

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад №3 «Юля» г. Феодосии Республики Крым»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Детского сада № 3 «Юля»

(протокол от «27» августа 2019 № 1 )

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Детским садом № 3 «Юля»

М.В.Тисленко

(приказ от «28» августа 2019 № 23-О )



**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ»**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 2 -7 лет.

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога ДОО 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.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДОУ была разработана программа по оздоровлению детей.

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

#### **Задачи:**

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

### **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

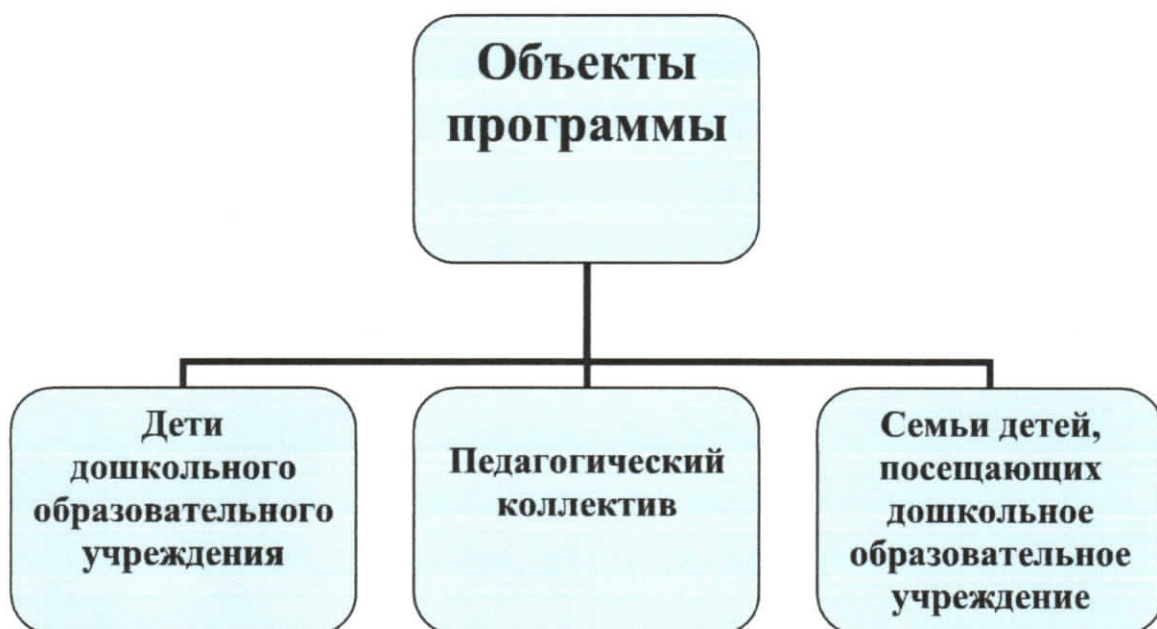
*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

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

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

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

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.



## Основные направления реализации программы

№ п/п	направление	задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;</li> <li>- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;</li> <li>- удовлетворять потребность детей в движении;</li> <li>- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;</li> <li>- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;</li> <li>- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;</li> <li>- целенаправленно развивать физические качества;</li> <li>- формировать умение сохранять правильную осанку;</li> <li>- воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ul>
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;</li> <li>- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МДОУ;</li> <li>- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;</li> <li>- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;</li> <li>- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.</li> </ul>
3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,</li> <li>- обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;</li> <li>- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;</li> <li>- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;</li> <li>- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.</li> </ul>
--	--	--

**Ожидаемые результаты:**

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

**Аспекты отслеживания:**

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
- общее физическое развитие детей;
- оценка уровня адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Программа развития ДОУ;
- Устав ДОУ;
- СанПин 2.4.1.3049-13 « Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»,

Для реализации задач, намеченных программой оздоровления, в ДОУ созданы следующие условия:

- залы для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с

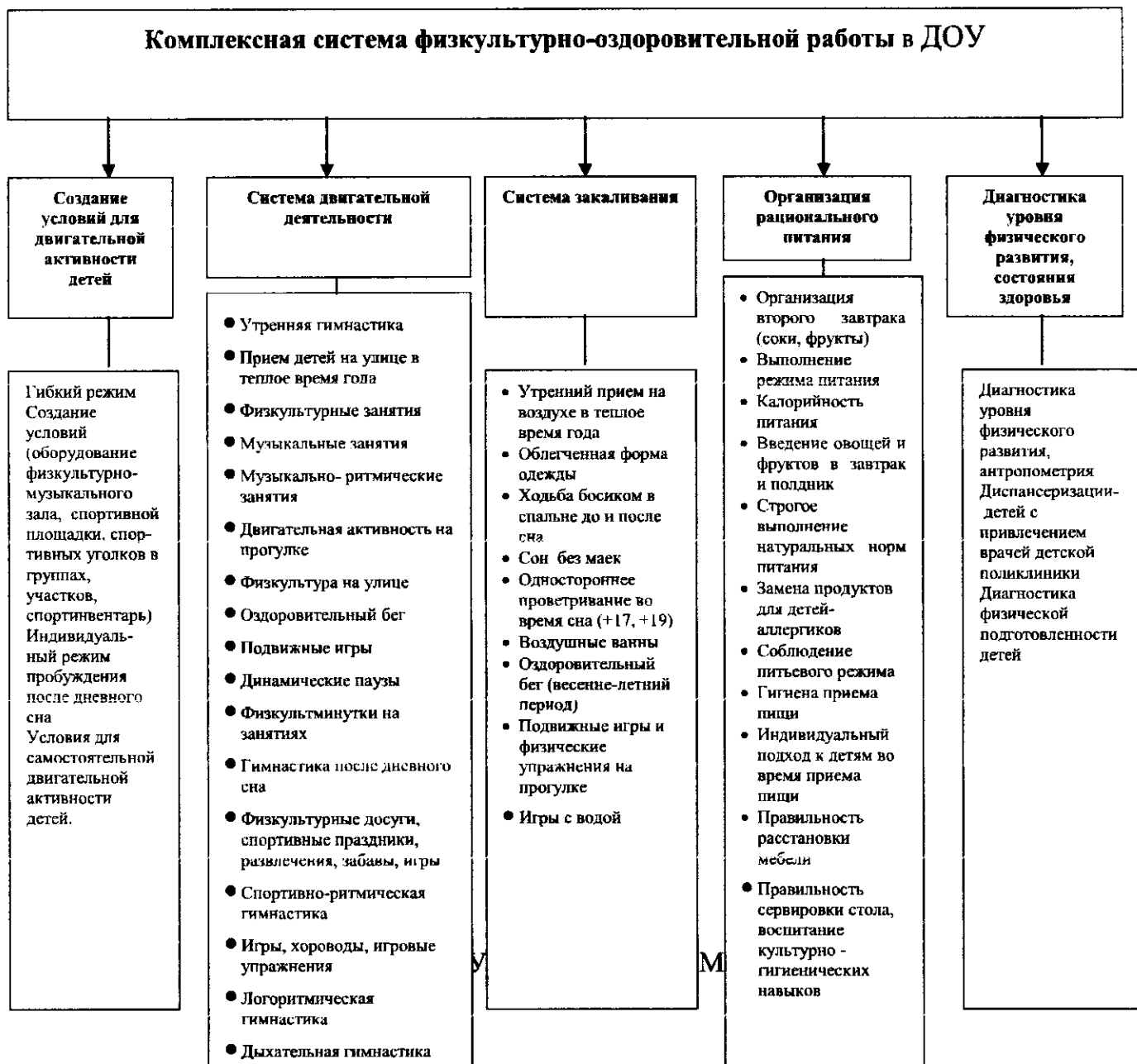
песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- спортивная площадка для занятий на воздухе;
- картотека подвижных игр;
- медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, комната заболевшего ребёнка (изолятор));
- закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в режимных моментах;

### Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в ДОУ.



## Комплексная система физкультурно - оздоровительной работы



Программа оздоровления рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада и включает в себя следующие направления:

I. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.

II. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников.

III. Познавательная деятельность

IV. Организация здорового ритма и двигательной активности.

V. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.

VI. Закаливание детей.

VII. Взаимодействие с родителями.

VIII. Работа с коллективом.



# **I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

## **1.1 Модель организации здоровьесберегающего процесса**

1. Оценка состояния здоровья детей:
  - показатели здоровья,
  - показатели физического развития,
2. Формирование основ здорового образа жизни:
  - валеологизация образования;
  - формирование основ безопасной жизнедеятельности;
  - привитие культурно-гигиенических навыков;
  - организация оптимального двигательного режима.
3. Взаимодействие с семьёй.
4. Оздоровление детей:
  - проведение лечебно-профилактических мероприятий;
  - проведение оздоровительных мероприятий.
5. Организация деятельности детей:
  - оптимизация режима дня;
  - организация гигиенического режима;
  - охрана психического здоровья;
  - организация питания;
  - создание безопасной среды жизнедеятельности
6. Работа с персоналом:
  - обучение персонала;
  - организация контроля;
  - организация санитарно-эпидемических мероприятий.

## **1.2 Комплексная стратегия оздоровления детей**

### 1. Оптимизация режима дня:

- определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
  - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
- организация гибкого режима дня.

### 2. Организация гигиенического режима:

- режим проветривания помещений;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
- обеспечение чистоты среды;
- смена и маркировка постельного белья;
- мытьё игрушек.

### 3. Охрана психического здоровья:

- использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;
- обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
- организация безопасной, комфортной среды;
- определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения».

### 4. Организация питания:

- 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;
- использование йодированной соли;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
- соблюдение питьевого режима.

#### 5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
- соблюдение правил пожарной безопасности;
- подбор мебели с учетом антропометрических данных;
- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

### **1.3 Оценка состояния здоровья детей**

#### Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах;
- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);
- результаты осмотра детей диспансерной группы;
- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);
- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет;
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

#### Показатели физического развития:

- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется инструктором по физическому воспитанию по комплексной программе «От рождения до школы» «Программе обучения и воспитания в детском саду» под редакцией Н.Е. Вераксы, М. А. Васильевой М.А., Т.С. Комаровой, используя элементы региональной программы «Основы здорового образа жизни» под редакцией Ю. Б. Барыльник, М. А. Павловой что позволяет успешно решать задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни.

## II. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Критерии	Содержание критерия	Содержание метода, средства
<p>1. Развитие интереса к различным видам спорта</p>	<p>1.1 Наличие предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта</p> <p>1.2 Наличие знаний о различных видах спорта</p> <p>1.3 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей</p> <p>1.4 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов</p>	<p>1. Диагностика уровня физической подготовленности по методике Иванова.</p> <p>1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены?», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития спорта», «Олимпийские игры».</p> <p>2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры».</p> <p>1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей.</p> <p>2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня.</p> <p>3. Занятия по физической культуре.</p> <p>4.</p> <p>1. Беседа «Физкультура и здоровье».</p> <p>Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья.</p> <p>2. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию.</p> <p>3. Вопросы открытого типа: - Чем нравится заниматься? - С каким предметом нравится выполнять задания? - В какие игры нравится играть? 4. Самостоятельная двигательная активность.</p>

	<p>1.5 Сформированность потребности в двигательной активности</p>	<p>1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений», «Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя». 2. Сюжетно-игровой метод. Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим. 3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования).</p>
<p>2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни</p>	<p>2.1 Сформированность представлений о ОЗОЖ</p> <p>2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих</p> <p>2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека</p>	<p>1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ОЗОЖ. 2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни». Основное содержание: особенности образа жизни ребёнка, его значение для здоровья. 3. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни». 4. Познавательные занятия: «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Аптека вокруг нас». 1. Консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги». 2. Беседа «Я и другие люди». 3. Беседа «Здоровье и болезнь». Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов. 4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим». 1. Режимные моменты и ОЗОЖ. 2. Лекция «Значение санитарно-гигиенических процедур». 3. Спортивные мероприятия: «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми». 4. Вопросы открытого типа. 5. Познавательные-оздоровительные лекции: «Здоровье уши», «Береги своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо».</p>

<p>3. Развитие навыков здорового образа жизни</p>	<p>3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья</p> <p>3.2. Владение навыками элементарного массажа, правильного дыхания</p> <p>3.3. Сформированность потребности в двигательной активности</p>	<p>1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я – человек». Основное содержание: элементарное строение человека: необходимые для жизни условия: пища, воздух, тепло, одежда.</p> <p>2. Беседа «Что я знаю о себе. Мой организм».</p> <p>3. Вопросы открытого типа.</p> <p>1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений и комплексов массажа.</p> <p>2. Самостоятельное выполнение детьми комплексов массажа.</p> <p>3. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.</p> <p>1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении комплексов массажа и дыхательных упражнений.</p> <p>2. Наблюдения за двигательной активностью ребёнка в течение дня, за участием в играх соревновательного характера, в физкультурных досугах, на секционных занятиях.</p>
<p>4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности</p>	<p>4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации</p>	<p>1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства.</p> <p>2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я – пешеход и пассажир».</p> <p>3. Вопросы открытого типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- один дома;</li> <li>- что делать, когда замёрз?;</li> <li>- вызываем помощь;</li> <li>- осторожность около водоема;</li> <li>- незнакомец.</li> </ul> <p>4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные бедствия», «Служба спасения».</p>

	<p>4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях</p> <p>4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье».</li> <li>2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия».</li> <li>3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседы познавательного цикла: «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи».</li> <li>2. Проблемно-ситуационный метод.</li> </ol> <p>Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Игровой метод.</li> </ol> <p>Содержание: выполнение действий в соответствии с поставленной ситуацией.</p>
--	--	---

### III. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

Месяц	Неделя	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
октябрь	1-я	Мы гуляем только на своём участке (час игры на прогулке «Наш участок»)	Порядок в доме (практическое занятие «Каждой вещи своё место»)	Съедобные грибы и ягоды (вечер загадок «Лесное лукошко»)	Съедобные и несъедобные грибы и ягоды (познавательное занятие «В гостях у Лесовичка»)	Наше тело (коллективная игра «Джованни-потеряшка»)
	2-я	Безопасное место для игры (практическое занятие «Где мы гуляем»)	Опасные предметы дома (познавательное занятие «Горячо и холодно»)	Овощи – кладовая здоровья (театр на фланелеграфе «Огородная сказка»)	Овощи и фрукты – источник витаминов (дидактическая игра «Овощи и фрукты»)	Укрепи своё тело (дидактическая игра «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»)
	3-я	Правила поведения в транспорте (дидактическая игра «Мишка едет в гости»)	Будь осторожен с огнём (спектакль кукольного театра «Кошкин дом»)	Витамины (познавательная игра «Витаминка в гостях у ребят»)	Почему нельзя есть невымытые овощи и фрукты (познавательный досуг «Атака микробов»)	Опасности в лесу и на воде (практическое занятие «Туристический поход»)
Ноябрь	4-я	Овощи -- полезные продукты (театр игрушки «Есть у зайки огород»)	Играть со спичками – нельзя! (занятие по развитию речи «Спичка-невеличка»)	Дорожные знаки (познавательное занятие «Путешествие Автомобильчика»)	Правила поведения (беседа по развитию речи)	Мышцы (беседа «Почему мы двигаемся»)
	1-я	Овощи и фрукты – полезные продукты (дидактическая игра «Мешок с подарками от Козочки»)	Пожар (познавательно-игровая программа «Путаница»)	Переход улицы (экскурсия на улицу по переходу»)	Опасные предметы дома (беседа и проведение опытов «Мальвина учит Буратино»)	Что такое правильная осанка (беседа «Письмо Илья Муромца»)
	2-я	Одеваемся на прогулку (дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»)	Как одеваться осенью (занятие по ИЗО «Мокрые дорожки»)	Что такое далеко и близко? (занятие по математике «Машины и перекрёсток»)	Как лучше расположить мебель (дидактическая игра «Онный дизайнер»)	Береги свой позвоночник (игровая программа «Игроскоп»)

	3-я	Одежда для прогулки в осенний период (игровая программа «Кукла на прогулке»)	Мы пришли с прогулки (обучение культурно-гигиеническим навыкам – повесить одежду, вымыть руки)	Предписывающие дорожные знаки (дидактическая игра «Машины на улицах города»)	Огонь – друг и враг человека (беседа «Огонь Прометей»)	Правила дорожного движения (Спортивный праздник «Дорога в город»)
	4-я	Чистота тела (дидактическая игра «Купание куклы»)	Незнакомые люди (занятие по развитию речи «Волк и семеро козлят»)	Опасные ситуации дома (Познавательный досуг «Маша-растеряша»)	С огнём нельзя играть (дидактическая игра «Осторожно, огонь»)	Чем мы дышим (беседа «Мы – инопланетяне»)
	1-я	Культура поведения за столом (театр игрушки «Кукла обедает»)	Что такое улица (дидактическая игра «Улица»)	Опасные предметы дома (познавательное занятие «Путешествие в мир домашних вещей»)	Пожарные – наши защитники (экскурсия в пожарную часть)	Чудо-нос (беседа «Наш нос»)
	2-я	Культура питания (театр игрушки «Мишка заболел»)	Для чего нужен светофор (беседа, рассматривание светофора)	Правила поведения с незнакомцами (практическое занятие «Поможем Незнайке»)	Если дома что-то горит (практическое занятие «Что делать, если дома начался пожар»)	У кого какой нос (познавательная лекция «Чей нос лучше»)
	3-я	Полезные и вредные продукты (дидактическая игра «Мишка-сладкоежка»)	Дорожные знаки (дидактическая игра «Едем мы по городу»)	Гигиенические навыки (дидактическая игра «Мойдодыр»)	А у нас в квартире газ (дидактическая игра «На кухне»)	Сам себя я полечу (беседа «Береги нос»)
	4-я	Игрушки для здоровья (новогодний праздник «Мешок Дедашки Мороза»)	Опасности на улице (практическое занятие «Будь осторожен»)	Пешеходный переход (занятие по конструированию «Наш город»)	Если случилась беда, позови на помощь (практическое занятие «Телефон спасения»)	Чем мы слышим (познавательная беседа «Ушки на макушке»)
январь	2-я	Режим дня (театр картинок «наш день»)	Что такое высота (познавательное занятие «Высота живёт на крыше»)	Правила поведения на улице (дидактическая игра «Де можно играть»)	Права детей (познавательное занятие «Детские права»)	У кого какие ушки (спортивно-познавательная программа «Эти ушастые животные»)



	3-я	Физическая культура (спортивный досуг «Мишка-спортсмен»)	Правила поведения на прогулке зимой (практическое занятие на улице «Снеговик в гостях у ребят»)	Правила поведения в городском транспорте (игровая программа «В гости к Зимшке-зиме»)	Наши обязанности (занятие-расуждение «Обязанности детей»)	Здоровье уши (познавательная беседа «Чтобы уши не болели»)	
	4-я	Одежда для зимней прогулки (игровая программа «Согреем зайчика»)	Как не мерзнуть зимой (спортивный досуг «Колобок-холодок»)	Городской транспорт (спортивный досуг)	Мои друзья и я (спортивное развлечение «Вместе весело шагать»)	Моё волшебное горлышко (познавательная беседа «У бабушки в гостях»)	
	1-я	Зимняя одежда (занятие по развитию речи «Вышел зайчик погулять»)	Ориентирование на улице (практическое занятие «Как дойти до детского сада»)	Как не простудиться (познавательная беседа «Нам мороз не страшен»)	Опасности на улице зимой (спортивный досуг «В гостях у гололедцы»)	Такие разные языки (эрудит-шоу «Какие бывают языки»)	
	2-я	Мы двигаемся (спортивный досуг «Зайка в гостях у ребят»)	Как одеваться зимой (занятие по ИЗО «Кукла на прогулке»)	Как одеваться зимой (занятие по ИЗО «Зимняя одежда»)	Правила поведения на улице (театрализованное представление «Проделки старухи Шапокляк»)	Кто такие микробы (познавательное занятие «Кто такие микробы»)	
	3-я	Утренняя гимнастика (комплекс утренней гимнастики «Зайчики»)	Зимние игры (спортивный праздник «Зимние забавы»)	Опасности зимой (практическое занятие «Помогите тппаам»)	Машины – наши помощники (КВН «Такие разные автомобили»)	Берегите своё горло (обмен рецептами от простуды)	
	4-я	Учимся играть дружно (Игровая программа «Игрушки»)	Игрушки для здоровья (спортивный досуг «мой весёлый мяч»)	Физическая подготовка (праздник здоровья «Будем здоровы»)	Мальчики и девочки (спортивный досуг «Рыцарский турнир»)	Чтобы зубы не болели (познавательная беседа «Чтобы зубы не болели»)	
	1-я	Правила поведения (кукольный спектакль «Капризка»)	Опасности на кухне (занятие по лепке «Пирожки для»)	Чистота в доме (праздничный утренник «Маминьы помощники»)	Моя семья (вечер семейного отдыха «Моя семья»)	Органы пищеварения (беседа «Карлсон в гостях у ребят»)	
	<b>Февраль</b>						

2-я	Светофор (театр на фланелеграфе «Светофор»)	Дорожный знак (беседа «Дорожные знаки»)	О борьбе с пылью (вечер загадок «Самый чистый дом»)	Опасности на улице весной (познавательное занятие «Лесная школа»)	Полезная еда (игра «Счастливый случай»)		
3-я	Три сигнала светофора (дидактическая игра «Кукла и дёт в гости»)	Дорожные знаки (беседа «Запрещающие дорожные знаки»)	Будь осторожен с огнём (познавательная беседа «Спички – детям не игрушки»)	Как не простудится весной (практическое занятие «Мы весну встречаем»)	Опасности на природе весной (познавательная игровая программа «Как мы прогнали Зябку- Холодок»)		
4-я	Порядок в доме (дидактическая игра «Надо вещи прибрать»)	Правила поведения на улице (познавательное занятие «Вини-Пух пришёл к нам в гости»)	Опасности на природе весной (познавательное занятие «Приключения Сосулкки»)	Движение – это жизнь (познавательная спортивная программа «Мы растём здоровыми»)	Мой мотор (познавательная беседа «Твой вечный двигатель»)		
1-я	Машины (занятие по развитию речи «Машины»)	Мы увидели собаку (Познавательная игровая программа «Бобик – славный пёсик»)	Как правильно одеваться (беседа «Чтыре времени года»)	Правильная осанка (физкультурное занятие «Спинка-простинка»)	Поможем сердцу работать (спортивный досуг «Школа здоровья»)		
2-я	Далеко и близко (дидактическая игра «Едем мы по городу»)	Мы увидели кошку (беседа «Можно и нельзя»)	Народные подвижные игры (весенний праздник «Проводы зимы»)	О пользе физкультуры (спортивный досуг «Быть здоровыми хотим»)	Как мы видим (познавательная беседа «Наши глаза»)		
3-я	Пассажиры и пешеходы (театр игрушки «Как машина зверей катала»)	Такие разные машины (коллективная аппликация «Машины на улицах города»)	Три сигнала светофора (познавательное занятие «Светофор»)	Вредные привычки (дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»)	Чьи глаза лучше (познавательная игра «Путешествие капитана Врунеля»)		
4-я	Соблюдаем чистоту (дидактическая игра	Грузовые и легковые автомобили	Транспорт (сюжетно-ролевая игра	Здоровые зубы (познавательное занятие	Будем видеть хорошо (познавательная игра		
<b>апрель</b>							

	«Убежало молоко»)	(комплексное занятие «Мы поехали на дачу»)	«На улице»)	«Замок зубной боли»)	
1-я	Осторожно: злая собака! (кукольный спектакль «Жучка – лучший сторож»)	Пейте, дети, молоко – будете здоровы! (познавательная игра «У бабушки в деревне»)	Железная дорога (беседа «Путешествуем на поезде»)	Правила вежливости с кошками и собаками (познавательное занятие «Если вы вежливы»)	Чтобы сильным быть и ловким (спортивный праздник «Детские Олимпийские игры»)
2-я	Будьте, дети, осторожны (театр игрушки «Петушок-проказник»)	Отравления грибами, ягодами, спорченными продуктами (кукольный театр «Как Маша в лесу заблудилась»)	Как себя вести с домашними животными (познавательная игра «Собака бывает кусачей»)	Опасности на дугу (познавательная игра «Наши друзья – насекомые»)	Опасности вокруг нас (познавательная беседа «Почему»)
3-я	Надо умываться (театр на фланелеграфе «Все зверята любят мыться»)	Здоровью надо помогать (спортивный досуг «Физкульт – Ура!»)	Как себя вести с дикими животными (игра «У медведя во бору»)	Опасности в лесу (игра-путешествие «Куда идём мы с Петючком»)	ОБЖ (познавательное занятие «Эрудит»)
4-я	Умывайся, малыш (игра «Девочка чумазая»)	Быть грязнулей плохо! (игра «Хрюшка – не грязнуля»)	Поведение около воды (познавательная беседа «Около пруда»)	Правила дорожного движения (спортивный досуг «Дорога в город»)	Итоговое занятие по ОБЖ (праздник здоровья «Поиски клада»)
<b>Май</b>					

#### IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

##### Организация оптимального двигательного режима:

- физкультурные занятия в зале и на воздухе;
- утренняя гимнастика с элементами ЛФК;
- ленивая гимнастика после дневного сна;
- физ. минутки;
- спортивные праздники и досуги;
- активный отдых (развлечения, дни здоровья и т. д.);
- музыкально-ритмические занятия;
- подвижные игры на улице;
- прогулки и походы с включением подвижных игр, упражнений;
- индивидуальная работа по развитию основных движений на прогулке;
- спортивные игры и упражнения на воздухе;
- оздоровительный бег.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют медицинский персонал детского сада, инструктор по физическому воспитанию, воспитатели.

Она включает в себя:

- Физкультурные занятия босиком.
- Подвижные игры и физические упражнения на улице.
- Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
- Дыхательную гимнастику после сна.
- Спортивные игры и соревнования.
- Интенсивное закаливание стоп.
- Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
- Элементы психогимнастики, релаксации.
- Летнеоздоровительные мероприятия.

## V. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в детский сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами.

Лечебно-профилактическую работу осуществляют педиатр детского сада, медицинская сестра, врачи-специалисты детской поликлиники.

### ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

#### Ежедневные мероприятия:

- йодированная соль,
- чеснок, свежая зелень,
- фрукты,
- в периоды увеличения риска заболевания ОРВИ – луковая икра, морковно-чесночная паста.

#### Оздоровительно-коррекционный процесс включает в себя:

- лечебно-профилактические мероприятия;
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);
- аромафитоингаляции (ароматизация помещения натуральными эфирными маслами: адаптогенными и успокоительными);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд);
- десятидневное 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, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, специальные оздоровительные подвижные игры);
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, обширное умывание);
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, игры, упражнения на релаксацию);
- режимы проветривания.

**VI. ЗАКАЛИВАНИЕ  
СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

<i>Содержание</i>	<b>Возрастные группы</b>				
	<i>Вторая группа раннего возраста</i>	<i>2 младшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Старшая</i>	<i>Подготовительная к школе</i>
<b>I. Элементы повседневного закаливания</b>	При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4°				
• Воздушно-температурный режим	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды				
• Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа				
• Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
• Перед возвращением детей с прогулки	+ 19°	+ 19°	+ 18°	+ 18°	+ 18°
• Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
• Утренний прием детей на улице	В теплый период				
• Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе				
• Физкультурные занятия в зале, группе	+ 18				
• Физкультурные занятия на прогулке	+	+	+	+	+
• Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20° - +22°				
• Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
	До - 15°	До - 15°	До - 15°	До - 20°	До - 20°

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дневной сон</li> </ul>	<p>В теплое время при открытых окнах, без маск (избегая сквозняка).</p> <p>ежедневно </p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физические упражнения, подвижные игры на улице</li> </ul>	<p>Ежедневно ( в гимнастике, физ. паузах, физ. занятиях, в повседневной деятельности)</p> <p>В теплое время года проводятся на свежем воздухе.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения надыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.</li> <li>• Упражнения для профилактики переломления</li> </ul>	<p>Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гигиенические процедуры</li> </ul>	<p>Ежедневно в течение всего режима дня.</p>			
<p><b>II. Специальные закалывающие воздействия</b></p>	<p>Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба босиком по дорожке здоровья</li> </ul>	<p>Хожжение босиком по дорожке здоровья (после сна)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обширное умывание водой комнатной температуры.</li> </ul>	<p>После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.</p>	<p>После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.</p>	<p>После дневного сна. (лицо, руки, шея, грудь)</p>	<p>После дневного сна, занятии физической культурой.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Гимнастика после сна</li> </ul>	<p>Во всех группах</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мытье ног, гигиенический душ теплой водой</li> </ul>	<p>После прогулки, в теплый период года</p>	<p>После прогулки, в теплый период года</p>	<p>После прогулки, в теплый период года</p>	<p>После прогулки, в теплый период года</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дозированные солнечные ванны</li> </ul>	<p>Теплый период</p> <p>В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. – 20 мин)</p>			

**Основные принципы закаливания**

Закаливание позволяет сохранить работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировка организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания -- систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

2. Принцип точной дозировки воздействия. Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействия - обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.








5. Принцип сочетания общих и местных воздействий. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, груди, живота, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревающих и охлаждающих воздействий, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. Принцип активного режима - подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.



## VII. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

### Взаимодействие с семьей:

-  Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
-  Оформление информационных стендов, выставок.
-  Индивидуальное консультирование родителей.
-  Организация консультаций педиатра.
-  Организация и проведение родительских собраний.
-  Организация групповых консультаций.
-  Анкетирование родителей.

## IX. РАБОТА С КОЛЛЕКТИВОМ ДОУ

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

#### **Заведующий ДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы оздоровления
- анализ реализации программы оздоровления - 1 раз в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей
- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
- контроль за реализацией программы оздоровления

#### **Заместитель заведующего по АХЧ:**

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий реализации программы.
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

#### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - упражнений на релаксацию
  - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
  - сниженная температура воздуха
  - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

#### **Педагоги:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания
  - дыхательной гимнастики
  - релаксационных, кинезиологических упражнений
  - массажа и самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий

- пропаганда здорового образа жизни
  - коррекция отклонений в речевом развитии
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания
  - дыхательной гимнастики
  - релаксационных, кинезиологических упражнений
  - массажа и самомассажа

**Старшая медсестра:**

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану
- обследование детей и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

**Шеф-повар:**

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

**Младший обслуживающий персонал:**

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

**Обучение персонала:**

- инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;
- инструктаж персонала по пожарной безопасности;
- обучение на рабочем месте;
- санитарно-просветительская работа с персоналом.