

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Новолялинского городского округа «Детский сад № 15 «Березка»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
Протокол № 2 от 17.12.2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего МАДОУ  
НГО «Детский сад №15 «Березка»  
от 2 февраля 2022 г. № 30-ОД

**ПРОГРАММА  
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»  
на 2022-2024**

п. Лобва

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка .....	2
2. Цель и задачи программы.....	4
3. Законодательно-нормативное обеспечение программы.....	5
4. Аналитическое обоснование программ.....	5
5. Объекты программы.....	7
6. Основные принципы программы.....	8
7. Основные направления программы.....	9
8. Основные этапы реализации программы .....	10
9. Разделы программы .....	11
9.1.Укрепление материально-технической базы.....	11
9.2.Работа с детьми.....	12
9.3.Полноценное питание.....	14
9.4.Система профилактических мероприятий.....	16
9.5.Организация рациональной двигательной активности.....	19
9.6.Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.....	21
9.7.Создание представлений о здоровом образе жизни.....	21
9.8.Коррекционно-педагогическая работа с детьми.....	27
9.9.Медико-профилактическая работа.....	27
9.10.Летняя оздоровительная работа.....	28
9.11.Работа с педагогами.....	28
9.12.Работа с родителями .....	29
10.Ожидаемые результаты реализации программы.....	30
11.Кадровое обеспечение программы.....	31
12.Социальный эффект от реализации программы.....	32

## 1. Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического

воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Одним из основных направлений работы педагогов, является здоровьесбережение в МАДОУ НГО «Детский сад №15 «Березка». Программа разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в детском саду:

• анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);

• научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в детском саду);

• материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);

• комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);

• анализ результатов физической подготовленности детей;

• характеристика физкультурно – оздоровительной работы (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

## **2.Цель программы**

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в ДОУ была создана программа.

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Задачи:**

- Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
- Изучить и внедрить в практику ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование

инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

### **3. Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17.02.2021);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (вместе с СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы...) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013г. №1014);
- Постановление от 28.09.2020г. №28 об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155(с изменениями на 21 января 2019 г.);
- Постановление от 28.01.2021г. №2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Устав МАДОУ НГО «Детский сад № 15 «Березка».

### **4. Аналитическое обоснование программы**

#### **Создание условий для сохранения здоровья воспитанников**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия: медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием. Медицинское обслуживание детей в детском саду строится совместно с ГАУЗ СОНРБ «Филиал Новолялинской ГБ»

Медицинский персонал осуществляет контроль за своевременной вакцинацией детей, ведет контроль за физическим развитием детей, заболеваемостью, питанием. В детском саду имеется:

\*методическая литература для организации эффективной двигательной

активности детей, развития основных видов движений;

\*музыкальный, физкультурный залы, которые оборудованы необходимым инвентарём: мячами, обручами, массажными дорожками и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;

\*в каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям.

Общее санитарно-гигиеническое состояние детского сада соответствует требованиям СанПиН, световой и воздушный режимы поддерживаются в норме.

### ***Анализ здоровья и физического развития воспитанников ДОУ***

Важнейшей характеристикой качества дошкольного образования является состояние здоровья воспитанников дошкольного учреждения. Для наиболее эффективной организации оздоровительных и профилактических мероприятий в качестве одного из основных приёмов работы персонала используется мониторинг состояния здоровья воспитанников, что является важным для своевременного выявления отклонений в их здоровье.

Изучение состояния здоровья детей осуществляется медицинскими работниками, которые определяют уровень физического развития на основе антропометрических данных и группу физического здоровья на основе анамнеза и обследования детей врачами-специалистами, отслеживают заболеваемость детей, виды заболеваний.

#### **Показатели состояния здоровья воспитанников**

Группа здоровья	2018-2019 уч.год	2019-2020 уч.год	2020-2021 уч.год
Первая группа здоровья	60	65	61
Вторая группа здоровья	153	151	153
Третья группа здоровья	33	28	30
4 группа	1	3	4

Данные проведенного анализа свидетельствуют о том, что в дошкольное учреждение приходят дети в основном со II группой здоровья. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня заболеваемости детей показали устойчивую тенденцию ухудшения исходного качества здоровья вновь поступающих детей, увеличение детей со II группой здоровья, расширение спектра основной и сопутствующей патологии.

### Анализ заболеваемости детей

Заболевание	Количество случаев		
	2018-2019 уч.год	2019-2020 уч.год	2020-2021 уч.год
Конъюнктивит	30	29	27
ОРВИ	325	265	294
Ветряная оспа	18	13	10
Отит	12	14	12
Бронхит	34	12	14
Ангина	16	9	10
Кишечные инфекции	24	14	19

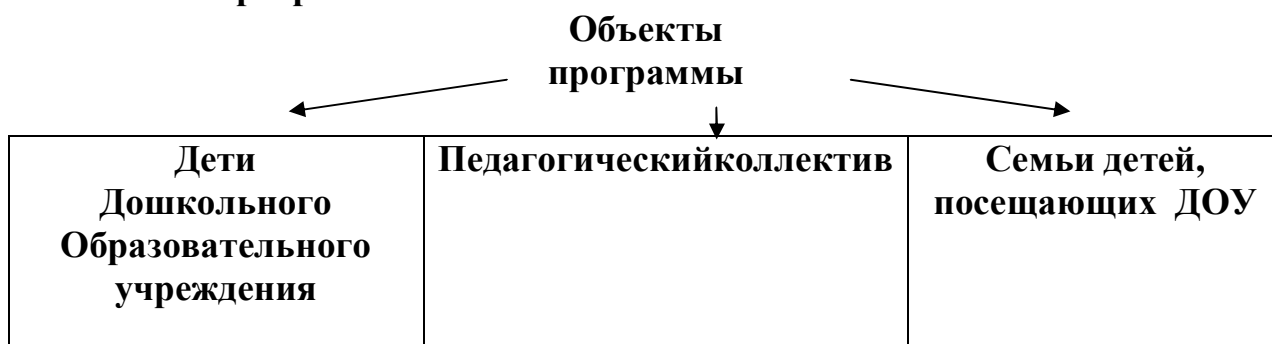
### Данные по адаптации детей раннего возраста:

Степень адаптации	Количество в %		
	2018-2019 уч.год	2019-2020 уч.год	2020-2021 уч.год
Лёгкая	68	48,7	50,5
Средняя	29	46	45,2
Тяжёлая	3	5,3	4,3

Прослеживается тенденция к повышению заболеваемости воспитанников за последние 3 года. Это объясняется приходом в детский сад ослабленных детей уже с рождения, боязнью некоторых родителей использования профилактических мероприятий. Все это требует активизации работы педагогического, медицинского персонала по внедрению эффективных здоровьесберегающих технологий по профилактике заболеваний.

Таким образом, анализ данных результатов показывает необходимость внедрения в практику здоровьесберегающих технологий, таких как: медико-профилактических; физкультурно-оздоровительных; технологий обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесберегающих образовательных технологий, а также обеспечение единства медицинского и педагогического персонала в их реализации.

### 5.Объекты программы:



## **6. Принципы построения программы.**

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

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

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

Принцип взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня.



## **7. Основные направления реализации программы**

### 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 кадров;
- Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей).

### Физкультурно-оздоровительное:

- Организация и активизация двигательного режима воспитанников (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, прогулки с включением подвижных игровых упражнений, спортивные досуги, динамические паузы);
- Дни здоровья;
- Использование здоровьесберегающих технологий (пальчиковая гимнастика, упражнения на развитие силы выдоха, динамические паузы, релаксационные упражнения, элементы музыкотерапии, сказкотерапии и др.).

### Консультативно-информационное: с педагогами и персоналом:

- Семинары, консультации;
- Открытые просмотры и показы реализации здоровьесберегающих технологий;
- Выставки дидактического материала и литературы.

### С семьями воспитанников:

- Привлечение родителей (законных представителей) воспитанников к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях согласно годовому плану;
- Анкетирование;
- Консультирование по вопросам оздоровления и развития детей с привлечением специалистов детского сада, детской поликлиники;
- Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов.

С детьми:

- Проведение занятий с элементами релаксации, оздоравливающих технологий.

## **8. Этапы реализации программы. Программа рассчитана на 2022 – 2024 годы.**

### ***1. Организационный этап***

**Цель:** создание условий и подбор средств для эффективной реализации программы.

Мероприятия:

мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников;  
организация здоровьесберегающих образовательных мероприятий и режимов в детском саду;  
подбор и изучение методической литературы по тематике здорового образа жизни;  
разработка и подбор мероприятий для взаимодействия с семьями воспитанников на основе проведенного мониторинга и анкетирования.

### ***2. Этап реализации***

**Цель:** реализация программных мероприятий.

Мероприятия:

укрепление материально-технической базы детского сада;  
обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в детском саду (выполнение норм СанПиН, корректировка планов и программ);  
создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;  
совершенствование системы специального коррекционного обучения;  
развитие системы образовательной деятельности по формированию здорового образа жизни дошкольников: систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, закаливающие процедуры, проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна, прогулки;  
оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса.

### ***3. Завершающий этап***

**Цель:** анализ деятельности специалистов, планирование и корректирование плана мероприятий на следующий год с учетом выявленных проблем и пожеланий участников.

Мероприятия:

проведение анализа и оценки результатов реализуемой Программы;  
совершенствование инновационной модели образовательного пространства;  
определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей;  
оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.

## 9. Разделы программы.

*Программа реализуется через следующие разделы:*

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

### **9.1. Укрепление материально – технической базы детского сада**

**Задача:** Совершенствование здоровьесберегающей среды детского сада через насыщение материально-технической базы музыкально-физкультурного зала, центров двигательной активности во всех возрастных группах, территории ДОУ с использованием современных форм взаимодействия со всеми участниками образовательных отношений.

В детском саду оснащены:

- музыкальный зал, в котором для проведения занятий имеется: пианино, музыкальный центр, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры, необходимое спортивное оборудование: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, наклонная доска, ребристые доски, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое;
- групповые комнаты с необходимым оборудованием: массажные коврики для профилактики плоскостопия, нетрадиционное оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- на территории детского сада оборудована спортивная площадка, нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке;
- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: полосой препятствий для развития выносливости;
- имеются различные виды картотек: подвижные игры; упражнения для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др.;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. Ежегодно проводится частичный ремонт оборудования, обновляется мебель в соответствии росту и возрасту воспитанников, развивающая среда в группах пополняется нетрадиционным оборудованием.

### Пути реализации:

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственный
1.	Осуществление косметического ремонта: коридоров; игровых площадок; музыкально-физкультурного зала; групповых комнат и кабинетов	ежегодно в соответствии с графиком	Заведующий Зам.заведующей по АХЧ
2.	Приобретение/изготовление совместно с семьями воспитанников необходимого оборудования для организации двигательной деятельности детей в музыкально-физкультурном зале (гантели, массажные мячи, спортивные маты и пр.)	2022-2024гг.	Заведующий Ст.воспитатель Воспитатели
3.	Пополнение центров двигательной активности во всех возрастных группах оборудованием и пособиями из нетрадиционных материалов	2022-2024гг.	Заведующий Ст.воспитатель Воспитатели
4.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ).	постоянно	Зам.заведующей по АХР

### 9.2.Работа с детьми.

Включает в себя:

1. Мониторинг
2. Полноценное питание
3. Система профилактических мероприятий
4. Организация рациональной двигательной активности
5. Создание здоровьесберегающей среды
6. Формирование представлений о ЗОЖ
7. Коррекционно-педагогическая работа с детьми
8. Медико-профилактическая деятельность
9. Мероприятия в период адаптации к условиям ДОУ
10. Летняя оздоровительная работа

## Мониторинг

Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<p><b>Мониторинг здоровья детей</b></p> <p>Показатели здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общая заболеваемость;</li> <li>- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);</li> <li>- соотношение групп физического развития</li> </ul> <p>Показатели физического развития:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень физического развития (антропометрические данные);</li> <li>- уровень физической подготовленности.</li> </ul> <p>Психолого-педагогическое обследование:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень освоения воспитанниками ООП ДО;</li> <li>- выявление речевых патологий;</li> <li>- оценка психоэмоционального состояния детей.</li> </ul>	<p>поквартально в соответствии с планом 1 раз в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год в течение года в течение года</p>	<p>медсестра врачи-специалисты врач-педиатр</p> <p>врач-педиатр</p> <p>инструктор по ФИЗО</p> <p>воспитатели учитель-логопед педагог-психолог</p>

-инструктор по физической культуре осуществляет контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организует диагностику физической подготовленности воспитанников;

-музыкальный руководитель оценивает уровень музыкального развития детей.

Итогом мониторинга является заседание ПМПк ДОУ (2-3 раза в год в соответствии с планом), где обсуждаются данные педагогической диагностики, выявленные проблемы, составляется план работы с воспитанниками, имеющими какие-либо нарушения в развитии.

### ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ф.И.О. воспитанника	Развитие интереса к различным видам спорта	Осознанное отношение к здоровому образу жизни	Развитие навыков здорового образа жизни	Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при

выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».

- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется инструктором по физическому воспитанию по программе «Детство», учебно-методическое пособие под редакцией Грядкина Т.С., Гогоберидзе А.Г., используя «Физкультурные занятия в детском саду» Пензулаевой Л.И., что позволяет успешно решать задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни.

### **9.3. Организация питания**

Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<b>Организация питания</b> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - организация питьевого режима.	ежедневно постоянно	медсестра повар
	постоянно	повар
	постоянно	кладовщик, повар
	постоянно	кладовщик
	постоянно	мл. воспитатели

*Основными принципами* организации рационального питания детей в детском саду является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающих физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;
- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

1. Питание детей осуществляется на основе 10-ти дневного меню, утвержденного заведующим МАДОУНГО «Детский сад №15 «Берёзка», что обеспечивает:

- правильное сочетание блюд в рационе;
- разнообразие и повышение усвоения отдельных продуктов;
- распределение калорийности питания в течение суток;
- строгое соответствие объема пищи возрасту ребенка. Пища должна не только удовлетворять потребностям растущего организма и вызывать чувство насыщения, но и соответствовать возрастной емкости желудка. Объемы разовых порций и суточный объем пищи нормированы для детей каждой возрастной группы;
- для обеспечения преемственности питания родителей (законных представителей) воспитанников информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

## 2. Организация режима питания:

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание;
- режим строится с учетом 10,5-часового пребывания детей в детском саду, при организации 3-х разового питания;
- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу. Горячие блюда (супы, соусы, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65°C; салаты, напитки – не ниже +15°C;
- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

## 3. Картотека технологий приготовления блюд (технологических карт) обеспечивает:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение правил приготовления пищи и различных способов их кулинарной обработки;
- приготовление из одного продукта широкого ассортимента блюд, с этой целью в детском саду создана картотека технологий приготовления блюд.

## 4. Эстетические и культурно-гигиенические условия развития детей:

- создание доброжелательной и комфортной атмосферы для приема пищи;
- сервировка стола, эстетика, а также внешний вид готовых блюд способствует поддержанию хорошего аппетита у детей, создает положительное отношение к еде и вызывает желание сесть за стол;
- воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания;
- привитие дошкольникам вкуса к здоровой и полезной пище.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами. Как правило, у детей всегда есть любимые и нелюбимые блюда, причем зачастую нелюбимые являются наиболее полноценными и питательными, которые нежелательно исключать из рациона. Настороженно дети относятся к незнакомым блюдам.

Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, необходимо во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к полезной для него пище.

### **Организация питьевого режима**

Вода принимает участие во всех обменных процессах живого организма. Благодаря растворению в ней многих химических веществ, вода подает к тканям и клеткам необходимые для их жизнедеятельности вещества и уносит из клеток продукты обмена. Вода вместе с растворенными в ней минеральными веществами обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Она необходима для нормального течения обмена, поддержания температуры тела, процессов кроветворения, выделительной функции почек.

Потребность ребенка в воде зависит от возраста: чем младше ребенок, тем в больших количествах жидкости на 1 кг массы тела он нуждается. Ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет нуждается в 100 мл воды на 1 кг массы тела, от 3 до 7 лет – в 80 мл, более старшие – в 50 мл. Летом, в жару, у детей повышается потребность в жидкости. Об этом надо помнить и всегда иметь в запасе достаточное количество питья. Питье предлагается детям в виде свежей кипяченой воды, соков.

Питье рекомендуется давать детям вовремя и после возвращения с прогулки. При организации длительных экскурсий воспитатели обязательно должны взять с собой запас питья (кипяченую воду) и стаканчики по числу детей.

Чайник обрабатывается 1% содовым раствором. Перед новым заполнением водой просушивается.

Питьевой режим в детском саду проводится в соответствии с требованиями СанПиН. Питьевая вода доступна воспитанникам в течение всего времени нахождения в саду. Ориентировочные размеры потребления воды ребенком зависят от времени года, двигательной активности ребенка. При питьевом режиме используется кипяченая вода. Допускается использование кипяченной питьевой воды, при условии ее хранения не более 3-х часов.

### **9.4. Система профилактических мероприятий**

Большое значение в детском саду придается профилактические мероприятия, под которыми понимается комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма инфекционным заболеваниям, к неблагоприятным средовым и, в первую очередь, метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Обязательное условие – соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется



через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – через год.

При организации необходимо соблюдать ряд требований:

1. Провести комплексную оценку здоровья ребенка.
2. Определить тип и дозировку.
3. Выбрать метод.
4. Скорректировать действия педагогов и семьи по выбору средств и методов.
5. Учитывать противопоказания:
  - менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
  - менее двух недель после обострения хронического заболевания;
  - высокая температура в вечерние часы;
  - острые инфекционные заболевания;
  - ряд врожденных заболеваний (врожденные пороки сердца, эпилепсия, постгипоксическая энцефалопатия, ревматизм и диабет в семейном анамнезе);
  - отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьей;
  - протест и страх ребенка;
  - температура окружающего воздуха ниже нормы.

Основные принципы: постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения; учёт индивидуальных особенностей ребенка; непрерывность.

Правильно организованная система профилактических мероприятий:

- поддержит температурный баланс тела (гомеостаз);
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снизит инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшит показатели физического развития;
- повысит уровень физической подготовленности.

Мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

### **Система профилактических мероприятий**

Характер действия	Метод	Методика	Сроки	Противопоказания
<b>Воздух</b> (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге.	Ежедневно	Медицинский отвод
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	Ежедневно	Нет
	Сон при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха.	Ежедневно	Температура воздуха в спальне ниже 19-20°C
	Воздушные	Использование разницы	Ежедневно	Температура

	контрастные ванны. Ленивая гимнастика после дневного сна	температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием. Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая дорожка и массажные коврики) не мене 15 мин. в день.		воздуха
<b>Вода</b> (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с средней группы.	Ежедневно	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание	Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	Ежедневно	Температура воздуха
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.	Ежедневно	Нет
	Игры с водой	В группе или на улице в теплый период года под контролем взрослого	1 раз в неделю	Температура воздуха медицинских отводов
	Посещение бассейна	Обучение безбоязненному погружению в воду, постепенное обучение, элементам плавания	1 раз в неделю	Медицинский отвод
<b>Солнце</b> (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	Ежедневно	Лихорадочные состояния, хронические заболевания, температура свыше 30°C

## 9.5. Организация рациональной двигательной активности

### Основные принципы организации:

- физическая нагрузка соответствует возрасту, уровню физического развития и индивидуальным особенностям ребёнка;
- обязательное включение упражнений на дыхание, элементов самомассажа, корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

### **Организация здорового ритма жизни и двигательной активности.**

- Организация оптимального двигательного режима:
  - физкультурные занятия в зале и на воздухе;
  - занятия в бассейне;
  - утренняя гимнастика;
  - ленивая гимнастика после дневного сна;
  - физ. минутки;
  - спортивные праздники и досуги;
  - активный отдых (развлечения, дни здоровья и т. д.);
  - подвижные игры на улице;
  - прогулки и походы с включением подвижных игр, упражнений;
  - индивидуальная работа по развитию основных движений на прогулке;
  - спортивные игры и упражнения на воздухе; оздоровительный бег.
- Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют воспитатели детского сада.
- Физкультурные занятия босиком.
  - Подвижные игры и физические упражнения на улице.
  - Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
  - Дыхательную гимнастику после сна.
  - Бассейн.
  - Спортивные игры и соревнования.
  - Интенсивное закаливание стоп.
  - Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
  - Общекорректирующие упражнения.
  - Элементы релаксации.
  - Летние оздоровительные мероприятия.

### Модель двигательного режима

№ п/п	Виды деятельности	Продолжительность	Объем нагрузки
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>			
1.1	Утренняя гимнастика	10-12 мин.	Ежедневно на открытом воздухе или в зале
1.2	Физкультминутки	3-5 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД
1.3	Двигательная разминка	4-10 мин.	Ежедневно после НОД (с преобладанием статических поз)
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	10-30 мин.	Ежедневно во время утренней прогулки(проводится по подгруппам, с учетом ДА детей)
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений	8-15 мин.	Ежедневно во время прогулки
1.6	Ленивая гимнастика после дневного сна в сочетании с профилактическими мероприятиями	10-15 мин.	Ежедневно по мере пробуждения
<b>2. НОД</b>			
2.1	Двигательная деятельность	В соответствии с расписанием	3 раза в неделю
2.2	Музыкальная деятельность	В соответствии с расписанием.	2 раза в неделю
<b>3. Физкультурные праздники и развлечения</b>			
3.1	Неделя здоровья	В соответствии с планом	1 раз в год
3.2	Физкультурный досуг	В соответствии с возрастом	1 раз в месяц
3.3	Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	50-60 мин.	2-3 раза в год
3.4	Спартакиады вне детского сада	120 мин.	1 раз в год (участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности)
<b>4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>			
4.1	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	В соответствии с планом	2-3 раза в год

### 9.6. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, 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 семьями воспитанников.

#### **Организация здоровьесберегающей среды**

<ul style="list-style-type: none"> <li>- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка;</li> <li>- оптимизация режима дня;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса;</li> <li>- организация и проведение прогулок;</li> <li>- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;</li> <li>- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;</li> <li>- соблюдение правил пожарной безопасности;</li> <li>- подбор мебели с учетом антропометрических данных;</li> <li>- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;</li> <li>- оказание первой медицинской помощи;</li> <li>- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>постоянно постоянно</p> <p>ежедневно период адаптации постоянно</p> <p>постоянно 2 раза в год ежедневно</p> <p>по мере необходимости постоянно</p>	<p>воспитатели, медсестра воспитатели воспитатели</p> <p>воспитатели воспитатели</p> <p>сотрудники ДОУ</p> <p>сотрудники ДОУ</p> <p>воспитатели мл. воспитатели м/с, воспитатели м/с, воспитатели, завхоз</p>
--	--	---

### 9.7. Формирование представлений о ЗОЖ

Критерии	Содержание критерия	Содержание метода, средства
1. Развитие интереса к различным видам спорта	1.1 Наличие предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта 1.2 Наличие знаний о различных видах спорта	1. Диагностика уровня физической подготовленности 2. Диагностика уровня развития основных видов движений 1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития спорта», «Олимпийские игры».

	<p>1.3 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей</p> <p>1.4 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов</p> <p>1.5 Сформированность потребности в двигательной активности</p>	<p>2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры», Приглашаем на стадион».</p> <p>1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей.</p> <p>2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня.</p> <p>3. Занятия по физической культуре.</p> <p>4. Занятия по плаванию.</p> <p>1. Беседа «Физкультура и здоровье».</p> <p>Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья.</p> <p>2. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию.</p> <p>3. Вопросы открытого типа: - Чем нравится заниматься? - С каким предметом нравится выполнять задания? - В какие игры нравится играть?</p> <p>4. Самостоятельная двигательная активность.</p> <p>1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений», «Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя».</p> <p>2. Сюжетно-игровой метод. Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим.</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования).</p>
<p>2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни</p>	<p>2.1 Сформированность представлений о ЗОЖ</p> <p>2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих</p> <p>2.3 Овладение ребёнком</p>	<p>1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ЗОЖ.</p> <p>2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни». Основное содержание: особенности образа жизни ребёнка, его значение для здоровья.</p> <p>3. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни».</p> <p>4. Познавательные занятия: «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Аптека вокруг нас».</p> <p>1. Консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги».</p> <p>2. Беседа «Я и другие люди».</p> <p>3. Беседа «Здоровье и болезнь». Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов.</p> <p>4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся»,</p>

	<p>системы культурно-гигиенических знаний об организме человека</p>	<p>«Наши глаза», «Как мы слышим».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Режимные моменты и ЗОЖ.</li> <li>2. Лекция «Значение санитарно-гигиенических процедур».</li> <li>3. Спортивные мероприятия: «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми».</li> <li>4. Вопросы открытого типа.</li> <li>5. Познавательные-оздоровительные лекции: «Здоровые уши», «Береги своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо».</li> </ol>
<p>3. Развитие навыков здорового образа жизни</p>	<p>3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья</p> <p>3.2. Сформированность потребности в двигательной активности</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я – человек». Основное содержание: элементарное строение человека: необходимые для жизни условия: пища, воздух, тепло, одежда.</li> <li>2. Беседа «Что я знаю о себе. Мой организм».</li> <li>3. Вопросы открытого типа.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений</li> <li>2. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении дыхательных упражнений.</li> <li>2. Наблюдения за двигательной активностью ребёнка в течение дня, за участием в играх соревновательного характера, в физкультурных досугах.</li> </ol> </li> </ol>

4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации	<p>1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства.</p> <p>2. Беседы-консультации «Я – пешеход и пассажир» и др.</p> <p>3. Вопросы открытого типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- один дома;</li> <li>- что делать, когда замёрз?;</li> <li>- вызываем помощь;</li> <li>- осторожность около водоема;</li> <li>- незнакомец.</li> </ul> <p>4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные бедствия», «Служба спасения».</p>
	4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях	<p>1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье».</p> <p>2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия».</p> <p>3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций</p>
	4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях	<p>1. Беседы познавательного цикла: «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи».</p> <p>2. Проблемно-ситуационный метод. Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить.</p> <p>3. Игровой метод. Содержание: выполнение действий в соответствии с поставленной ситуацией.</p>

**План работы  
по формированию культуры здорового образа жизни  
в ДОУ на 2022-2024 год**

№ п/п	Направления деятельности, мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	<b>Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни</b>		
1.1	Изучение инструктивно-методических рекомендаций по совершенствованию процесса по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в ДОУ и применение их в работе	С января по факту	заведующий
1.2	Разработка консультаций для родителей и педагогов на основе методических рекомендаций по оказанию психологической помощи воспитанникам, испытывающим трудности в развитии, адаптации, обучении и общении	В течение года	заведующий
1.3	Участие в научно-практической конференции	декабрь	заведующий



	«Использование инновационных программ, методик и технологий физического воспитания преподавания физической культуры в практике работы образовательных учреждений»		
2	<b>Создание единой системы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников</b>		
2.1	Соблюдение нормативно-правовых условий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников: Устав ДОУ Образовательная программа ДОУ Положение о педагогическом совете Положение о логопедическом пункте Положение о психолого-медико-педагогическом консилиуме Должностные инструкции Программы развития ДОУ	постоянно	заведующий
2.2	Содержание и развитие инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом, ритмикой: Физкультурный зал Спортивная площадка на улице Физкультурные уголки в группах Приобретение необходимого оборудования, оснащение учреждения здоровьесберегающим оборудованием, используемым в профилактических целях; Приобретение нового оборудования для спортивного зала	постоянно	заведующий
2.3	Рациональная организация образовательного процесса: - составление режима дня на учебный год, на летний период; - составление расписания занятий в соответствии с учебным планом; - проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению техники безопасности	август  в течении года	
2.4	Организация физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работы в ДОУ: - физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения; - утренняя гимнастика; - физминутки, динамические паузы в течение дня; - лечебная физкультура; - организация прогулки; - проведение спартакиады; - проведение дней здоровья; - закалывающие процедуры; - физкультурные досуги и праздники; - музыкальные праздники и развлечения; - привлечение общественных организаций города	В течении года	воспитатель

	и родителей корганизации физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работы		
2.5	Разработка брошюр для родителей по теме формирования здорового ибезопасного образа жизни детей		заведующий
2.6	Комплексное сопровождение системы формирования культуру здорового ибезопасного образа жизни воспитанников		
2.7	Привлечение педагогических и медицинских работников к реализациивсех направлений работы по сохранению и укреплению здоровьявоспитанников, просвещению родителей. Семейный клуб «Навстречу друг другу» Неделя здоровья Неделя пожарной безопасности Неделя безопасности в весенне-летний период Конкурс детского рисунка «Правильно питаемся – растём и улыбаемся» Консультации для родителей и сотрудников Лекции для родителей и сотрудников Беседы с родителями и сотрудниками Выставка научно-методической литературы по здоровьесбережению,профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей. Психолого-медико-педагогический консилиум Профилактические осмотры воспитанников Профилактические прививки  Витаминотерапия, фитотерапия Выпуск листков здоровья, санбюллетеней Проведение занятий по ОБЖ для детей старшего дошкольного возраста		заведующий воспитатель
2.8	Проведение мониторинга сформированности культуры здорового ибезопасного образа жизни воспитанников: Диагностика физической подготовленности. Диагностика сформированности культуры здорового образа жизнивоспитанников. Педагогическая диагностика по ОБЖ Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка	2 раза в год	заведующий
3	<b>Формирование здоровья и здорового образа жизни в рамках введения федеральных государственных образовательных стандартов</b>		
3.1	Разработка и внедрение Программы формирования культуру здорового ибезопасного образа жизни воспитанников Реализация Программы оздоровления детей	сентябрь  постоянно	заведующий
3.2	Создание благоприятного режима двигательной активностивоспитанников с учётом возраста и состояния здоровья	постоянно	заведующий
3.3	Организация дополнительных образовательных		заведующий



2.	<b>Профилактика и оздоровление детей</b> - планирование индивидуальной работы с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей; - профилактика гриппа и ОРВИ (фитонцидотерапия лук, чеснок, марлевые повязки); - профилактические прививки;	в течение года  посезонно в соответствии с планом	врач-педиатр, педагоги  воспитатели врач-педиатр, медсестра
----	---	--	--

### **Мероприятия в период адаптации к условиям ДОУ**

№	Мероприятия	Рекомендации
1	Режим (щадящий)	постепенное увеличение времени пребывания в группе.
2	Питание	Сохранение привычного способа питания на период адаптации. Не кормить насильно.
3	Гимнастика	В соответствии с возрастом при положительной реакции ребенка.
4	Закаливание	В соответствии с индивидуальными особенностями, постепенное включение, при положительном эмоциональном настрое.
5	НОД в соответствии с календарным планированием	По возрасту при отсутствии негативной реакции.

#### **9.10. Летняя оздоровительная работа.**

*Формы организации оздоровительной работы:*

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках;
- физкультурные занятия в природных условиях (на спортивной площадке);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминация: соки, фрукты.

#### **9.11. Работа с педагогами**

Работа с сотрудниками построена на следующих принципах:

- актуализация внимания педагогов на том, что в педагогической валеологии именно им принадлежит главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям Программы;
- консультации для педагогов по сохранению собственного здоровья;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

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

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

2. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериально-комплексной оценки состояния здоровья.
3. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
4. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
5. Пропаганда здорового образа жизни.
6. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

### **Работа по укреплению здоровья сотрудников**

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов, так как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка.

- Ежегодные периодические медицинские осмотры
- Проведение тренингов, методических мероприятий в нетрадиционных формах.

### **9.12. Взаимодействие с семьями воспитанников.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями (законными представителями) воспитанников.

#### **Задачи:**

- Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах применения здоровьесберегающих технологий.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения и профилактики возможных проблем развития ребёнка.
- Валеологическое просвещение родителей (законных представителей) в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей (законных представителей) в воспитательно - образовательный процесс.

-

#### **Формы взаимодействия с семьями воспитанников:**

<b>№ п\п</b>	<b>Формы</b>
1.	Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2.	Педагогические беседы с родителями (законными представителями) (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3.	Дни открытых дверей.
4.	Совместные занятия для детей и родителей (законных представителей).
5.	Круглые столы с привлечением специалистов детского сада
6.	Консультации, размещенные на сайте детского сада, папки – передвижки.
7.	Организация совместных дел. Анкетирование.

## Методы, используемые педагогами в работе:

№ п\п	Тема	Форма работы
1.	Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.	Анкетирование Консультация
2	Профилактика ОРЗ в домашних условиях	Педагогические беседы.
3.	Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.	Педагогические беседы
4.	О питании дошкольников	День открытых дверей. Круглый стол.
5.	Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.	Спортивный праздник «Мама папа я – спортивная семья»
6.	Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.	Педагогические беседы
7.	Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.	Консультация
8.	Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка	Консультация
9.	Профилактика ОРЗ в домашних условиях.	семинар – практикум с участием специалиста (врачом педиатром)

### 10. Ожидаемые результаты:

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МБДОУ и семье.
2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.
6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
9. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

## **11. Кадровое обеспечение программы здоровьесбережения детей.**

### *Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы оздоровления*

#### **Заведующий:**

- \*общее руководство по внедрению программы оздоровления
- \*анализ реализации программы оздоровления - 2 раза в год
- \*контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей
- \*проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
- \*контроль за реализацией программы оздоровления
- \*создание материально-технических условий
- \*контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Растем здоровыми»
- \*создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

#### **Воспитатель:**

- \*определение показателей двигательной подготовленности детей
- \*внедрение здоровьесберегающих технологий
- \*коррекция отклонений физического развития
- \*включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - упражнений на релаксацию
  - дыхательных упражнений
- \*закаливающие мероприятия
  - сниженная температура воздуха
  - облегченная одежда детей
- \*проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- \*пропаганда здорового образа жизни
- \*проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания
  - дыхательной гимнастики
  - релаксационных, кинезиологических упражнений
  - массажа и самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- \*пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

#### **Медицинская сестра:**

- \*обследование детей в соответствии с планом;
- \*определение показателей физического развития, критериев здоровья;
- \*гигиеническое воспитание детей, педагогов и родителей (законных представителей).

#### **Инструктор по физкультуре:**

- \*определение показателей физической подготовленности воспитанников в соответствии с их возрастными и индивидуальными

особенностями;

\*НОД по двигательной активности, спортивные развлечения и досуги.

**Педагог-психолог:**

\*внедрение здоровьесберегающих технологий;

\*коррекция отклонений в психическом развитии дошкольников;

\*методы психологической разгрузки.

**Учитель-логопед:**

\*коррекция речевых нарушений у детей;

\*профилактическая работа с дошкольниками.

**Повар:**

\*организация рационального питания детей

\*контроль за соблюдением технологий приготовления блюд

\*контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

**Младший обслуживающий персонал:**

\*соблюдение санитарно-охранительного режима

\*помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Обучение персонала:**

\* инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;

\*инструктаж персонала по пожарной безопасности;

\* обучение на рабочем месте;

\*санитарно-просветительская работа с персоналом.

## **12. Социальный эффект от реализации целевой программы «Азбука здоровья»**

Разработка и внедрение авторских программ, инновационных технологий, инструктивно-методических материалов по организации здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать детский сад как образовательную организацию, обеспечивающую устойчивый качественный уровень образовательных услуг и демонстрирующую социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.



