15.10 –15.30	15.00 –15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30	15.00 – 15.30
Полдник	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50	15.30 – 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка.	15.50 – 17.15	15.50 – 17.15	15.50 – 17.15	15.50 – 17.15	15.50 – 17.15
Подготовка к ужину.	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30	17.15 – 17.30
Ужин.	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50	17.30 – 17.50
Игры, наблюдения, труд, индивидуальная работа, познавательно-игровая, самостоятельная деятельность. Уход детей домой	17.50 – 19.00	17.50 - 19.00	17.50-19.00	17.50-19.00	17.50-19.00

Приложение 3

Модель двигательного режима детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении

<i>№</i>	<i>Формы двигательной деятельности</i>	<i>Особенности организации</i>	<i>Прочее</i>
1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	- традиционный комплекс; подвижные игры;
1.2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно	- игровые упражнения; - подвижные игры на ориентирование в пространстве; - двигательное задание.
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД, 1-3 мин.	- упражнения для развития мелкой моторики; - имитационные упражнения; - общеразвивающие упражнения.
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки	- подвижные игры; - спортивные упражнения; - двигательное задание с использованием полосы препятствий; - упражнения в основных видах движений; - элементы спортивных игр.
1.5	Дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки	- дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности; - упражнения на формирование осанки и стопы; - двигательное задание.
1.6	Оздоровительный бег	1 раз в неделю, группами по 10-12 человек, проводится во время утренней прогулки	
1.7	Гимнастика «ленивая» после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 10 мин.	- разминка в постели; - игровые упражнения;
2. Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня			
2.1	Физическая культура	3 раза в неделю	- традиционное; - игровое; - тренировочное; - комплексное;

			<ul style="list-style-type: none"> - контрольное ; - тематическое; - диагностическое.
3. Самостоятельная двигательная деятельность			
Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
4. Физкультурно-массовые мероприятия			
4.1	День здоровья	1-2 раза в год	<ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию; - фрагмент из физкультурного досуга.
4.2	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2 – 3 раза в год	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения; - спортивные игры; - упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения; - игры – эстафеты; - музыкально-ритмические движения.
4.3.	Физкультурный досуг	1 раз в месяц	<ul style="list-style-type: none"> - игры – развлечения - музыкальные (подвижные) игры
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
5.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дня здоровья; посещение открытых занятий	

Приложение 4

Система физкультурно-оздоровительной работы

Направления:	Содержание
Оздоровительное:	<ul style="list-style-type: none">- утренняя гимнастика;- закаливание;- физкультминутки;- прогулки;- динамические паузы;- гимнастика после сна;- гигиенические процедуры.
Медицинское:	<ul style="list-style-type: none">- мобилизация защитных сил организма: адаптогены, витаминотерапия, физиолечение;- физиотерапия: тубус кварц, электрофорез, УВЧ, ингаляции;- химиофилактическое лечение тубинфицированных детей;- противорецидивное лечение хронических заболеваний;- вакцинация против гриппа;- дегельминтизация.
Психолого-педагогическое:	<ul style="list-style-type: none">- непосредственно образовательная деятельность «физкультура»;- подвижные игры;- спортивные праздники и развлечения;- туристические походы;- самостоятельная двигательная деятельность.
Коррекционное:	<ul style="list-style-type: none">- работа по коррекции нарушений осанки и плоскостопия;- дыхательная гимнастика;- элементы психокоррекции.

Приложение 4

Схема закаливания

№ п/п	Закаливающие процедуры	Ранний возраст	Младший дошкольный возраст		Старший дошкольный возраст	
ВОЗДУХ						
1.	Температура помещения: группа, спальня, физ. зал	+22 - +23 С +19 - +20 С	+22 - +23 С +19 - +20 С		+20 - +21 С +16 - +18 С	
2.	Сквозные проветривания в отсутствие детей	5 – 7 мин	10 мин		5 – 15 мин	
3.	Воздушные ванны при одевании после дневного сна, во время утренней гимнастики и умывания, во время физкультурных занятий	3 – 5 минут	6 – 11 минут		5 – 10 минут	
4.	Обязательная прогулка 2 раза в день	-10 - +30 С	-15 - +30 С		-20 - +30 С	
5.	Дневной сон в спальне с открытой фрамугой при соответствующей одежде ребёнка	3 часа	3 – 4 года 2 ч. 30 мин	4 – 5 лет 2 ч. 30 мин	5 – 6 лет 2 часа	6 – 7 лет 1 ч. 40 м.
ВОДА						
1.	Умывание лица, рук до локтя водопроводной водой комнатной температуры	+22 - +23 С	+20 - +21 С		+20 - +21 С	
2.	Обливание ног в тёплый период года с постепенным понижением температуры воды на 1 – 2 градуса	+36 - +32 С	с +32 С		с +30 С	
3.	Полоскание полости рта, после приёма пищи	+22 - +24 С	+20 - +22 С		+20 - +22 С	
СОЛНЦЕ						
1.	Пребывание в тени или кратковременное (5 – 6 мин.) на освещённом солнцем участке	40 – 50 мин	50 – 60 мин		1 ч. – 1 ч. 10 мин.	

Приложение 5

График выдачи готовой продукции

Группы	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1 младшая группа	8.10-8.12	11.45-11.50	15.18-15.20	17.15-17.17
2 младшая группа	8.12-8.14	11.52-11.55	15.20-15.22	17.17-17.20
Средняя группа	8.14-8.169	11.55-12.00	15.22-15.24	17.20-17.23
Старшая группа	8.16-8.18	12.00-12.03	15.24-15.26	17.23-17.26
ОНР №1	8.20-8.22	12.06-12.09	15.27-15.28	17.27-17.28
ОНР №2	8.18-8.20	12.03-12.05	15.26-15.27	17.26-17.27
Подготовительная группа	8.22-8.25	12.09-12.13	15.28-15.30	17.28-17.30