

Согласовано:

*В. Кермант*  
*Гурьянов*

«3» февраля 2020 года

Утверждаю:

Заведующая детским садом  
№ 139 «Чебурашка»

*Т.И. Белова*  
«1» февраля 2020 года

## ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

### ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Тенденция к росту заболеваемости детей дошкольного возраста, снижение работоспособности, несформированность основных физических качеств у детей, обуславливает необходимость пересмотреть и дополнить новым содержанием раздел «Физическое воспитание дошкольников», поиск новых подходов в вопросах формирования здоровья.

Общепринятая система физического воспитания не может решить в полном объеме проблемы полноценного физического развития ребенка, так как:

-не учитывает конкретные условия дошкольного учреждения, особенности климата, социальные аспекты;

-не осуществляется дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями и здоровьем;

-не реализуются в полной мере потребности детей в движении.

Проанализировав заболеваемость детей, посещающих наше дошкольное учреждение, диагностические данные их физического развития, мы пришли к выводу, что в условиях нашего центра, особенностей климата, уклада жизни наших воспитанников и поставленных в центре задач развивающего обучения дошкольников особую значимость приобретает четко организованная физкультурно-оздоровительная работа, создание центра формирования здоровья, в котором проводится активная оздоровительная, двигательная деятельность ребенка, связанная с разными социальными структурами\_ семья, детский сад, школа, общество.

Главная цель: воспитание ребенка физически и психически здорового, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

Основные задачи:

-охрана и укрепление здоровья детей;

-формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

- обеспечение физического и психического благополучия;
- популяризация здорового образа жизни среди родителей.

**Принципы построения:**

- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей;
- физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню физического развития и здоровью;
- обеспечение максимальной подвижности ребенка в условиях детского сада;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- объединение усилий педагогов, родителей, медицинских работников в популяризации здорового образа жизни.

Рекомендуемая программа рассчитана на все возрастные группы и представляет собой продуманную систему организации совместной жизни детей и взрослых.

Программа предоставляет большую вариативность в выборе форм, средств и методов организации физкультурно – оздоровительной работы.

Программа должна помочь ребенку эмоционально раскрыться, осознано заботиться о своем здоровье.

Основное требование к педагогам – создание гибкой развивающей среды, благоприятного микроклимата, которые внесут приятный эмоциональный настрой для каждого ребенка и ощущение общей гармонии.

Важным условием обеспечения воспитания здорового ребенка является содружество медицины и педагогики.

**Триада здоровья:**

- рациональный режим;
- закаливание;
- движение.

## **Структура построения программы:**

**Содержание программы составляют 4 блока:**

1. Физкультурно – оздоровительная работа.
2. Лечебно – профилактическая работа, закаливающие мероприятия.
3. Валеология – приобщение детей к здоровому образу жизни, пониманию самоценности здоровья.
4. «Школа здоровья» - организация работы с родителями.

**Все 4 блока связаны друг с другом в единую задачу воспитания здорового ребенка.**

### **1. Физкультурно – оздоровительная работа:**

Блок физкультурно – оздоровительной работы составлен и адаптирован для условий нашего дошкольного учреждения.

В систему физкультурно – оздоровительной работы вошли традиционные и нетрадиционные формы работы с дошкольниками:

1. Гимнастика:
  - утренняя общеукрепляющая;
  - ритмическая;
  - дыхательная;
  - пальчиковая;
  - гимнастика после дневного сна;
  - лечебно – профилактическая.
2. Физкультурные занятия с использованием разных вариантов их проведения:
  - традиционные занятия;
  - занятия, состоящие из набора подвижных игр;
  - сюжетные занятия;
  - занятия – тренировки в основных видах движений;
  - занятия – соревнования и др.

Занятия проводится 2 раза в неделю воспитателями.

*Прогулки.*

3. Общее время прогулок с детьми в день 4 – 5 часов.

*Физические упражнения.*

4. Проводятся в течение всего времени пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

*Физкультурные досуги.*

5. Проводится во всех возрастных группах 1-2 раза в месяц.

*Подвижные игры.*

6. Ежедневно проводятся 5 – 6 игр.

*Спортивные игры и упражнения.*

7. Проводятся ежедневно.

*Спортивные праздники.*

8. Проводятся во всех возрастных группах 1 раз в квартал.

*Малый туризм.*

9. Организуется 1 раз в месяц в старших группах.

*День здоровья.*

10. Проводится во всех возрастных группах 1 раз в квартал.

*Каникулы*

11. Организация активного отдыха.

12. Летняя – оздоровительная компания

Использование в системе всех вышеперечисленных физкультурных мероприятий обеспечивает их максимальное разнообразие и поддерживает интерес детей к занятиям физической культуры.

Воспитатели, медицинский персонал согласовывают свою работу по физической подготовке детей, накапливая их двигательный опыт.

## Методическая работа по I блоку.

№ пп	Содержание работы	Срок	Ответственный
1	2	3	4
1	Инструктаж по охране жизни и здоровья детей	2 раза в год	Заведующий
2	Провера материальной базы группы по физическому воспитанию.	2014-2016годы	Заведующая Ст. воспитатель
3	Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду.	ежегодно	Мед.сестра Заведующая Мед. сестра
4	Конкурс: Нестандартное физкультурное оборудование в группе.	2016г	Ст. воспитатель Воспитатели
5	Диагностическое обследование детей по физическому воспитанию.	Ежегодно	Мед. сестра
6	Метшко-педагогический совет: «В здоровом теле - здоровый дух»	2015г	Заведующая Ст. воспитатель

## 2. Лечебно-профилактическая работа.

Лечебно-профилактическая работа строится на основе анализа заболеваемости детей, посещающих дошкольное учреждение, данных о состоянии здоровья детей, уровня их физического развития.

Под контролем медицинских работников проводятся физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры.

Данный блок предусматривает систему закаливания детей, используя разнообразные формы и методы, учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, состояние здоровья, время года, закаливающие процедуры осуществляют воспитатели.

Воспитатели участвуют в проведении профилактических процедур, осуществляют закаливающие мероприятия в группе под наблюдением медицинской сестры, а иногда и самостоятельно.

В начале года медицинская сестра проводит осмотр детей, оценивая их физические и нервно – психическое развитие, общее состояние, делает заключение о их здоровье, назначает комплекс профилактических мер (режим, гимнастика, закаливание и др.)

Сведения о здоровье ребенка и советы по его коррекции сообщаются медицинской сестрой в индивидуальных беседах и на общих совещаниях.

#### **Задачи лечебно профилактической работы:**

1. Проведение эффективного взаимодействия на организм ребенка за счет комплексных мероприятий по оздоровлению детей.
2. Укрепление здоровья детей с помощью оздоровительных, закаливающих мероприятий, нетрадиционных методов лечения, комплекса профилактических мер.
3. Осуществление медицинского контроля за физическим здоровьем детей.

#### *Рекомендуемые закаливающие мероприятия:*

- организация теплового и воздушного режима в помещении – «температурная гигиена»;
- рациональная, не перегревающая одежда детей;
- регулярные гигиенические процедуры (водные, воздушные);
- хождение босиком;
- контрастные воздушные ванны, воздушные ванны с физическими упражнениями;
- соблюдение режима прогулок во все времена года;
- утренний прием на воздухе (весь летний период года);
- солнечные ванны;
- умывание в течении дня прохладной водой.

#### *Дополнительные закаливающие процедуры:*

- аутогенная тренировка;
- пальчиковый игротренинг;
- фитотерапия как метод комплексного профилактического лечения, включающий широкое использование целебных факторов природной среды. Среди этих факторов особое внимание уделяется лекарственным растениям, способным не только эффективно воздействовать на очаги патологии, но и существенно повышать защитные силы организма;
- летне-оздоровительный период проводится в соответствии с планом оздоровительной работы.:

№	Наименование мероприятий	Дата выполнения	Ответственные
1.	Осмотр детей, выявление группы риска.	Май	Ст. м/с, врач
2.	Антропометрия до оздоровления и после оздоровления.	Май	Ст. м/с, воспитатели
3.	Набор лекарственных трав п/витаминов, фитосборы.	Апрель, май	Ст. м/с, заведующая
4.	<p>Организация санитарно – гигиенических мероприятий по благоустройству площадок</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• предупреждение травматизма,</li> <li>• обработка песочниц (кипятком ежедневно)</li> <li>• установка емкостей с водой,</li> <li>• соблюдение сан эпид режима,</li> <li>• прием детей на открытом воздухе, обратить внимание на физическое развитие детей, максимальное пребывание детей на улице УГГ,</li> <li>• проветривание групп при отсутствии детей, сквозное проветривание, сон с открытыми (засетченными) окнами</li> <li>• раннее выявление больных детей</li> <li>• соблюдение персональных сан гигиенических требований</li> <li>• охрана жизни и здоровья детей</li> <li>• организация правильного режима для детей (ослабленных первыми укладывать на сон, поднимать по пробуждению)</li> </ul> <p><b>Беседы с воспитателями на темы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика травматизма</li> <li>- закаливание,</li> <li>- питьевой режим,</li> <li>- первая помощь при неотложных состояниях</li> <li>- профилактика глистной инвазии</li> <li>- ОКЗ перегревания</li> </ul> <p><b>Беседы со старшими группами детей:</b></p>	<p>Май</p> <p>Постоянно В летний период 1 раз в неделю Летний оздор. Постоянно В летний период</p> <p>Постоянно</p> <p>В течении года</p>	<p>Воспитатели, ст.м/с, завхоз</p> <p>Воспитатели Младшие воспитатели</p> <p>Воспитатели, завхоз Ст.м/с, мл.воспит, воспитатели Ст.м/с,воспит., Мл.воспит.</p> <p>Ст.м/с, врач, воспитатель</p> <p>Ст.м/с.</p> <p>Воспитатель Ст.м/с, врач, воспитатель</p> <p>Ст.м/с, врач,воспитатель</p>
5.			
6.			

7.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о закаливании</li> <li>- личной гигиене</li> <li>- профилактика глистной инвазии.</li> </ul>		ст. м/с.
	<b>Беседы с работниками пищеблока</b>		ст. м/с, повар
8.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарные требования к оборудованию пищеблока</li> <li>- личная гигиена</li> </ul>		
9.	Разнообразить меню, вводить больше салатов овощных, фруктов		ст. м/с, завхоз, повар.
10.	Витаминоизация 3 блюда		Ст. м/с
11.	Организовать второй завтрак в 10 часов		Заведующая, завхоз, ст.м/с
12.	Плотный полдник		
13.	Организовать прогулки 20 – 30*, походы в парк, подвижные игры, соревнования		Воспитатель
14.	Следить за питьевым режимом (минеральная вода, морс, трава)		
15.	<p>Детей из группы риска взять под особый контроль и подвести профилактическое лечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>индивидуальное закаливание</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воздушные ванны продолжит с 2-5 до 15 t воздуха 22* без снижения t</li> <li>- умывание детей водой комнатной температуры</li> <li>- пребывание в тени деревьев по 5-6 на освещенном участке</li> <li>- влажное обтирание ног водой контрастной температуры 36 – 35* не снижая температуру.</li> </ul> </li> <li>• <i>Для ингаляций:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фитосборы, общеукрепляющие витаминные адаптогены (противоспалительные: рябина, шиповник, боярышник элеут-к, мята, ромашка, фермисты.</li> </ul> </li> </ul> <p>- Использовать аэрозольный</p>		Ст.м/с. врач, воспитатель



	<p style="text-align: center;">аппарат «Вулкан»</p> <p><i>При паталогии ЖКТ:</i>  ромашка, каланхое, корень валерьяны, т/листника, перечная мята, кукурузные рыльца, обладает желчегонным, противовоспалительным действием, нормализует деятельность пищеварительного тракта (1 столовая ложка на 200,0 воды – на водяной бане 15 2 раза в день 70,0 перед едой)</p> <p><i>Общеукрепляющий сбор, нормализующий обмен веществ при анемии:</i> сок алоэ, каланхое, элеут-к, полоскание горла: шалфей, ромашка, календула, р-р люголя,</p> <p><i>Витаминный сбор:</i> рябина, шиповник, боярышник.</p> <p><i>При заболевании органов дыхания:</i>  шалфей, ромашка, алоэ, душица, зверобой, багульник, солодка, мать – и – мачеха , чабрец.</p> <p><i>Дети с нарушением осанки, плоскостопием:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Включать упражнения для координации и укрепления мышечного карсета.</li> </ul> <p><b>Обучить воспитателей технике точечного массажа.</b></p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

### 3. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни.

Реализация данного блока в деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- формирование у детей стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение умению обслуживать себя, оказать элементарную помощь своему организму;
- знать особенности своего организма, строение собственного тела, назначение органов;
- формировать элементарные представления об окружающей среде, как факторе, влияющем на состояние здоровья человека;
- развивать потребность в ежедневных физических упражнениях.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий, основная цель которых – выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свое состояние и свои ощущения, помочь себе самому и другим быть здоровым.

Основные принципы работы по данному направлению:

- принцип «ответственности», когда ребенок берет на себя ответственность за свое здоровье;
- принцип «на минимуме информации – максимум мотивации», т.е. формирование мотивации здоровья.

Программно – методическая основа работы по реализации данного направления в деятельности это программа М.Лазарева «Здравствуй», Программа Р.Стеркиной, Авдеевой «Основы безопасности детей дошкольного возраста» и использование современных традиционных и нетрадиционных методов формирования здорового образа жизни ребенка.

#### 4. Организация работы с родителями «Школа здоровья».

Особенность данного блока состоит в его огромном значении для здоровья детей. Родители должны осознать это и научиться правильно проводить оздоровительный режим и поддерживать здоровый образ жизни.

Содержание работы строится на основе преемственных связей дошкольного учреждения и семьи в воспитании здорового ребенка.

*Формы работы разнообразны:*

- медико – педагогические консультации, лекции;
- совместные физкультурно – оздоровительные мероприятия;
- индивидуальные беседы с родителями;
- выставки, наглядная агитация;
- «Дни здоровья»;
- участие родителей в проведении конкурсов фитотерапии (совместное обеспечение лекарственными травами);
- санитарные листы;
- анкетирование родителей: что мы делаем, чтобы дети были здоровыми
- родительские собрания с приглашением врача;
- круглый стол «Нетрадиционные методы оздоровления»

Работа планируется в целом на год с разбивкой по кварталам и конкретизацией по месяцам. Воспитатели в каждой группе создают «семейный портрет», который позволяет проводить дифференцированную работу с каждой семьей.

## Программа «Здоровье»

### **Проект. Здоровье сберегающие технологии**

**Проблема:** Низкий уровень знаний родителей в области оздоровления ребенка в условиях экологического, экономического и социального неблагополучия в обществе.

**Цель:** Комплексная система воспитания и развития, ребенка, направленная на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности за сохранение собственного здоровья.

**Задачи:**

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности родителей;
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за своё здоровье и здоровье детей.

№	Мероприятия	Этапы, сроки их выполнения	Исполнители
1	Разработка и реализация направлений по обучению педагогов сотрудничеству с родителями по вопросам здоровьесбережения	2014-2019	Ст. воспитатель, педагоги
2	Обучение педагогов новым техникам общения с родителями	2014-2019	Ст. воспитатель
3	Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса	Ежегодно 2014-2019	Ст. воспитатель, педагоги
4	Участие в «Кроссе наций»	Ежегодно 2014-2019	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги
5	Городской конкурс «Папа, мама и я – спортивная семья»	Ежегодно 2014-2019	зам. по ВМР, педагоги
6	Подбор интересных материалов и оформление информационных стендов для родителей в группах: «Будем здоровы», «Для мам и пап»	Ежегодно 2014-2019	Педагоги
7	Участие в «Лыжне России»	Ежегодно 2014-2019	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги
7	Внедрение активных форм работы с семьей (мастер - классы, круглые столы, семинары-практикумы, консультации) по темам: «Виды массажа и их действие», «Дыхательно-звуковые упражнения», и т.д. Развитие разнообразных, эмоционально насыщенных способов вовлечения родителей в жизнь детского сада (создание условий для продуктивного общения детей и родителей на основе общего дела: семейные праздники,	Ежегодно 2014-2019	Ст. воспитатель, педагоги музыкальный руководитель

	досути, совместные кружки)		
8	Установление содержательных связей с ДОО города для изучения передового педагогического опыта с другими социальными партнёрами.	Ежегодно 2014-2019	Заведующий, ст. воспитатель, педагоги
9	Создание и обновление странички «Здоровые дети – в здоровой семье» на сайте	Ежегодно 2014-2019	Заведующий, ст. воспитатель
10	Создание системы эффективного контроля за внедрением в работу ДОУ здоровье сберегающих технологий	ежегодно 2014-2019	Заведующий, зам. по ВМР

**Ожидаемый продукт:**

Информационные стенды для родителей в группах: «Для вас, родители», «Будем здоровы», «Чем мы занимались», «Для мам и пап».

**Социальный эффект:**

Формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье.

Возрождение традиционного семейного воспитания здорового ребёнка, укрепление внутрисемейных отношений, оздоровление семьи, ведение здорового образа жизни.

Раннее формирование семейной ориентации детей-дошкольников

Повышение педагогами своего профессионального уровня по программе «Здоровые дети - в здоровой семье»

Распространение педагогического опыта.