

Принята:
на Педагогическом совете № 1
от 30.08.2016 г.

Утверждена:
приказом заведующего
№ 148 от 31.08.2016 г.

Согласовано на заседании
Совета родителей
От 30.08.2016 г. № 3

ПРОГРАММА
по сохранению и укреплению здоровья детей
В МБДОУ «Детский сад № 290»
«Наше здоровье»

Разработана:
заведующий ДОУ Соколова И.М.,
старший воспитатель Косточкина И.К.

Нижний Новгород
2016 г

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы.....	3
Введение.....	5
1. Основные принципы программы.....	6
2. Анализ здоровья и физического развития воспитанников.....	7
3. Формы и методы оздоровления детей.....	10
4. Оценка результативности системы и содержания оздоровительной работы ...	13
4.1 Консультативно – информационное образование участников образовательного процесса.....	13
4.2 Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ.....	16
4.3 Организация полноценного питания.....	17
4.4 Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы.....	17
Заключение.....	18
Методические материалы.....	20
Приложение 1 «Функциональные обязанности работников учреждения в рамках реализации Программы «Наше здоровье».....	21
Приложение 2 «Физкультурно – оздоровительная работа».....	24
Приложение 3 «Схема закаливания в холодный период».....	25
Приложение 4 «Схема закаливания в летний период».....	26
Приложение 5 «Перспективный план игровых физкультурных занятий».....	27

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Программа по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста «Наше здоровье» на 2016-2021 гг.
Дата утверждения Программы	Педагогический совет № 1, протокол № 1 от 30.08.2016 г.
Основание для разработки Программы	Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества с детским садом в проведении физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию привычки к ЗОЖ..
Исполнители Программы	Педагоги, старшая медсестра, врач, дети, родители
Важнейшие целевые индикаторы Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий. 2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях). 3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению. 4. Рабочие материалы по контролю: мониторинг здоровья, опросники, анкеты
Сроки и этапы реализации Программы	<p>Программа рассчитана на 2016-2021гг.</p> <p>1-й этап- аналитический, сентябрь-ноябрь 2015г., анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы за 2014-2015гг</p> <p>2-й этап- разработка проекта программы –декабрь- март 2016г.</p> <p>3-й этап- внедрение программы- 2016-2021гг</p> <p>4-й этап – итогово - диагностический –</p>

	апрель-май 2021г.
Ожидаемые конечные результаты	<p>1. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</p> <p>2. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания в условиях семьи.</p> <p>3. Снижение заболеваемости у воспитанников и сотрудников дошкольного учреждения.</p> <p>5. Уменьшение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.</p>
Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией	Заведующий Старший воспитатель

ВВЕДЕНИЕ

Одной из основных задач федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Если у ребенка появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность в более старшем возрасте. Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные занятия, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам сохранения здоровья дошкольников. Именно индивидуальный подход предполагает использование современных образовательных технологий и создание образовательных здоровьесберегающих программ, которые разовьют у ребенка интерес к сохранению собственного здоровья. Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет не только образовательную функцию, но и все больше становится институтом здоровья человека. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Разработка педагогическим коллективом этой Программы, привела к переосмыслению работы с дошкольниками и родителями в вопросах отношения к здоровью ребенка, необходимости актуализации внимания воспитателей в вооружении родителей основами психолого-педагогических знаний и их валеологическом просвещении. Роль педагога дошкольного учреждения состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка

дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Программа предоставляет педагогам возможность самостоятельного отбора методик, содержания обучения и воспитания дошкольников, позволяет сочетать в работе как традиционные программы и методики, так и инновационные, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей, педагогов и родителей.

Программа «Наше здоровье» направлена на решение вопросов оздоровления детей в комплексе: с участием всех участников образовательного процесса, с учетом условий нашего города и микрорайона.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. На сегодняшний день в дошкольном учреждении практически здоровые дети составляют 34%.

Цель программы: сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

Задачи:

1. Повышение показателей здоровья воспитанников за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.
2. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.
3. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения.

1. Основные принципы реализации программы

1. Принцип научности – использование научно-обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

2. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.
3. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
4. Принцип систематичности - реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.
5. Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

Основные участники реализации программы:

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Педагогический коллектив.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ.

Основные направления программы

1. Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей: раскрываются новые подходы учреждения в организации физкультурно-оздоровительной работы, система работы специалистов, стратегический план улучшения здоровья детей;
2. Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ (кадры, медицинский кабинет, музыкально-физкультурный зал, спортивное оборудование на участках);
3. Организация рационального питания;
4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрываются виды и типы занятий, проводимых в ДОУ, формы организации закаливания дошкольников, способы повышения двигательного режима детей в течение дня, профилактические мероприятия в период повышения ОРВИ и гриппа. Работа по организации и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

2. Анализ здоровья и физического развития воспитанников

Анализ сведений о здоровье воспитанников за период с сентября 2013 по май 2016г. показал нестабильность изменения процента заболеваемости детей и дней,

пропущенных по болезни одним ребенком дошкольного возраста. При этом распределение детей по группам здоровья с 2013г. меняется в лучшую сторону.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и дошкольное отделение образовательного учреждения, как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. В «Концепции дошкольного воспитания» подчеркивается: «Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Однако дошкольник не эстафета, которую передает семья в руки педагогов. Здесь важен не принцип параллельности, а принцип взаимопроникновения двух социальных институтов.... Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов».

Возрастные особенности воспитанников

В ДОУ воспитываются дети в возрасте от 2-х до 8 лет.

Характеристика контингента воспитанников (май 2016 г.)

Численность детей по группам	Численность детей по полу	Характеристика детей по состоянию здоровья
<ul style="list-style-type: none"> •Группа№1 (ранний возраст)- 21 •№2 группа (2-ая младшая)-26 •№3 группа (2-я младшая)-27 •№4 группа (средняя)-27 •№5 группа (старшая)-27 •№6 группа (подготовительная)-30 	Девочек – 78 Мальчиков – 80	1 гр. здоровья – 53 2 гр. здоровья – 93 3 гр. здоровья – 12 4 гр. здоровья - - ЧБД - 5 Туб. инфицированные – 14 Вираз - 6 Хирург. заболевания – 13 Нарушение осанки - 12 Плоскостопие - 12 Заболевания сердца - 20 Заболевания нерв.сист. - 10 Аллергич.заболевания - 4 Заболевания почек - 2 Заболев. ЛОР органов – 4

		Нарушение зрения	– 2
		Пневмония	-
		Хронический гастродуоденит	
		-	
		Аномалии речи	8
		Бронхиальная астма	2
		Инвалиды	-

**Анализ заболеваемости и посещаемости
в МБДОУ «Детский сад № 290» за 2013 - 2016 гг
(на 1000 детей)**

№ МДОУ	Общая заболеваемость				ОРВИ + грипп			
	01.01.2013	01.01.2014	01.01.2015	01.01.2016	01.01.2013	01.01.2014	01.01.2015	01.01.2016
290	1280	986,0	1601,4	878,4	1015	900,1	1310,8	608,1

Год	Всего детей	Кол-во детей по группе здоровья				Кол-во часто болеющих детей
		1 группа	2 группа	3 группа	4 группа	
2013	157	37	107	11	2	7
2014	148	40	96	11	1	5
2015	158	53	93	12	-	5
2016	161	48	106	7	-	5

Заболеваемость по МБДОУ за 2013 год				
Всего	157	140	1300	13,6
Ясли	35	35	314	7,8
Детский сад	122	122	986	8,8
Заболеваемость по МБДОУ за 2014 год				
Всего	237	194	2040	14,2
Ясли	75	75	681	8,1
Детский сад	162	119	1359	10,8
Заболеваемость по МБДОУ за 2015 год				
Всего	138	90	948	6,0
Ясли	30	24	226	11,3

Детский сад	108	66	722	5,2
-------------	-----	----	-----	-----

Анализ состояния здоровья детей показывает, что растет количество детей со второй группой здоровья, отмечается снижение первой и третьей группы. В детский сад поступает много детей с ослабленным здоровьем, требующих индивидуального режима.

Проанализировав заболеваемость детей, МБДОУ определил в своей работе следующие направления:

- Создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- оптимизация двигательного режима;

Для улучшения качества оздоровительной работы в МБДОУ необходимо:

- разработать «Программу по сохранению и укреплению здоровья МБДОУ «Детский сад № 290» «Наше здоровье» направленную на укрепление здоровья воспитанников;
- особое внимание уделить вопросу физкультурно-оздоровительному развитию дошкольников;
- улучшить качество проведения закаливающих мероприятий согласно возрасту детей;
- проводить закаливание планомерно, постоянно, круглогодично;
- улучшить качество утреннего приема детей в группах, в плане раннего выявления детей с признаками заболеваний и своевременной их изоляции;
- усилить просветительскую работу с родителями; вести пропаганду среди родителей о мерах специфической профилактики простудных заболеваний (вакцинация против гриппа).

3. Формы и методы оздоровление детей

№	Формы и методы	содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата и	Все возрастные группы

		стиля жизни группы.	
2	Технологии сохранения и укрепления здоровья	дыхательная и пальчиковая гимнастика самомассаж релаксации гимнастика после сна физкультминутки оздоровительный бег	
3	Физические упражнения	утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, проблем со зрением и т.д.); спортивные игры;	Все возрастные группы
4	Гигиенические и водные процедуры	умывание; мытьё рук по локоть; игры с водой и песком; обеспечение чистоты среды;	Все возрастные группы
5	Световоздушные ванны	проветривание помещений сквозное; сон при открытых форточках; прогулки на свежем воздухе 2 раза в день; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;	Все возрастные группы
6	Активный отдых	развлечения и праздники; игры и забавы; дни здоровья; каникулы;	Все возрастные группы
7	Рациональное	организация второго завтрака	Все возрастные

	питание	(соки, фрукты); введение овощей и фруктов в обед и полдник; питьевой режим;	группы
8	Светотерапия	обеспечение светового режима	Все возрастные группы
9	Музтерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное сопровождение занятий; музыкальная и театрализованная деятельность;	Все возрастные группы
10	Аутотренинг и психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры –тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; коррекция поведения;	Все возрастные группы
11	Спецзакаливание	ходьба босиком до и после сна; обширное умывание; дыхательная гимнастика;	Все возрастные группы
12	Стимулирующая терапия	полоскание горла и полости рта водой; чесночные медальоны; витаминизация третьего блюда;	Средняя, старшая, подготовительная к школе группы Все возрастные группы
13	Пропаганда ЗОЖ	организация консультаций, бесед, спец. занятий	Все возрастные группы
14	Диагностика уровня физического развития и	диагностика уровня физического развития; диспансеризация детей детской	Все возрастные группы

	состояния здоровья	поликлиникой;	
--	--------------------	---------------	--

4. Оценка результативности системы и содержания оздоровительной работы

4.1 Консультативно-информационное образование участников образовательного процесса

Администрацией совместно с медицинскими работниками определены основные условия здоровьесберегающего образования у детей - это потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа здоровьесберегающего поведения. Но представление о здоровом образе жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких гигиенических навыков;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях;
- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Существуют определенные факторы взаимодействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ. Поэтому работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ строится на определенных принципах организации воспитательно – образовательного процесса:

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, лично - ориентированного общения взрослого и ребенка;

- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам пальчиковой гимнастики, и гимнастике для глаз, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю (одно на свежем воздухе);
- Проведение недели здоровья (2 раза в год), организация активного досуга в каникулярные дни.

Работа с педагогическим коллективом – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. При этом, одной из основных задач, является задача по созданию системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка. Педагогическим коллективом организуются и проводятся мероприятия по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- по созданию условий для формирования у детей привычки кЗОЖ:
- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Проанализировав данные анкет, полученные в нашем дошкольном отделении, мы пришли к выводу, что хотя все родители имеют среднее образование или специальное, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального. Поэтому коллектив работает над реализацией следующих задач:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

Помимо традиционных форм работы с родителями (родительские собрания, семинар-практикум, консультации, анкетирование, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам и т.д.), проводятся и новые формы работы:

- Создание в уголках для родителей рубрики «Копилка семейного здоровья»; «Советы доктора»;
- Консультирование родителей через сайт ДОУ, личные сайты педагогов;
- Родительские собрания на данную тематику;
- Педагогические советы с участием родителей и т.д.

Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в нашем дошкольном учреждении проводятся совместные оздоровительные мероприятия, занятия, развлечения, досуги, соревнования, выставки, конкурсы, викторины и т.д. Особой популярностью среди родителей в дошкольном учреждении пользуется такой конкурс семейных команд как «Папа, мама, я – спортивная семья!», «А ну-ка, мамочки!», оформление семейных фотоальбомов, стенгазет на тему: «Наши спортивные достижения». Для реализации этой работы используются коллективные и индивидуальные формы деятельности, итогом которой будет индивидуальный стиль взаимоотношений с каждым родителем, который приведет к оптимальным способам решения проблем воспитания конкретной личности в ДОУ и дома.

4.2. Здоровьесберегающая инфраструктура ДОУ

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Обследование физического развития детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

Профилактическо-оздоровительная работа в дошкольном отделении направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделяться профилактическим мероприятиям:

- Осуществление проветривания помещений, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- Дважды в день влажная уборка групповых помещений;
- 2 раза в год выполняется сушка, выморозка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществляется чистка ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- Для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах укорочены;
- Правильно осуществляется подбор и расстановка комнатных растений;
- Своевременно (до начала цветения) производится покос газонов и участков;
- Соблюдение правил применения (дезинфекции) и хранения моющих средств;
- Во время карантинных мероприятий строго выполняется санэпидрежим.

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:

- Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- Контроль за качеством проведения утреннего фильтра детей в группах (измерение t тела, осмотр кожных покровов);
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
- Контроль за режимом проветривания в группах, регулярной влажной уборкой;
- Ингаляции продуктами, содержащими фитонциды (чеснок, лук);
- Проводится ежедневное кварцевание групп

4.3. Организация полноценного питания

При организации питания необходимо придерживаться естественных потребностей малыша, исключить насильственное кормление. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых, по договоренности. В нашем детском саду проводится:

- Систематический контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к пищеблоку;
- Контроль за соблюдением ассортимента продуктов;
- Соблюдение нормативных требований к качеству и количественному объему пищи в соответствии с возрастом детей;
- Обеспечение питьевого режима;
- Эстетика организации питания и гигиена приема пищи;

4.4 Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Поэтому на всех видах занятий статического характера применяются:

- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика;

- Дыхательная гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Физминутки (динамические паузы);
- Хождение помассажным дорожкам;
- Самомассаж.

Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья. А двигательная активность сочетаться с общедоступными закаливающими процедурами. Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка. Воздушное закаливание, соблюдение температурного режима в течение дня, водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть после дневного сна), утренняя гимнастика (в теплое время года на свежем воздухе), правильная организация прогулки, ее длительность, дозированный оздоровительный бег на воздухе и многое другое способствует повышению иммунитета ребенка и сопротивляемости детского организма вирусным инфекциям (приложение1).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Силь жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми необходимо учитывать:

- Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- Местные, региональные условия (климат, природные условия);
- Специфику контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);
- Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, желание участвовать в той или иной деятельности);
- Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр –ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;

- Изменение работоспособности детей в течении дня;
- Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению со взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты, эмоционально отзывчивыми на красоту окружающего мира, произведений искусства, на состояние других людей, любящие свою Родину, свой народ. Ведь в здоровом теле - здоровый дух.

Методические материалы

1. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья. Учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
2. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. Сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
3. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. Методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
4. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. Программа эколога – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
5. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. Методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
7. Соломенникова О.А. Экологическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации/ О.А.Соломенникова. М.: Мозаика – Синтез, 2008. – 112с.

Нормативно – правовое обеспечение Программы

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26, (далее – СанПиН).
4. Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
5. Комментарии к ФГОС дошкольного образования Минобрнауки России от 28.02.2014 № 08 – 249

Функциональные обязанности работников дошкольного отделения
в рамках реализации программы «Наше здоровье»

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Наше здоровье»;
- анализ реализации программы «Наше здоровье»- 1 раз в год;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей;

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с воспитателями специалистами);
- контроль за реализацией программы «Наше здоровье».

Врач-педиатр:

- обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития.

Воспитатели:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия; упражнений на релаксацию;
- проведение закаливающих мероприятий: сниженная температура воздуха; облегченная одежда детей;
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни в коллективе детей и в семье;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий;

Медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни;
- организация рационального питания детей;
- иммунопрофилактика;
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы в соответствии с годовым планом
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Наше здоровье»;

Зам. зав. по АХР:

- создание материально-технических условий;
- создание условий для предупреждения травматизма в дошкольном учреждении;
- обеспечение ОБЖ.

Повар:

- организация рационального питания детей;
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий;

Физкультурно-оздоровительная работа

Виды занятий	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом.
Физкультминутка	Ежедневно, на занятиях статического характера. Длительность 3-5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.

Физкультурные занятия

Физическая культура	Три раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 15-30 мин (в зависимости от возрастной группы детей)
---------------------	--

Самостоятельные игры

Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
---	---

Праздники и развлечения

Неделя здоровья	2 раза в год
Спортивные развлечения	1 раз в неделю на улице или в спортивном зале

Физкультурно – спортивные праздники на воздухе.	2 раза в год (зимний и летний)
Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 -2 раза в квартал на воздухе или в зале
Игровые физкультурные занятия	1 раз в месяц

Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДООУ и семьи

Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 раз в квартал
Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

Схема закаливания в холодный период

Факторы	мероприятие	место в режиме дня	периодичность	дозировка	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
В О Д А	Обширное умывание	после обеда	ежедневно 1 раз в день	1 гр.зак. t воды +23, t 2 гр.зак.+25		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	1 гр.зак. t воды +23+25 2 гр.зак. t воды +25+28	+	+	+	+	+
	Игры с водой в	В помещении	2 раза в неделю	1 гр.зак. t воды не ниже +23 2 гр.зак. t воды +25		До 3 мин.	До 5 мин.	До 8 мин.	До 10 мин.
В О З Д У Х	Облегченная одежда	в течение дня	ежегодно в течение года	-	+	+	+	+	+
	Одежда по сезону	на прогулках	ежегодно в течение года	-	+	+	+	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	По режиму	Ежедневно по погоде	от 1,5 до 4 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика в помещении	По режиму дня	ежедневно	в зависимости от возраста	-	+	+	+	+
	Воздушные ванны в комплексе с дыхательной гимнастикой	после сна	ежегодно в течение года	5-10 мин. В зависимости от возраста	5 мин.	6 мин.	7 мин.	8 мин.	10 мин.
	Выполнение режима проветривания и кварцевания помещения	по графику	ежегодно в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	Ароматерапия (лук, чеснок)		ежедневно		+	+	+	+	+

Схема закаливания в летний период

Факт о-ры	мероприятие	место в режиме дня	периодичность	дозировка	1,5-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
В О Д А	Полоскание рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды Кипяченой водой комнатной температуры		+	+	+	+
	Полоскание горла	после сна	ежедневно	50-70 мл р-ра. нач. t воды 1 гр.зд. +23+25 2 гр.зд. +25+28			+	+	+
	Обширное умывание	после сна	ежедневно 1 раз в день	1 гр.зд. t воды +23, t 2 гр.зд.+25			+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	1 гр.зд. t воды +23+25 2 гр.зд. t воды +25+28	+	+	+	+	+
	Мытье ног	после прогулки	ежедневно	1 гр.зд. t воды +30 2 гр.зд. t воды +35	+	+	+	+	+
	Игры с водой в надувных бассейнах	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	1 гр.зд. t воды не ниже +23 2 гр.зд. t воды +25		До 3 мин.	До 5 мин.	До 8 мин.	До 10 мин.
В О З Д У Х	Облегченная одежда	в течение дня	ежегодно в течение года	-	+	+	+	+	+
	Одежда по сезону	на прогулках	ежегодно в течение года	-	+	+	+	+	+
	Прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежегодно в течение года	от 1,5 до 4 часов, в зависимости от сезона и погодных условий	+	+	+	+	+
	Утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	-	+	+	+	+
	Воздушные ванны	после сна	ежегодно в течение года	5-10 мин. В зависимости от возраста	5 мин.	6 мин.	7 мин.	8 мин.	10 мин.
		на прогулке	июнь-август	-	+	+	+	+	+
	Выполнение режима проветривания помещения	по графику	ежегодно в течение года	6 раз в день	+	+	+	+	+
	Дневной сон с открытой фрамугой	-	ежегодно, июнь-август	-			+	+	+
	Дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 по графику 1 гр. зд.- 12 мин.	до 10 мин.	+	+		
2 гр.зд. – 10 мин.				до 12 мин.			+	+	
рецепторы	Ходьба босиком до и после сна	в течение дня	ежегодно в течение года	3 мин	+				
				5 мин		+			
				8 мин			+		
				10 мин				+	
				10 мин					

Перспективный план игровых физкультурных занятий.

Месяц	Тема занятия	Задачи	Компонент ДОО	Предварительная работа	Наблюдения, опыты	Сопутствующая форма работы
Сентябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке "Курочка Ряба "	<p>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.</p> <p>2. Учить выполнять основные движения : ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3. Закреплять навыки в построении врассыпную и в беге стайкой за воспитателем.</p> <p>3. Приучать детей во время подвижной игры "Мой веселый звонкий мяч ", выполнять подскоки на месте.</p>	<p>Использование нетрадиционных методов оздоровления детей</p> <p>Психогимнастика всхлипывание - вдох без выдоха 1-2 мин. (плачет дед, плачет баба). Происходит насыщение крови кислородом..</p>	<p>Рассказывание сказки. Рассматривание иллюстраций по сказке. Игры с цветными яйцами (киндер).</p>		Рисование "Нарисуй яичко Курочке Рябе ".
Октябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке " Репка ".	<p>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии.</p> <p>2. Учить выполнять основные движения (ползание под препятствием на четвереньках и бросание мяча вперед- снизу и ловля его).</p> <p>3. Закреплять навыки в ходьбе стайкой за воспитателем (усложнение- ходьба между предметами в</p>	<p>Дыхательная звуковая гимнастика. Несколько раз зевнуть и потянуться. (Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат, деятельность головного мозга и также снимает стрессовое состояние. Психогимнастика. Вхождение в образ "кошечки" и "собачки". Улучшается кровоснабжение, создает чувство разнеженности и</p>	<p>Рассказывание сказки "Репка", рассматривание иллюстраций к сказке, игры с сюжетно-бытовыми игрушками (дед, бабка, внучка).</p>	Знакомство с овощем-репкой, попробовать ее на вкус.	Аппликация на тему : " Выросла репка большая - пребольшая ".

		подвижной игр "Через ручеек " 4.Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, усложняя подскоки с продвижением вперед.	тренирует мышцы спины и брюшного пресса.			
Ноябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке " Упрямые козы "	1.Вызвать у детей желание участвовать в игровом занятии. 2.Учить детей выполнять основные движения: ходьбу друг за другом по ограниченному пространству (дорожки шириной 25 см). и пролазание через бревно удобным для ребенка способом . 3.Отрабатывать навык бросания и ловли мяча от груди вперед. 4.Закреплять подскоки детей на двух ногах с продвижением вперед. 5.Побуждать детей бегать в разных направлениях.	Релаксационные упражнения для мимики лица. 1.Нахмуриться (сердитесь) - расслабить брови 2.Расширить глаза (страх).- усилить мышечное чувство лица. Дыхательная звуковая гимнастика. "Полет самолета" Дети -самолеты летают со звуком "У". Это упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.	Рассказывание сказки "Упрямые козы", рассматривание картинок и иллюстрации к сказке, пальчиковый театр по сказке.		
Декабрь	Игровое физкультурное занятие по сказке "Горшок каши"	1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Психологически подготовить каждого ребенка к преодолению препятствий при перепрыгивании	Гимнастика для глаз . Упражнение для развития дыхания "Аромат цветов".	Рассказывание сказки "Горшок каши", картин-ки, иллюстрации по сказке, пальчиковый театр по сказке.	Наблюдение во время завтрака за тем, что каша бывает жидкая и густая.	Сюжетно-ролевая игра «Пригласи в гости сказочных героев»

		<p>через линии.</p> <p>4.Закреплять у детей навык перебрасывания мяча через веревку от груди.</p> <p>5.Побуждать подвижными играми детей бегать в разных направлениях.</p>				
Январь	Игровое физкультурное занятие по сказке "Как лисичка бычка обидела"	<p>1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить детей подтягиваться, лежа на животе, на гимнастической скамейке (темп свободный).</p> <p>3.Формировать у детей умение ходить по толстому шнуру приставным шагом.</p> <p>4.Закрепить у детей навык перепрыгивания через веревку и бросание мяча из-за головы.</p> <p>5.Совершенствовать умения детей двигаться на ограниченном пространстве (бег между линиями).</p>	<p>Релаксационное упражнение для мимики лица (см. за ноябрь)</p> <p>Упражнение для развития дыхания "Паровоз"</p>	<p>Рассматривание картинок иллюстраций по сказке "Как лисичка бычка обидела", пальчиковый театр. Рассказывание сказки.</p>	Наблюдение за рыбками в аквариуме.	<p>Аппликация на тему:</p> <p>« Рыбка»</p>
Февраль	Игровое физкультурное занятие по сказке "Волк и семеро козлят"	<p>1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Учить бросать предметы в вертикальную цель одной и двумя руками на расстоянии 2-2,5м</p>	<p>1.Дыхательная и звуковая гимнастика.(Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат и деятельность головного мозга.</p> <p>2. Психогимнастика. Игра "Зернышко". Игра "Небо-</p>	<p>Рассказывание сказки "Волк и семеро козлят",рассматривание иллюстраций и картинок к сказке, различные театры по сказке.</p>		<p>Лепка на тему «Подарки для маленьких козлят»</p>

		<p>3.Отрабатывать навык подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамье с продвижением вперед.</p> <p>4.Формировать у ребенка чувство уверенности в преодолении препятствий при перепрыгивании через две линии (10-15см).</p> <p>5.Совершенствовать навыки ходьбы и бега через их усложнение (перешагивание через предметы, бег между линиями).</p>	лейка" (см. за декабрь).			
Март	Игровое физкультурное занятие по сказке "Заюшкина избушка"	<p>1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>2.Учить детей лазать по стремянке удобным для них способом.</p> <p>3.Формировать у детей умение бросать мячик в горизонтальную цель одной и двумя руками с расстояния 2-3 м.</p> <p>4.Закрепить навыки детей в перешагивании и в перепрыгивании через препятствия и в беге в медленном темпе.</p>	Дыхательная и звуковая гимнастика "Плакса" Ребенок плачет со звуком "ы". Что ты плачешь "ы" да "ы-ы-ы" Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, Песни петь и танцевать. Звук "ы" снимает усталость головного мозга.	Рассматривание картинок и иллюстраций по сказке "Заюшкина избушка", игра с раз- личными цветными сюжетными игрушками (зайчик, лиса), различные виды театра по сказке. Рассказывание сказки.	Опыты со снегом. Наблюдение за тем, как в тепле снег тает.	Коллективная работа по конструированию из бумажных цилиндров «Избушка для зайчика»
Апрель	Игровое физкультурное занятие по сказке	<p>1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие</p>	1.Дыхательная и звуковая гимнастика. (Несколько раз зевнуть и по-	Рассматривание картинок и иллюстраций по сказке "Теремок", драматизация	Наблюдение за весенними ветками	Аппликация "Теремок"

	"Теремок"	<p>и желание участвовать в нем.</p> <p>2.Продолжать лазать по стремянке удобным способом, преодолевая боязнь высоты.</p> <p>3.Совершенствовать умения детей в бросании предмета в вертикальную и горизонтальную цель одной и двумя руками.</p> <p>4. Развивать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (медленный бег, перешагивание из круга в круг.</p>	<p>тянуться. Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат и деятельность головного мозга.</p> <p>2.Психогимнастика. Игра "Зернышко".</p>	<p>сказки, игры с сюжетными игрушками.</p>		
Май	Игровое физкультурное занятие по сказке "Колобок"	<p>1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>2.Учить детей прыгать с предмета высотой 15 см.</p> <p>3.Закреплять у детей навык в перешагивании с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>5.Продолжать совершенствовать умения детей в бросании предмета вдаль удобным способом правой и левой руками.</p>	<p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Упражнение для развития дыхания "Аромат цветов".</p>	<p>Картинки и иллюстрации по сказке, различные сюжетные картинки, игрушки, различные игровые настольные театры.</p>	<p>Наблюдение за тем, как воспитатель замешивает солевое тесто для занятий по лепке.</p>	<p>Лепка из пластилина "Колобок"</p>