



АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ детский сад № 94 Красносельского района)

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада №94
Красносельского района
Протокол от № 1 от 30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 129-ахд от 30.08.2021г.
ГБДОУ детского сада № 94
Красносельского района
Заведующий А.С.Селезнева

Программа по здоровьесбережению воспитанников

Возраст: 1,6-7 лет
Срок реализации: 6 лет

Паспорт программы

Наименование	Программа по здоровьесбережению воспитанников
Законодательная база	<ul style="list-style-type: none"> - Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; - ФГОС ДО; - «Конвенция о правах ребенка»; - Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», - Указ президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ» - Устав ГБДОУ детского сада №94 Красносельского района
Заказчики	Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 94 Красносельского района Санкт-Петербурга; родители (законные представители)
Цель	сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через создание системы профилактических мероприятий по укреплению физического и психического здоровья воспитанников в детском саду
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пополнить развивающую предметно-пространственную среду детского сада. 2. Формировать у детей потребность к здоровому образу жизни. 3. Обеспечить взаимодействие ДОУ с семьями воспитанников, направленное на обеспечение возможностей сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
Разработчики	Новак С.Н., инструктор по физической культуре, Полякова С.И., старший воспитатель, Герасимчук Е.Е., старший воспитатель
Кураторы программы	Полякова С.И., старший воспитатель, Герасимчук Е.Е., старший воспитатель

СОДЕРЖАНИЕ:

№	Наименование раздела	Стр.
	Паспорт программы	2
	Содержание	3
	Пояснительная записка	4–5
1	Аналитическое обоснование программы	6–16
1.1.	Анализ оздоровительного процесса в Государственном бюджетном образовательном учреждении детском саду №94 Красносельского района	6
1.2.	Система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении	6
1.3.	Образовательная область «Физическое развитие»	8
1.4.	Программно-методическое обеспечение и концептуальные подходы к построению Программы по здоровьесбережению воспитанников	9
1.5.	План реализации Программы по здоровьесбережению воспитанников	11
1.6.	Овладение воспитанниками элементарными правилами и нормами здорового образа жизни	13
1.7.	Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования	16
2	Система методической работы по повышению компетентности педагогов в области здоровьесбережения	17–19
2.1.	Обоснование содержания работы по физическому воспитанию в Государственном бюджетном образовательном учреждении детском саду №94 Красносельского района	17
3	Валеологические основы здоровьесбережения	20–23
3.1.	Темы для работы с воспитанниками	20
3.2.	Эмоциональное благополучие воспитанников	22
4	Взаимодействие с семьей	24–25
5	Обеспечение реализации основных направлений Программы по здоровьесбережению воспитанников	26–28
6	План реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников	29–34
6.1.	План реализации мероприятий	29
6.2.	Мониторинг здоровья детей	34
7	Методический материал	35
	Приложения	

Пояснительная записка

Настоящая Программа по здоровьесбережению воспитанников (далее - Программа) является компонентом Основной образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №94 Красносельского района Санкт-Петербурга (далее - ГБДОУ). Программа создана с учетом требований ФГОС ДО, Федерального закона «Об образовании в РФ» от 01.09.2013г., Конвенции о правах ребенка и других нормативных документов федерального, муниципального, районного и локального уровня. Основной упор в Программе делается на профилактику плоскостопия, сохранение и коррекцию осанки, развитие мелкой моторики рук.

Совершенно очевидно, что процесс ухудшения здоровья и физического развития детей идет высоким темпом. При этом, формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Но каждый 4-й ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс, имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я.Чертюк, М.Н.Беловой, Б.Н.Капустян и др.). И наши возможности повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

Оказать влияние на здоровье воспитанников в условиях ГБДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития их здоровья, а также пропагандируя и внедряя идею здорового образа жизни среди родителей воспитанников. Комплексный подход в воспитании здорового ребенка-дошкольника, включающий различные компоненты его физического, социально-психического и духовно-нравственного здоровья, в целом объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию системы адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности - как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую - и системности.

Единство физического и психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную их жизнедеятельность в дошкольном образовательном учреждении (далее - ДОУ):

- ✓ профессионализм педагогических кадров;
- ✓ соответствующее материально-техническое оснащение ГБДОУ;
- ✓ организация деятельности ГБДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- ✓ мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- ✓ целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ГБДОУ.

Таким образом, **актуальность** разработки и внедрения данной Программы - проблема оздоровление дошкольников.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста через создание системы профилактических мероприятий по укреплению физического и психического здоровья воспитанников в детском саду.

Задачи:

- изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ГБДОУ;
- определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса;
- разработать концептуальную модель программы;
- внедрить в практическую деятельность ГБДОУ Программу;
- отследить результаты реализации Программы в условиях ГБДОУ.

Практическая реализация вышеуказанных задач основывается на основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- ✓ **научности** - подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками;
- ✓ **целостности, комплексности педагогических процессов** - непрерывность процесса

- оздоровления и тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ГБДОУ;
- ✓ **концентричного обучения** - повторяемость тем во всех возрастных группах, что позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития;
 - ✓ **систематичности и последовательности** - взаимосвязь знаний, умений и навыков;
 - ✓ **связи теории с практикой** - формирование у детей умения применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
 - ✓ **повторения умений и навыков** - один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
 - ✓ **индивидуально-личностной ориентации воспитания** - главной целью образования является ребенок; педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
 - ✓ **доступности** - исключение вредных последствий для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок;
 - ✓ **успешности** – уже на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить;
 - ✓ **активного обучения** - построение процесса обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;
 - ✓ **целостно-смыслового равенства взрослого и ребенка** - в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей;
 - ✓ **индивидуального выбора** - формирование у ребенка способности делать сознательный, правильный для себя выбор;
 - ✓ **коммуникативности** - воспитание у воспитанников потребности в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья;
 - ✓ **креативности личности ребенка** - творческое развитие личности детей в процессе эмоционально-двигательного музыкального тренинга;
 - ✓ **взаимодействия** ГБДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу - создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;
 - ✓ **результативности** - получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

Предполагаемые результаты реализации Программы:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Обеспечение психологической комфортности и безопасности условий пребывания воспитанников в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников: оборудование центров двигательной активности в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.
5. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния на здоровье образа жизни.
6. Снижение уровня заболеваемости детей.
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду.
8. Сформированность у воспитанников культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.).
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой воспитанников; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

1. Аналитическое обоснование программы

1.1. Анализ оздоровительного процесса в ГБДОУ

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - направление, предполагающее комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определены следующие особенности организации деятельности ГБДОУ:

Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», посредством:

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактики оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ГБДОУ.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса

1.2. Система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении

Оздоровительный процесс включает в себя:

- ✓ профилактические, оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- ✓ общеукрепляющую терапию (полоскание горла, босохождение и др.);
- ✓ организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд);
- ✓ двадцатидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- ✓ санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, гимнастика после дневного сна, обширное умывание);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательная

гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, индивидуальные физические упражнения и игры, дорожки здоровья, упражнения для профилактики плоскостопия, ритмопластика и др.);

- режимы проветривания и обеззараживания воздуха специальным оборудованием.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- врач-педиатр;
- медицинская сестра;
- педагог-психолог;
- педагог-организатор;
- музыкальные руководители;
- педагоги дополнительного образования;
- инструктор по физической культуре;
- воспитатели.

Распределение детей по группам здоровья:

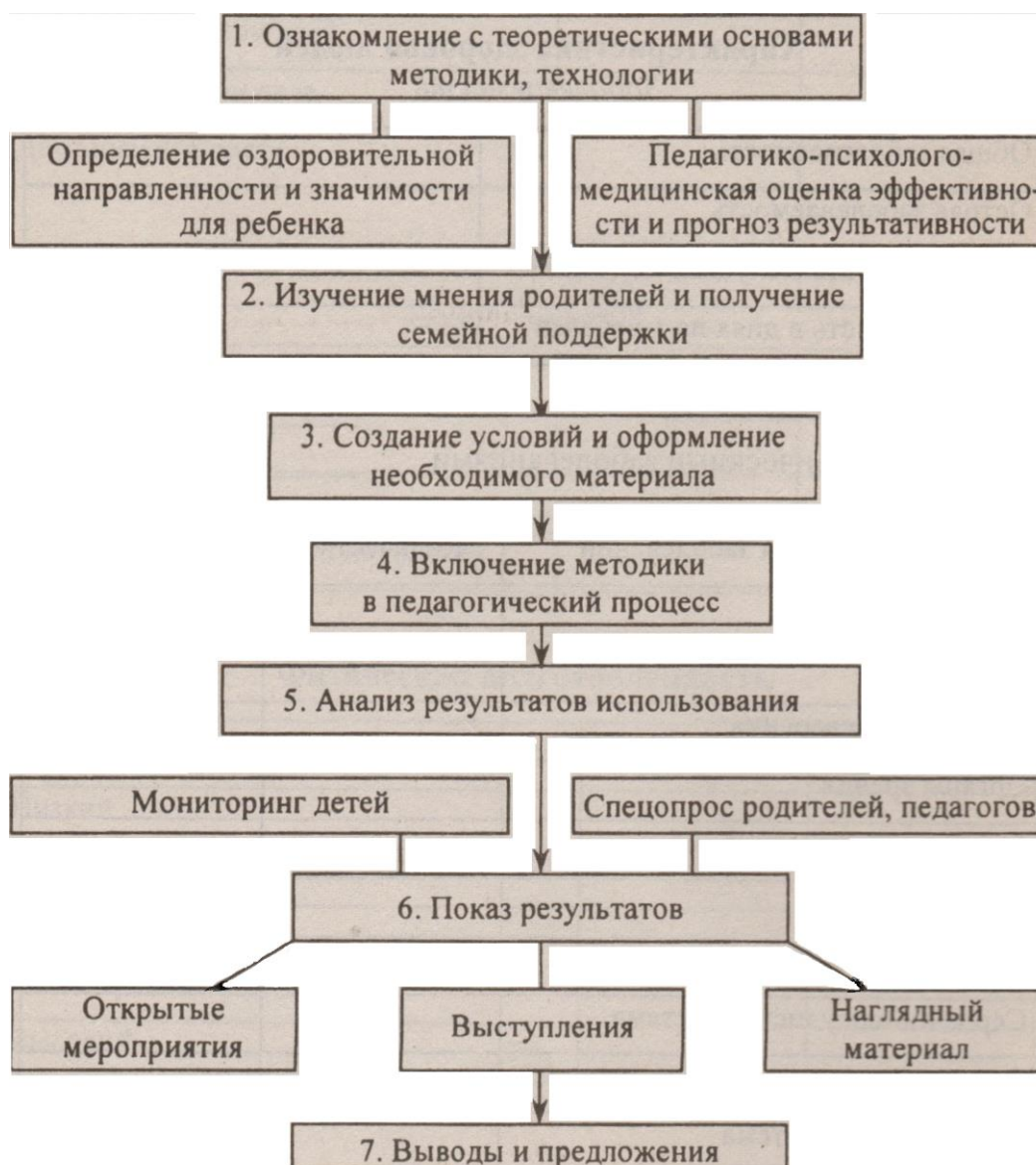
I - здоровые дети

II - дети с морфофункциональными заболеваниями

III - дети с хроническими заболеваниями

IV - дети-инвалиды

Структура внедрения здоровьесберегающих методик и технологий в ГБДОУ



Общее физическое развитие и уровень физической подготовки детей отслеживается в процессе мониторинга реализации Основной и Адаптивной основной образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ детского сада № 94 красносельского района.

1.3. Образовательная область «Физическое развитие»

Цель: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Задачи:

- формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- предупреждение утомления;
- развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

<i>Режимные моменты</i>	<i>Совместная деятельность с педагогом</i>	<i>Совместная деятельность детей</i>	<i>Совместная деятельность с семьей</i>
<ul style="list-style-type: none"> – интегрированная детская деятельность – игра – игровое упражнение – проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> – утренняя гимнастика – подвижная игра (в том числе на свежем воздухе) – физическая культура – физическая культура с элементами ЛФК – гимнастика после дневного сна – физкультурный досуг – физкультурные праздники – день здоровья – спартакиады 	<ul style="list-style-type: none"> – игра – игровое упражнение – проблемная ситуация 	<ul style="list-style-type: none"> – физкультурный досуг – физкультурные праздники – совместные досуги – консультативные встречи

Физкультурно-оздоровительная работа в ГБДОУ направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделяются **три блока**:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные - интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

Игровые помещения групп, оборудованные спортивными уголками и физкультурный зал

ГБДОУ наполнен необходимым оборудованием и атрибутикой. Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей.

1.4. Программно-методическое обеспечение и концептуальные подходы к построению Программы по здоровьесбережению воспитанников

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования лежит программа Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Психическое здоровье ребенка - это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ГБДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

Известно, что дошкольное детство - старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь. Дошкольный возраст является периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма; и вырастить крепких, здоровых детей - наша важнейшая задача. Она разрешима только совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

Поэтому главный **целевой ориентир Программы** - сохранение и укрепление здоровья детей, сокращение числа часто болеющих детей.

К задачам относятся:

- разработка маршрутов оздоровления детей;
- обеспечение семей детей всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей;
- разработка комплексного плана оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов ГБДОУ;

Программа включает в себя **три основных направления**, соответствующие целевому ориентиру:

<i>Физическое здоровье</i> (охрана и укрепление физического здоровья)	<i>Психическое здоровье</i> (обеспечение психического здоровья)	<i>Формирование представлений о необходимости здорового образа жизни</i> (приобщение ребенка к общечеловеческим ценностям)
---	---	--

Каждое направление реализуется одной или несколькими подпрограммами.

Целевые подпрограммы учитывают комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии **«Полноценное здоровье ребенка»**. Подпрограммы имеют физиологическое обоснование в каждом разделе наряду с учетом закономерностей возрастной психофизиологии и педагогической психологии.

Раздел «Физическое здоровье»

Цель: повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в ГБДОУ и в семье.

Задачи:

- изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;
- анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- организация специальной коррекционно-воспитательной работы с учетом

индивидуальных особенностей детей, структуры их двигательного дефекта.

Принципы построения раздела:

- ✓ ***Единство физического и психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка:*** пути достижения физического и психического здоровья ребенка не сводятся к узкопедагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям; они пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.
- ✓ ***Принцип рационального сочетания интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима:*** на улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- ✓ ***Принцип индивидуального подхода, способствующий успешному поиску адекватных медико-педагогических методов и приемов:*** на основе анализа проводимой работы по укреплению здоровья детей по всем основным показателям необходимо определять направления работы в целом и по каждой возрастной группе; необходимо своевременно корректировать содержание медико-педагогических приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка, применение психолого - педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений.
- ✓ ***Принцип естественной двигательной активности с учетом региональных и климатических условий:*** ежедневные занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки, региональных и климатических условий в районе детского учреждения.

Раздел «Психическое здоровье»

Цель: создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Задачи:

- создание в ГБДОУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;
- купирование нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы.

Принципы построения раздела:

- ✓ ***Принцип сохранения и улучшения нервно-психического здоровья с помощью психолого-педагогических средств:*** психолого-педагогические средства направлены на развитие ребенка и коррекцию негативных проявлений его индивидуальных особенностей в условиях ГБДОУ; коррекционно-развивающие мероприятия и вспомогательные средства общения направлены на:
 - формирование навыков общения;
 - гармонизацию отношений ребенка в семье и со сверстниками;
 - коррекцию некоторых личностных свойств, которые препятствуют общению, либо изменение проявления этих свойств так, чтобы они не влияли негативно на процесс общения;
 - коррекцию самооценки ребенка с целью приближения ее к адекватной.
- ✓ ***Принцип учета общих закономерностей разностороннего развития детей дошкольного возраста и сенситивных периодов в развитии психических процессов:*** каждый ребенок обладает только одному ему присущими особенностями познавательной деятельности, эмоциональной жизни, воли, характера, каждый ребенок требует индивидуального подхода, опираясь на сенситивность данного этапа развития ребенка.

✓ **Принцип деятельностного подхода к воспитанию:** проведение всех видов воспитательной работы - образовательной и коррекционной в русле основных видов детской деятельности.

С целью формирования, закрепления знаний об отдельных признаках, свойствах и отношениях объектов реальной действительности проводятся специальные дидактические игры, используются специальные коррекционные упражнения (игровые варианты психотерапии, суггестивные - основанные на внушении, тренировочные, разъясняющие).

Стимуляция психической и двигательной активности детей осуществляется в различных видах детской деятельности (бытовой, игровой, изобразительной, трудовой).

Раздел «Формирование представлений о необходимости здорового образа жизни»

Цель: формирование у воспитанников духовно-нравственных общечеловеческих ценностей и социальной необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- воспитание основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого отношения ребенка к миру;
- формирование высоконравственных начал личности через культуру речевого общения;
- формирование представлений у ребенка о взаимосвязи природы и человека.

Принципы построения раздела:

✓ **Принцип постепенного усиления осознанности социально-нравственных представлений:**

- понимания красоты и смысла нравственных поступков;
- необходимости выбора той или иной линии поведения в зависимости от обстоятельств;
- осознания последствий положительных или отрицательных поступков;
- установление причинно-следственной связи между отношениями и чувствами к поступкам людей;
- усиление роли самооценки в поведении.

1.5. План реализации Программы по здоровьесбережению воспитанников

Работа по реализации Программы планируется на год в три этапа:

Первый этап, продолжительность - 1 месяц (сентябрь 2022 года)

Цель: диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

Тема: «Диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей как необходимое условие для создания комплекса оздоровительно-профилактической работы».

Условия достижения цели:

- наличие методик медико-педагогического диагностирования индивидуальных особенностей детей;
- изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста;

- разработка индивидуальных карт развития детей дошкольного возраста;
- наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно - профилактической работы;
- создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

Предполагаемые результаты:

- ✓ Воспитатели имеют высокий профессиональный уровень и отлично владеют теорией и методикой диагностирования.
- ✓ Определен уровень физического, психического здоровья и социально - нравственного развития детей.
- ✓ Укреплена материальная база для осуществления оздоровительно - профилактической работы.
- ✓ Налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

Второй этап, продолжительность - 1 месяц (октябрь 2022 года)

Цель: организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях ГБДОУ.

Тема: «Разработка комплекса оздоровительно-профилактической работы, как основа полноценного здоровья ребенка».

Условия достижения цели:

- наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально-нравственного развития детей;
- наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей;
- создание творческих и проблемных групп.

Предполагаемый результат:

- ✓ Повышена результативность работы индивидуально-групповым методом.
- ✓ Повышены тренированность организма и устойчивость к утомлению, создана атмосфера психологической защищенности; созданы условия для гуманистической направленности поведения ребенка.
- ✓ Создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка.
- ✓ Создан благоприятный психологический климат.

Третий этап, продолжительность - ноябрь 2022 – май 2023 учебного года:

Цель: реализация программы оздоровительно-профилактической работы в ГБДОУ.

Тема: «Полноценное здоровье ребенка как результат реализации комплекса системы оздоровительно-профилактической работы в условиях ГБДОУ».

Условия достижения цели:

- применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья;
- базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины;
- выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей;
- полное соответствие материально -технической базы.

Предполагаемый результат:

- ✓ Созданы все условия для полноценного здоровья детей.
- ✓ Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
- ✓ Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ГБДОУ.
- ✓ Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

Планируемый конечный результат:

- ✓ Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.

- ✓ Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.
- ✓ Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

1.6. Овладение воспитанниками элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Первая группа раннего возраста

Задачи возраста: в раннем возрасте постепенно увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется их уравновешенность, повышается функциональная работоспособность нервных клеток, увеличивается период активного бодрствования. Интенсивно созревают сенсорная и моторная зоны коры головного мозга, более отчетливо проявляется взаимосвязь физического и нервно-психического развития.

Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Организм лучше приспосабливается к условиям окружающей среды.

Вторая группа раннего возраста

Задачи возраста: совершенствуется самостоятельность детей в самообслуживании. Малыш постепенно овладевает умением самостоятельно есть любую пищу, умываться и мыть руки, приобретает навыки опрятности, аккуратности.

Первая младшая группа

В раннем возрасте постепенно увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется их уравновешенность, повышается функциональная работоспособность нервных клеток, увеличивается период активного бодрствования. Интенсивно созревают сенсорная и моторная зоны коры головного мозга, более отчетливо проявляется взаимосвязь физического и нервно-психического развития.

Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Организм лучше приспосабливается к условиям окружающей среды.

Задачи возраста:

- обеспечивать медико-педагогические условия, способствующие своевременному развитию всех физиологических структур и функций организма ребёнка;
- осуществлять целенаправленные мероприятия по охране и укреплению здоровья детей;
- обеспечивать условия для приобщения детей к выполнению гигиенических и закаливающих процедур, формировать культурно-гигиенические навыки;
- создавать атмосферу психологического комфорта и предупреждать утомление;
- обеспечивать выполнение физиологически целесообразного единого для всей группы режима дня.

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывая здоровье детей и местные условия, осуществлять комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды.

Взрослый приучает детей находиться в помещении в облегчённой одежде. Обеспечивает длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня.

При проведении закаливающих мероприятий осуществлять дифференцированный подход к детям с учётом состояния их здоровья, принимая во внимание пожелания родителей.

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения, перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком). Во время еды учить детей правильно держать ложку.

Обучать детей порядку одевания и раздевания; в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности человека: глазки - смотреть, ушки слышать, носик - нюхать, ротик - пробовать (определять) на вкус; ручки - хватать, держать, ножки - стоять, прыгать, бегать; голова - думать, запоминать; туловище - наклоняться и поворачиваться в разные стороны.

Вторая младшая группа

Задачи возраста:

- формировать навыки здорового образа жизни, закреплять потребность в чистоте и аккуратности;
- формировать навыки культурного поведения; добиваться понимания детьми предъявляемых им требований;
- знакомить детей с факторами, влияющими на их здоровье;
- воспитывать потребность в оздоровительной активности.

В младшем возрасте необходимые культурно-гигиенические навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения.

Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте — становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест суп, щёткой чистит зубы, полотенцем вытирает руки и т.д. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки.

Должны быть созданы соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючочки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д.

В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня. На основе литературных сюжетов («Мойдодыр», «Федорино горе» и др.), потешек, песенок можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Средства воспитания культурно-гигиенических навыков и поддержки здоровья детей: массаж рук «Поиграем ручками».

Средняя группа

Средний возраст - этап конкретно-ситуативного представления о здоровье и эмоционального отношения к нему, время для формирования элементарных навыков здорового образа жизни.

У детей данного возраста существенное значение в процессе освоения собственного «Я» играет развитие речи и мышления. Для успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный методы, с использованием материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы.

В этом возрасте дети отличаются повышенной чувствительностью к мнениям окружающих; они эгоцентричны, желают быть в центре внимания; испытывают высокую потребность в эмоциональных контактах, поэтому очень важно в формировании внутренней картины здоровья у дошкольников отношение родителей и других взрослых к его здоровью, которая отражается на особенностях его поведения и самочувствии, на особенностях его представлений о собственном теле, внешнем облике.

Кроме реального отражения своего «Я» дошкольникам свойственно его аффективное отражение, которое может проявляться в многочисленных фантазиях ребёнка. Искажённая оценка

собственного облика и физического состояния, которая в дальнейшем может отразиться на его психофизическом развитии, может возникнуть при недостатке знаний о своём теле, своих физических возможностях, могут носить защитный характер, если ребёнок чувствует недостаток внимания к себе.

Задачи возраста:

- закреплять потребность в чистоте и аккуратности, продолжать формировать навыки культурного поведения;
- продолжать знакомить с факторами, влияющими на здоровье;
- развивать умение осознать и сформулировать свои ощущения, переживания, потребности, желания.

Дети среднего возраста более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены:

- самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены, и насухо их вытирать;
- пользоваться индивидуальным полотенцем;
- расчёской;
- стаканом для полоскания рта;
- следить, чтобы все вещи содержались в чистоте;
- быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твёрдо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Необходимо вырабатывать внимание к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, платье либо рубашке с расстёгнутыми пуговицами, в испачканной одежде). Если ребёнок не в состоянии сам справиться с небрежностью в своём туалете, он должен знать, что следует попросить об этом взрослого.

Необходимо также формировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, после пользования туалетом, по мере загрязнения.

Старшая группа

Старший дошкольный возраст - подготовка к этапу осознания и эмоционально-оценочного отношения к своему здоровью, время формирования представлений о факторах, влияющих на здоровье человека; формирование установки на здоровый образ жизни (самосознание, саморегуляцию).

К началу шестого года жизни навыки и умения ребёнка становятся более совершенными.

Ребёнок умеет аккуратно есть, пережёвывать пищу с закрытым ртом, пользоваться вилкой, салфеткой, выходя из-за стола после еды, говорить «спасибо».

Умеет умываться с мылом, правильно чистить зубы, полоскать рот.

Самостоятельно одевается и раздевается, аккуратно складывает одежду, поддерживает чистоту и порядок в комнате, в своём уголке.

Выполняет поручения взрослых: поливает комнатные цветы, кормит рыб, помогает маме, бабушке нести сумку.

Освоенные навыки ребёнок умеет перенести в игровую, воображаемую ситуацию: отражает бытовые действия, усвоенные гигиенические навыки.

Ребёнок овладевает первым доступным видом трудовой деятельности — *трудом по самообслуживанию*.

Проявляет самостоятельность в самообслуживании, опрятность (без напоминания моет руки, умеет пользоваться расчёской, носовым платком, при кашле, чиханье отворачивается).

Совершенствуются навыки культурного поведения: ребёнок здоровается, прощается, обращается ко взрослым по имени и отчеству.

Ребёнок может быть приучен к безопасному гигиеническому уходу за домашними животными.

Задачи возраста:

- способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека;

- формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела и психогигиене с реальными действиями в повседневной жизни;
- способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека;
- стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Подготовительная к школе группа

Задачи возраста:

- продолжать формировать культурно-гигиенические навыки: внимательно слушать и действовать по предложенному правилу либо плану;
- развивать у детей способность к анализу и синтезу, самоконтролю, самооценке при выполнении заданий по основам здорового образа жизни;
- формировать модели гигиенического поведения в типичных ситуациях (гигиенические навыки в режиме дня, во время приёма пищи, водных процедур дома, в детском саду, на улице или в общественном месте);
- вырабатывать у детей основы медицинских знаний и начальные навыки активного медицинского поведения в соответствующих жизненных ситуациях;
- совместно с родителями стимулировать развитие у детей самостоятельности и ответственности по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Блок «Правила гигиены в режиме дня»: объяснить детям необходимость соблюдения режима дня, гигиенических правил и правильного питания.

1.7. Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования

Удовлетворение потребностей населения в услугах дошкольного образования обеспечивается за счет:

- ✓ Использование потенциальных возможностей ГБДОУ (вариативность форм оказания дошкольных образовательных услуг).
- ✓ Открытость системы дошкольного образования социальной среде, взаимодействие ее с другими социальными институтами детства.
- ✓ Охват детей развивающим обучением в ГБДОУ.
- ✓ Инновационная деятельность ГБДОУ.
- ✓ Реализация приоритетного направления деятельности детского сада.
- ✓ Использование валеологической поддержки образовательного процесса в ГБДОУ.
- ✓ Коэффициент посещаемости ГБДОУ.

Реализация мониторинга осуществляется на основе документов и материалов, полученных в ходе:

- оценки деятельности ГБДОУ при помощи анкетирования родителей (законных представителей);
- самоанализа деятельности ГБДОУ в аспекте качества образования;
- отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня (отчет 85-К).

Результаты мониторинга фиксируются в таблицах, соответствующих целям и задачам конкретных исследований. На основании которых дается оценка деятельности ГБДОУ.

2. Система методической работы по повышению компетентности педагогов

В ГБДОУ продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию уровня профессионализма воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий.

В учреждении создана здоровьесберегающая инфраструктура: спортивный зал, оснащенный современным спортивным оборудованием, необходимым для реализации Программы, просторный музыкальный зал, в каждой группе оборудован центр физического развития, позволяющий детям реализовывать потребность в движении, плавательный бассейн.

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ГБДОУ выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательно-игровая деятельность ребенка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Работа с кадрами предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

2.1. Обновление содержания работы по физическому воспитанию в ГБДОУ

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ГБДОУ требуется постоянно повышать профессиональную компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводить мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

В ГБДОУ созданы оптимально возможные условия для реализации оздоровительной деятельности. Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ГБДОУ обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Предусмотрено регулярное проведение совместных с родителями оздоровительных мероприятий: «День здоровья», «Неделя здоровья» и др, в которых используется разнообразное, в том числе, нетрадиционное спортивное оборудование.

Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами в ГБДОУ:

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<i>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</i>			
1. Динамические паузы, физкультминутки	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели

2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ГБДОУ применяются только элементы спортивных игр	Воспитатели, педагог-психолог, педагог-организатор, инструктор по физической культуре, логопеды музыкальные руководители
3. Релаксация	В кабинете педагога-психолога. В зависимости от состояния детей и целей определяется интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Педагог-психолог
4. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения	Все педагоги ГБДОУ
5. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально, либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, инструктор по физической культуре
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
8. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по дорожке здоровья; переход из спальни в группу с разницей температуры в помещениях	Воспитатели

9. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
10. Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, Ранний возраст - 8мин; 1-я младшая - 10мин; 2-я младшая - 15 мин; средняя - 20 мин, старшая - 25 мин; подготовительная - 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ГБДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Инструктор по физической культуре
11. Игротренинги и игротерапия	Во время работы педагога. По плану педагога-психолога	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Педагог-психолог
12. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 25 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
13. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, инструктор по физической культуре
14. Точечный самомассаж	Проводится в любое удобное для педагога время со среднего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, инструктор по физической культуре
15. Оздоровительное плавание	Один раз в неделю в бассейне	Занятия проводятся в соответствии с программой ГБДОУ.	Инструктор по плаванию

Вспомогательные технологии

16.Технологии музыкального воспитания	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
---------------------------------------	--	---	--------------

3. Валеологические основы здоровьесбережения

3.1. Темы для работы с воспитанниками

1. **Здоровье - главная ценность человеческой жизни.** Педагогу необходимо объяснить детям, что здоровье - это одна из главных ценностей жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неуспеваемости, плохого настроения. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не вредить своему организму.

2. **Изучаем свой организм.** Педагог знакомит детей с тем, как устроено тело человека, его организм. В доступной форме, привлекая иллюстрированный материал, рассказывает об анатомии и физиологии, основных системах и органах человека (опорно-двигательной, мышечной, пищеварительной, выделительной системах, кровообращении, дыхании, нервной системе, органах чувств).

Малышам, например, предлагает показать, где находятся руки, ноги, голова, туловище, грудная клетка. Обращает их внимание на то, что тело устроено так, чтобы мы могли занимать вертикальное положение: голова - вверху (в самом надежном месте); руки - на полпути (ими удобно пользоваться и вверху, и внизу); ноги - длинные и крепкие (удерживают и передвигают все тело); в самом низу - ступни (опора). В левой стороне туловища расположен замечательный механизм, который помогает нам жить, - сердце, защищенное грудной клеткой.

Рассказывая о кровообращении, детям предлагается послушать, как бьется сердце, объясняется, что оно сжимается и разжимается, работает, как насос, перегоняя кровь. Когда мы устаем, нашему организму нужно больше крови, и биение сердца ускоряется; если же мы спокойны, то тратим намного меньше энергии, и сердце может отдохнуть и биться медленнее. Детям предлагается проверить на себе, как работает сердце после физических упражнений, в состоянии покоя, после сна.

3. **Прислушаемся к своему организму.** Целью познания ребенком своего тела и организма является не только ознакомление с его устройством и работой. Важно сформировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы «хочу есть», «хочу спать», «нуждаюсь в свежем воздухе».

Во время проведения режимных моментов важно обратить внимание ребенка на его самочувствие, внутренние ощущения, свидетельствующие, например, о чувстве голода, жажды, усталости, рассказать о способах устранения дискомфорта (пообедать, попить воды, прилечь отдохнуть).

4. **О ценности здорового образа жизни.** По традиции педагоги используют различные формы организации физической активности: утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, физкультминутки, физические упражнения после сна, подвижные игры в помещении и на воздухе, спортивные игры и развлечения, физкультурные праздники, дни здоровья. В соответствии с новыми тенденциями в работе дошкольных учреждений организуются спортивные секции, клубы, проводится обучение детей плаванию. Эти новые формы работы (в том числе с привлечением родителей) необходимы для формирования у детей правил безопасного поведения и здорового образа жизни. Занятия физкультурой и спортом не должны быть принудительными и однообразными. Важно использовать эмоционально привлекательные формы их проведения: музыкальное сопровождение, движения в образе (прыгаем, как зайчики; убыстряем темп: за деревом показалась лисичка), красочные атрибуты (цветы, ленты, обручи), обращая внимание детей на красоту и совершенство человеческого тела, на получаемое удовольствие от движения.

Физическое воспитание ребенка важно не только само по себе: оно является важным средством развития его личности. Педагог должен способствовать формированию у детей осознания ценности здорового образа жизни, развивать представления о полезности, целесообразности физической активности и соблюдения личной гигиены. Например, при проведении физкультурных занятий внимание детей обращается на значение того или иного упражнения для развития определенной группы мышц, для работы различных систем организма. Педагог поддерживает у детей возникающие в процессе физической активности положительные эмоции, чувство «мышечной радости».

5. О профилактике заболеваний. Для формирования ценностей здорового образа жизни детям необходимо рассказывать о значении профилактики заболеваний: разных видах закаливания, дыхательной гимнастике, воздушных и солнечных ваннах, витаминно-, фито- и физиотерапиях, массаже, коррегирующей гимнастике. Дети не должны выступать лишь в качестве «объектов» процедур и оздоровительных мероприятий. Они должны осознать, для чего необходимо то или иное из них, и активно участвовать в заботе о своем здоровье. В доступной форме, на примерах из художественной литературы и жизни, детям следует объяснить, как свежий воздух, вода, солнце, ветер помогают при закаливании организма, как воздействуют различные «лечебные» запахи, что происходит с организмом человека во время массажа.

6. О навыках личной гигиены. Необходимо формировать у детей навыки личной гигиены. Рассказывая об устройстве и работе организма, педагог обращает внимание детей на его сложность и хрупкость, а также объясняет необходимость бережного отношения к своему телу, ухода за ним. Дети должны научиться мыть руки, чистить зубы, причесываться. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму, помогающие сохранить и укрепить здоровье.

Объясняя ребенку, для чего следует чистить зубы, можно рассказать о мельчайших невидимых глазом микроорганизмах - микробах, которые являются возбудителями некоторых болезней. Если в зубе образовалась дырочка (кариес) или пища попала в щель между зубами - это готовый «домик» для микробов. Вот почему необходимо чистить зубы утром и вечером. Полезно также с помощью лупы или микроскопа показать детям, какое множество самых различных бактерий «живет» на руках, прячется под ногтями. Тогда они никогда не будут забывать мыть руки перед едой, стричь и чистить ногти.

6. Забота о здоровье окружающих. Педагог должен рассказать детям о том, что следует заботиться не только о собственном здоровье, но и о здоровье окружающих. Это связано с тем, что болезнь может передаваться от одного человека другому по воздуху или от прикосновения. Например, чихая и кашляя, человек разбрызгивает большое количество капелек слюны (до 40 тыс.), которые разлетаются на большое расстояние (более 3 м). Они могут долго находиться в воздухе, потом опускаются на пищу, другие предметы, их вдыхают находящиеся рядом люди. Если ребенок или взрослый не здоров (например, заболел гриппом), то окружающие могут от него заразиться, так как в капельках слюны находятся микробы, поэтому при кашле и чиханье надо прикрывать рот и нос рукой или носовым платком.

7. Поговорим о болезнях. Дети должны знать, что такое здоровье и что такое болезнь. Полезно дать им возможность рассказать друг другу все, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болели, что именно у них болело (горло, живот, голова). Педагог знакомит детей с хроническими заболеваниями, учит их считаться с недомоганием и плохим физическим состоянием другого человека, инвалидностью. Рассказывая о слепоте или глухоте, можно попросить ребенка закрыть глаза, уши — для того, чтобы он на собственном опыте почувствовал то, что испытывают слепые и глухие, и научился сострадать им.

8. Инфекционные болезни. Педагог сообщает детям элементарные сведения об инфекционных болезнях, рассказывает об их возбудителях: микробах, вирусах, бактериях. Предлагает под микроскопом рассмотреть, например, капельку слюны и находящиеся в ней микроорганизмы. Рассказывает о том, что в крови есть лейкоциты, которые борются с проникшими в организм микробами. (Можно использовать форму сказки, привлечь собственный опыт ребенка.) Чтобы объяснить, почему поднимается температура тела и о чем это свидетельствует, рассказывает, что когда в кровь поступает слишком много вредных микробов, защитные силы организма вступают с ними в борьбу. В месте «боя» лейкоцитов с микробами сразу становится жарко, и тогда повышается температура. Возможно, дети и сами замечали, что сильно расцарапанное место краснеет и воспаляется, становится горячим. Значит, там началась «яростная битва» защитников организма с проникшими в него «врагами». А если «враги» все-таки прорвутся через защитный заслон, и борьба распространится дальше, поднимается температура всего тела. Вот почему, придя к больному, врач прежде всего справляется о его температуре.

9. Врачи - наши друзья. Педагог рассказывает детям, что врачи лечат заболевших людей, помогают им победить болезнь и снова стать здоровыми. Объясняя, почему необходимо своевременно обращаться к врачу, педагог использует примеры из жизни, из художественных произведений (например, «Доктор Айболит»). При этом важно научить детей не бояться

посещений врача, особенно зубного, рассказать о важности прививок для профилактики инфекционных заболеваний.

Дети часто не умеют объяснить причину своего недомогания, рассказать о том, что они чувствуют, переживают, поэтому следует их научить обращаться к взрослым при возникновении ощущения плохого самочувствия и правильно рассказать о том, что именно и как его беспокоит (болит голова, стреляет в ухо). Для этого полезно организовывать специальные игры (с другими детьми, куклами, мягкими игрушками), в которых ребенок выступал бы попеременно в роли врача и пациента, произнося соответствующие слова и «обучаясь» роли больного.

8. О роли лекарств и витаминов. Обсуждая с детьми вопросы профилактики и лечения болезней, педагогу следует сообщить детям элементарные сведения о лекарствах: какую пользу они приносят (как помогают бороться с вредными микробами, проникшими в организм, усиливают его защиту) и какую опасность могут в себе таить (что может произойти из-за неправильного употребления лекарства). Дети должны усвоить, что лекарства принимаются только при соответствующем назначении врача и только в присутствии взрослых. Никаких «чужих» лекарств (маминых, бабушкиных) брать в рот и пробовать нельзя.

В рамках обсуждения необходимости профилактики болезней педагог рассказывает детям о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания. Он также рассказывает им о том, какие продукты наиболее полезны, а какие вредны. Например: «У того, кто ест фрукты и сырые овощи, как правило, хорошее самочувствие, чистая кожа, изящная фигура: овощи и фрукты — главные поставщики витаминов, минеральных солей, микроэлементов, в том числе железа и кальция, необходимых для костей, зубов, крови. Конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, вредны для здоровья». При этом можно рассказать детям сказку о сладкоежке, у которой заболели зубы.

9. Правила оказания первой помощи. Педагог знакомит детей с правилами поведения при травмах: при порезе пальца нужно поднять руку вверх и обратиться за помощью к взрослым; обязательно рассказать о том, что случилось, если обжегся, ужалила пчела или оса, если упал и сильно ушиб ногу, руку, голову.

Первую помощь ребенок может себе оказать и самостоятельно: закружилась голова на солнце - скорее присесть или прилечь в тени и позвать взрослых; сильно озябло лицо на морозе - растереть его легонько шарфом, рукавичкой, но не снегом; озябли ноги - побегать, попрыгать, пошевелить пальцами; промочил ноги - переодеться в сухое, не ходить в мокрых носках, обуви.

Каждое из этих правил может стать темой специальной беседы, основанной на опыте детей, игры-драматизации, сценки кукольного театра.

3.2. Эмоциональное благополучие воспитанников

1. Психическое здоровье. Традиционно уделяя внимание физическому здоровью детей (зарядке, закаливанию, профилактике заболеваемости), педагоги дошкольных учреждений до конца еще не осознали значения психического здоровья и эмоционального благополучия детей. А ведь проводя в детском саду большую часть времени и находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытывать серьезные психические нагрузки. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и доброжелательным общением.

2. Детские страхи. На эмоциональное состояние детей негативное влияние часто оказывают страхи (например, боязнь темноты, боязнь оказаться в центре внимания, страх перед каким-либо сказочным персонажем, животным, страх собственной смерти или смерти близких), поэтому очень важно, чтобы педагог:

- относился к этим страхам серьезно, не игнорируя и не умаляя их;
- давал детям возможность рассказывать, чего они боятся, избегая при этом оценивающих высказываний («Ты боишься такого маленького паучка?»);
- помогал детям выразить страх словами («Ты испугался тогда, когда...»);
- рассказал о собственных детских страхах; -
- давал описания реально опасных ситуаций (опасно ходить весной по тонкому льду на реке, перебегать улицу в неполюженном месте);

- допускал в объяснениях по темам здоровую дозу страха (боязнь высоты предохраняет от действительной опасности);
- давал возможность учиться на собственных ошибках (ошибку может допустить каждый, но ее осознание дает возможность в аналогичной ситуации принять правильное решение);
- реагировал на особое детское восприятие реальных жизненных событий («Ты сильно испугался? Как это случилось? Как этого можно было избежать?»).

3. Конфликты и ссоры между детьми. Одним из наиболее ярких проявлений неблагоприятной атмосферы в группе являются частые споры и ссоры между детьми, порой переходящие в драки. Драка - крайний способ решения конфликта, а точнее - неумение из него выйти. Конфликт возникает тогда, когда удовлетворение желаний одного человека ведет к невозможности удовлетворения желаний другого, притом обе стороны к этому стремятся. Проблема рождается тогда, когда конфликт решается силовым способом в ущерб одной из сторон или, что еще хуже, не устраняется, а продолжает нарастать.

Однако конфликты не следует считать абсолютным злом: они неизбежны, так как невозможно всегда безошибочно знать, что думает, чего хочет или что чувствует другой человек. Конфликт проясняет ситуацию: обе участвующие в нем стороны узнают о существовании на первый взгляд несовместимых желаний. Таким образом, основная задача педагога - научить детей способам выхода из конфликтных ситуаций, не доводя дело до их силового решения.

При этом педагог может предложить детям следующую стратегию выхода из конфликта:

- 1) как можно более точно сформулировать проблему, назвать причину конфликта;
- 2) дать каждой из сторон возможность предложить свой способ решения конфликта, воздерживаясь от комментариев;
- 3) последовательно обсудить преимущества и недостатки каждого предложения (предложения, неприемлемые для одной из сторон, отпадают);
- 4) принять решение, против которого не возникает возражений (это не означает, что стороны обязательно будут полностью удовлетворены им).

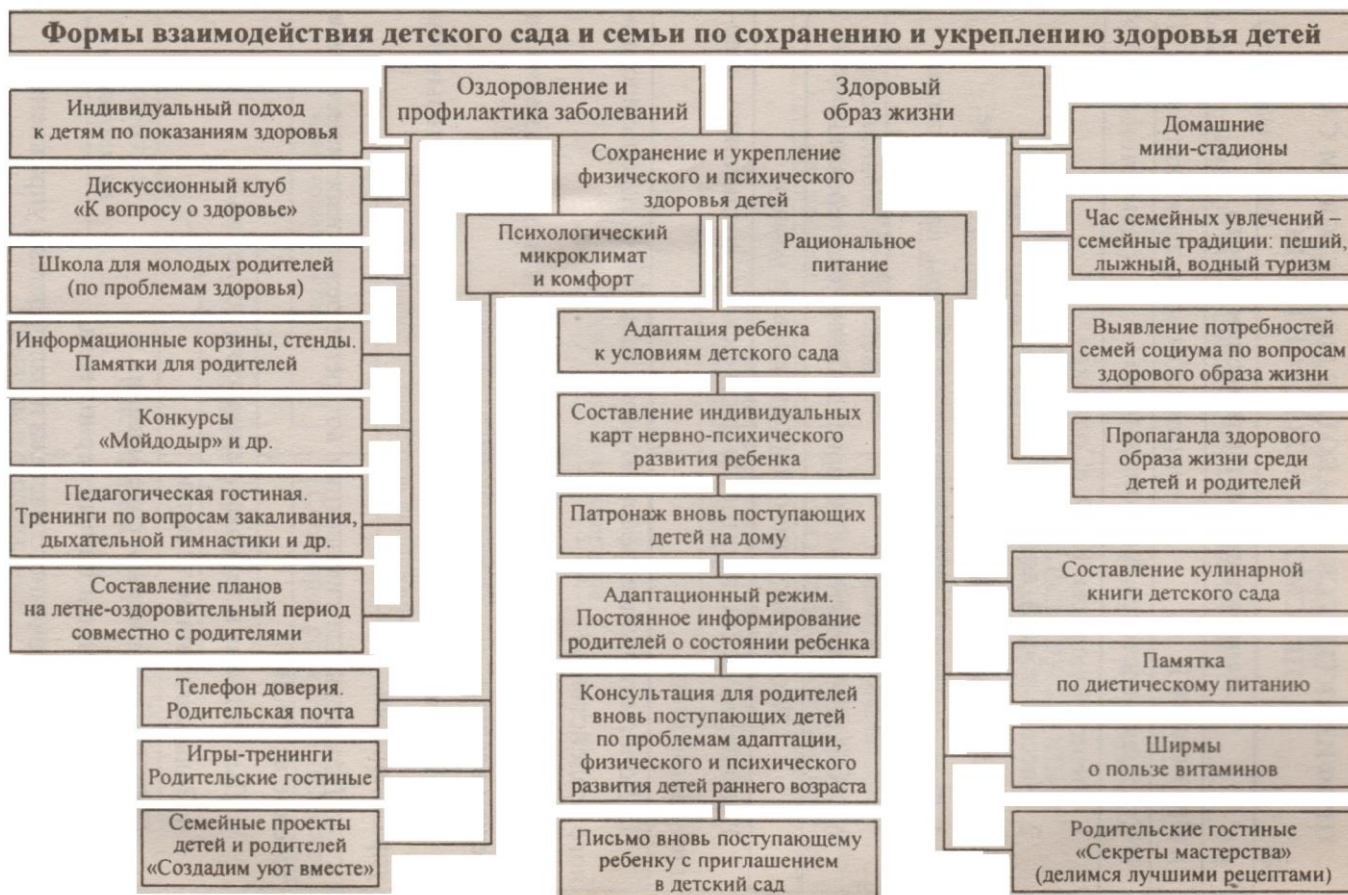
Не менее важной задачей является профилактика возникновения конфликтных ситуаций, для чего могут быть организованы соответствующие игры, беседы, драматизации. Их цель - научить детей осознанно воспринимать свои чувства, желания, выражать их понятным другим людям образом. Педагогу следует стремиться к тому, чтобы дети были восприимчивы к чувствам, желаниям и мнениям других людей, даже не совпадающим с их собственными. (Например, у разных людей разное представление о том, что может быть интересным, скучным, красивым, безобразным, обычным, странным, плохим, хорошим.)

Для этого могут быть применены активные игры, требующие согласованности действий игроков («кошки-мышки», различные эстафеты), оказания взаимопомощи, приложения коллективных усилий. Кроме того, педагог может организовывать различные проблемные ситуации и вместе с детьми пытаться найти решения, иногда выступая в качестве посредника. (Педагог предлагает лишь часть решения, а окончательный вариант выхода из ситуации дети находят сами.) Иногда полезно в совместной деятельности специально поставить детей перед необходимостью чем-то поделиться, соблюдать очередность (например, для изготовления коллективного панно кисточек, ножниц, карандашей дается меньше, чем участников деятельности).

Иными словами, не следует всеми силами стремиться предотвращать возможные конфликты, относиться к ним как к чему-то только неприятному и обременительному. Любые конфликтные ситуации (несколько детей одновременно хотят играть с одной игрушкой и никто не хочет уступить) надо использовать для приобретения детьми опыта разрешения конфликтов.

Применяя в ДОУ здоровьесберегающие педагогические технологии повышаются результативность воспитательно-образовательного процесса, у воспитанников и их родителей (законных представителей) формируются ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у воспитанников стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

4. Взаимодействие с семьей



Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и ГБДОУ. Ребенок - не эстафета, которую ДОУ и семья передают друг другу; в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей!

Совместная работа с семьей строится на следующих **основных положениях**, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- ✓ Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям (законным представителям), когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- ✓ Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
- ✓ Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- ✓ Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей (законных представителей) - в ДОУ.
- ✓ Обязательная полная информированность родителей (законных представителей) о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.
- ✓ В ходе реализации Программы решаются следующие задачи:
 - повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни;
 - обучение родителей (законных представителей) современным технологиям закаливания и оздоровления детей;
 - увеличение активности родителей (законных представителей) в профилактических

мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Направления взаимодействия с родителями (законными представителями) по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей:

1. Просветительское:

- ✓ Наглядная агитация (стенды, памятки, папки - передвижки, устные журналы)
- ✓ Собеседование (сбор информации)
- ✓ Анкетирование, тесты, опросы
- ✓ Беседы
- ✓ Встречи со специалистами
- ✓ Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- ✓ Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- ✓ Круглый стол
- ✓ Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- ✓ Знакомство родителей (законных представителей) с новинками литературы по проблеме здоровья

2. Культурно-досуговое:

- ✓ Дни открытых дверей
- ✓ Совместные праздники и развлечения
- ✓ Организация «круглых столов»
- ✓ Тематические гостиные

3. Психофизическое:

- ✓ Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- ✓ Спортивные соревнования
- ✓ Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с детьми
- ✓ Открытые занятия педагога-психолога с детьми
- ✓ Тренинги, семинары-практикумы

Взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросу изучения удовлетворенности качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами. Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоров.

5. Обеспечение реализации основных направлений Программы по здоровьесбережению воспитанников

Первым направлением работы по Программе является комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- ✓ Осмотр детей специалистами детской поликлиники.
- ✓ Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ГБДОУ.
- ✓ Осмотр детей специалистами ПВЛ для выявления и диагностики нарушения опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие).
- ✓ Выявление нарушений двигательной активности, координации движений в беседах с родителями и непосредственно на занятиях в детском саду.
- ✓ Диагностирование общей физической подготовленности детей в начале и конце учебного года по нормативам.

Второе направление включает рациональную организацию двигательной деятельности детей. К организационным условиям здесь относятся:

- ✓ преобладание циклических упражнений;
- ✓ ежедневные циклы физкультурных занятий:
 - традиционные;
 - тренировочные;
 - занятия-соревнования;
 - самостоятельные;
 - интегрированные с другими видами деятельности;
 - праздники и развлечения;
 - занятия с использованием мини-тренажеров;
 - ритмическая гимнастика;
 - гимнастика после сна;
- ✓ ежедневный режим прогулок - 3-4 часа;
- ✓ обеспечение двигательной активности детей атрибутами и пособиями;
- ✓ создание необходимой развивающей среды;
- ✓ строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- ✓ проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;
- ✓ музыкальные занятия;
- ✓ занятия по формированию здорового образа жизни.

Третье направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням, от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей. При этом используется комплекс процедур:

- обширное умывание;
- ходьба босиком, в том числе, по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия);
- обмывание стоп ног;
- полоскание рта водой комнатной температуры;
- воздушные ванны в облегченной одежде;
- гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Четвертое направление связано с осуществлением лечебно-профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

- ✓ постоянный контроль осанки
- ✓ контроль дыхания на занятиях по физической культуре
- ✓ контроль за нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете по поводу сопутствующих заболеваний (пиелонефрит, пороки сердца и пр.)
- ✓ подбор мебели в соответствии с ростом детей
- ✓ сбалансированное питание
- ✓ вакцинация против гриппа
- ✓ потребление фитонцидов (чеснока и лука)

- ✓ употребление соков и фруктов (второй завтрак)
- ✓ установка комплексной очистки воды на пищеблоке детского сада
- ✓ использование очистителей воздуха
- ✓ лечебная физкультура
- ✓ самомассаж.

Пятым направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного оздоровления детей с функциональными отклонениями в здоровье:

- ✓ Элементы точечного массажа
- ✓ Пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ
- ✓ Дыхательная и звуковая гимнастика по А.Стрельниковой
- ✓ Психогимнастика по методике М.Чистяковой
- ✓ Хождение по «дорожкам здоровья»
- ✓ Использование различных массажеров
- ✓ Звуковая гимнастика Лобанова
- ✓ Звуковая и вибрационная гимнастика В.Востокова
- ✓ Лечебные игры А Галанова
- ✓ Элементы восточных оздоровительных систем (Ушу, Цигун, Хатха-Йога и др.)

Шестым направлением является комплекс психогигиенических мероприятий:

- психодиагностика;
- элементы аутотренинга и релаксации;
- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает все режимные моменты – подобрана в соответствии с режимным моментом классическая и инструментальная музыка – Клайдерман, Дж.Ласт, Вивальди и пр.);
- индивидуальные и подгрупповые занятия с педагогом-психологом, направленные на коррекцию познавательных процессов и эмоциональной сферы;
- обеспечение благоприятного психологического климата в ГБДОУ.

Седьмым направлением является реабилитация и коррекционная работа:

- ✓ Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей (щадящий режим, расчет физических нагрузок)
- ✓ Коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к формированию нарушений осанки
- ✓ Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, со слабо сформированной стопой
- ✓ Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движений
- ✓ Коррекция психоэмоциональной сферы
- ✓ Упражнения, игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ГБДОУ
- ✓ Индивидуальная работа в спортзале и на прогулке, проводимая инструктором по физической культуре
- ✓ Индивидуальная работа в группе и на прогулке, проводимая воспитателями групп

Восьмое направление - консультативно-информационная работа:

- ✓ Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников
- ✓ Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий
- ✓ Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ГБДОУ по мероприятиям годового плана
- ✓ Оформление папок, ширм, письменных консультаций, информационных стендов
- ✓ Организация вечеров вопросов и ответов с участием сотрудников ГБДОУ, приглашенных специалистов
- ✓ Проведение занятий с воспитанниками с использованием оздоровительных технологий

Оздоровительные, реабилитационные, санитарно-гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются воспитателями, медицинскими работниками, педагогом-психологом, инструктором по физической культуре, музыкальными руководителями. В обязанность старшего воспитателя (методического кабинета) и заведующего ГБДОУ входит научно-методическое обеспечение Программы, контроль за выполнением Программы,

обеспечение взаимодействия с учреждениями и организациями здравоохранения, социального развития, физической культуры, представителями общественности по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников - в порядке, установленном Уставом ГБДОУ.

6. План реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников

6.1. План мероприятий

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<i>Медико-профилактическая деятельность</i>			
1.	Мониторинг здоровья детей		
	<i>Показатели здоровья:</i>		
	- общая заболеваемость;	поквартально	медсестра
	- заболеваемость детей в днях на 1 ребенка;	поквартально	медсестра
	- количество часто болеющих детей, в %;	2 раза в год	врач-педиатр
	- количество детей с хроническими заболеваниями, в %;	2 раза в год	врач-педиатр
	- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);	1 раз в год	врачи-специалисты поликлиники
	- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);	1 раз в год	врач-педиатр, медсестра
	- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет;	1 раз в год	врач-педиатр
	- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %;	2 раза в год	воспитатели
	- индекс здоровья	1 раз в год	медсестра
	<i>Показатели физического развития:</i>		
	- уровень физического развития (антропометрические данные);	2 раза в год	медсестра
	- уровень физической подготовленности	2 раза в год	воспитатели
2.	Профилактика заболеваемости и оздоровление детей		
	- составление дифференцированных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей;	1 раз в год	медсестра
	- профилактика гриппа и ОРВИ	осень, зима	медсестра воспитатели
	- профилактические прививки;	по мере необходимости	медсестра
	- приборы для обеззараживания воздуха во всех группах	ежедневно	воспитатели, контроль медсестры

3.	Организация питания		
	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - витаминизация 3-го блюда; - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - организация питьевого режима 	<p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно</p>	<p>медсестра, повар,</p> <p>повар, заместитель заведующего по АХР, контроль медсестры</p> <p>помощник воспитателя</p>
4.	Проведение закаливающих процедур		
	<ul style="list-style-type: none"> - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, бодрящая гимнастика после дневного сна, хождение босиком солнечные ванны, облегченная одежда, обширное умывание, полоскание рта кипяченой водой, туалет носа, утренний прием на свежем воздухе, в теплое время года, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха +19°С); - максимальное пребывание детей на свежем воздухе. босиком 	<p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях)</p> <p>ежедневно (4-4,5ч) и максимально летом</p>	<p>воспитатели</p>
5.	Организация гигиенического режима		
	<ul style="list-style-type: none"> - режим проветривания помещений; - обработка бактерицидными лампами; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - обеспечение чистоты среды; - смена и маркировка постельного белья; - проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам 	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>по графику</p> <p>карантин</p> <p>ежедневно</p>	<p>помощник воспитателя</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>помощник воспитателя</p> <p>помощник воспитателя</p> <p>воспитатели, медсестра</p> <p>воспитатели</p>

6.	Организация здоровьесберегающей среды		
	- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка;	ежедневно	воспитатели, медсестра
	- оптимизация режима дня;	постоянно	воспитатели Старший воспитатель
	- санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса;	постоянно	Старший воспитатель, воспитатели
	- организация и проведение прогулок;	ежедневно	воспитатели
	- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;	период адаптации	воспитатели, педагог-психолог
	- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;	постоянно	сотрудники ДОУ
	- соблюдение правил пожарной безопасности;	постоянно	сотрудники ДОУ
	- подбор мебели с учетом антропометрических данных;	2 раза в год	медсестра, воспитатели
	- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;	ежедневно	воспитатели, помощник воспитателя
	- оказание первой медицинской помощи;	по мере необходимости	медсестра, воспитатели
	- наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение	постоянно	медсестра, воспитатели
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7.	Физическое развитие детей - непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию детей		
	- спортивные игры и упражнения на воздухе в летний период	2 раза в неделю	инструктор по физической культуре
	-плавание	1 раз в неделю	инструктор по плаванию
8.	Развитие двигательной активности		
	- утренняя гимнастика;	ежедневно	инструктор по физической культуре, воспитатели
	- физкультминутки;	в середине НОД, ежедневно	воспитатели
	- двигательная разминка;	ежедневно	воспитатели
	- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;	ежедневно	воспитатели
	- подвижные игры в групповом помещении;	ежедневно	воспитатели
	- индивидуальная работа по развитию	ежедневно	воспитатели

	движений		
9.	Физкультурные праздники и развлечения		
	- неделя здоровья; - физкультурный досуги, развлечения; - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; - спартакиады вне детского сада.	1 раз в год 2 раза в месяц 2-3 раза в год 1-2 раза в год	инструктор по физической культуре, Старший воспитатель, воспитатели
10.	Профилактика и нарушение в физическом развитии детей		
	- дыхательная гимнастика; - массаж и самомассаж; - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; - профилактика зрения.	ежедневно	воспитатели, инструктор по физической культуре
<i>Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка</i>			
11.	Адаптационный период - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; - организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день)	ежедневно	воспитатели, педагог-психолог
<i>Здоровьесберегающая образовательная деятельность</i>			
12.	Физическое образование детей, осуществляемое в рамках примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «Про детей» по ред. Е,Г,Юдиной и Е,В, Бодровой	по расписанию	воспитатели
13.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни	по плану	воспитатели
14.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей	постоянно	воспитатели
<i>Работа с персоналом</i>			
15.	Обучение персонала:		
	- инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - сан. тех. учеба; - обучение на рабочем месте; - санитарно-просветительская работа с персоналом	по программе производственного контроля	Заведующий ГБДОУ, заместитель заведующего по АХР, медсестра
16.	Организация контроля над:		

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; - соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков; - проведением оздоровительных процедур; - соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке; - соблюдением графика генеральной уборки помещений; - воздушным и питьевым режимом по учреждению; - ведением журнала приема детей в группе; - физической нагрузкой детей; - контроль за доставкой и хранением вакцины; - маркировкой постельного белья; - состоянием здоровья сотрудников пищеблока; - температурным режимом холодильника; - сроками реализации скоропортящихся продуктов; - качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале; - товарным соседством продуктов на пищеблоке; - прохождением профилактических осмотров персоналом; привитием персонала; - прохождением инструктажей персоналом 	<p>по программе оперативного, тематического и фронтального контроля</p>	<p>заместитель заведующего по АХР, медсестра, Старший воспитатель</p>
17.	Взаимодействие с семьей		
	<ul style="list-style-type: none"> - участие родителей в физкультурно - оздоровительных мероприятиях; - ознакомление родителей с результатами диагностических обследований; - оформление информационных стендов, выставок; - индивидуальное консультирование родителей; - организация и проведение родительских собраний; - организация групповых консультаций; - анкетирование родителей 	<p>по плану</p> <p>в период обследования</p> <p>постоянно</p> <p>по мере необходимости</p>	<p>инструктор по физической культуре, старший воспитатель, врач-педиатр, воспитатели, медсестра</p>

18.	Взаимодействие с социальными институтами		
	<ul style="list-style-type: none"> - детская поликлиника; - Отдел образования Администрации Красносельского района; - Госпотребнадзор; - Роспотребнадзор 	постоянно	медсестра заведующий

6.2. Мониторинг здоровья детей

Цель: выявить и определить эффективность реализации Программы на определенном этапе.

Критерием эффективности оздоровительной работы в ГБДОУ служит улучшение состояния здоровья детей.

Оценку состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе оздоровительной работы и промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен!

7. Методический материал

1. Конвенция о правах ребенка.
2. Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ.
3. Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ».
4. Указ президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»
5. ФГОС ДО.
6. Устав ГБДОУ детского сада №94 Красносельского района.
7. Авторы-составители: Белькович В.Ю., Гребенкина Н.В., Кильдышева И.А. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика» (ФГОС ДО. Программно-методический комплекс «Мозаичный ПАРК»). /М., ООО «Русское слово - учебник», 2014.
8. Основная образовательная программа ГБДОУ детского сада №94 Красносельского района.
9. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. /СПб, «Каро», 2006.
10. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. /СПб, «Детство-Пресс», 2010.
11. Автор-составитель% Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья». /Волгоград, «Учитель», 2006.
12. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. /СПб., «Детство-Пресс», 2009.
13. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. /М., «Творческий центр «Сфера»», 2008.
14. Автор-составитель: Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. /Воронеж, ТЦ «Учитель», 2005.
15. Красикова И.С. Дыхательная гимнастика и массаж для детей с заболеваниями органов дыхания. /СПб, «Корона принт», 2004.
16. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни малышей. /М., «Скрипторий 2003», 2007.
17. Ларкина Н.В. Организация оздоровительной работы с детьми в условиях ДОУ. //Научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре», 2009-№2. /М., 2009.
18. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников. /СПб, «Детство-Пресс», 2006.
19. Борисенко М.Г., Лукина Н.А. Наши пальчики играют (Развитие мелкой моторики). /СПб, «Паритет», 2003.
20. Галанов А.С. Игры, которые лечат. /М., «Творческий центр «Сфера»», 2003.
21. Лаптев А.П. Как закалять детей. //Серия «Физкультурная библиотечка родителей»/М., «Советский спорт», 1988.
22. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. /СПб, «Лань», 1996.
23. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников. /М., «Аркти», 2008.
24. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программа эмоционального развития детей дошкольного возраста. /М., «Генезис», 2002.
25. Крюкова С.В. Здравствуй, Я сам! Тренинговая программа работы с детьми 3-6 лет. /М., «Генезис», 2007.
26. Страковская Л. 300 подвижных игр. /М., 1994.
27. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. /К., «София», 1998.
28. Возрастная и педагогическая психология. //Хрестоматия. /М., 1990.
29. Годик М.А. и др. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. /М., «Советский спорт», 1991.
30. Пеганов Ю.А. Берзина Л.А. Позвоночник гибок - тело молодо. /М., «Советский спорт», 1991.
31. Страковская Л. 300 подвижных игр. /М., 1994.

32. Богачихин М.М. «Уроки китайской гимнастики». Выпуск 1. //Серия брошюр /М., «Советский спорт», 1990.
33. Барский К.М. «Уроки китайской гимнастики». Выпуск 2. //Серия брошюр /М., «Советский спорт», 1990.
34. Маслов А.А., Подщеколдин А.М. «Уроки китайской гимнастики». Выпуск 3. //Серия брошюр /М., «Советский спорт», 1990.
35. Юркевич А.Г. «Уроки китайской гимнастики». Выпуск 4. //Серия брошюр /М., «Советский спорт», 1991.
36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. /Учебник для ВУЗов Физической Культуры. /М., «Academia», 1999.