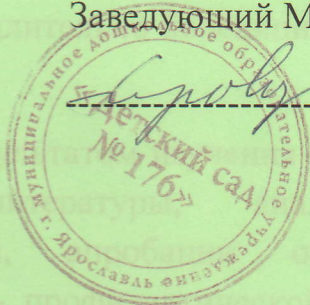


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 176»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от 20.04.2016

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 176»
Проворова В.А..



Программа «Здоровье»

Ярославль

2016

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Предлагаемая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с часто длительно болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья.

Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий с детьми дошкольного возраста.

Программа адресована работникам ДОУ, может быть использована родителями в домашнем воспитании и оздоровлении детей.

3.3. Информационно-развивающая работа с детьми..... 8

3.4. Взаимодействие с семьей..... 10

3. Обеспечение реализации раздела.....

3.1. Методико-техническое обеспечение..... 12

3.2. Кадровое обеспечение..... 13

Литература.....

Приложение.....

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Нормативная база	3
1.3. Цель, задачи программы.....	4
1.4. Принципы и подходы	4
1.5. Планируемые результаты	5

2. Содержательный раздел

2.1. Организация образовательной деятельности.....	6
2.2. Физкультурно-оздоровительная работа.....	8
2.3. Коррекционно-развивающая работа с детьми.....	8
2.4. Взаимодействие с семьей.....	10

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение.....	12
3.2. Кадровое обеспечение.....	13

Литература

Приложение

Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Современная социально-экономическая ситуация в стране показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения — одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка — дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья — в совокупности 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 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, 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 ДОУ;
- ✚ организация деятельности ДОУ, 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 ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ.

1.2. Нормативная база

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Конвенция о правах ребенка ООН;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155);
4. Приказ Министерства образования РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
5. Постановление от 15.05.2013г. об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

1.3. Цель, задачи программы

Программа «Здоровье» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности за сохранение собственного здоровья.

В соответствии с целью, были определены следующие **задачи**:

- ✚ Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.
- ✚ Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
- ✚ Разработать концептуальную модель программы.
- ✚ Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
- ✚ Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ.

1.4. Принципы и подходы

При практической реализации поставленных задач учитываются следующие основные принципы 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.
- ✚ **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- ✚ **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь целевых ориентиров.
- ✚ **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, а не окружающий мир. 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** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

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

✚ **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОО создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

✚ **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

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

✚ **принцип** взаимодействия ДОО 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.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

1.4. Планируемые результаты

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

✚ Созданы условия для полноценного здоровья детей.

✚ 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.

Содержательный раздел

2.1. Организация образовательной деятельности

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности МДОУ «Детский сад № 176».

Данное направление предполагает 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 необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определены следующие особенности организации деятельности ДОУ:

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

- ✚ создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- ✚ мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- ✚ преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;

Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных занятий к занятиям небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, 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 ДОУ.

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.

В МДОУ «Детский сад № 176» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, применение чесночных бус и др.);
- 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 пребывания в ДОУ;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;

- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры и др.);
- режимы проветривания и кварцевания.

2.2. Физкультурно-оздоровительная работа направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены 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 работа с детьми.

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

С этой целью оборудовано функциональное помещение с необходимым оборудованием и атрибутикой.

Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей.

2.3. Коррекционно-развивающая работа с детьми дошкольного возраста

В последнее время наблюдается увеличение числа детей, имеющих недоразвитие речи. Речевые нарушения затрудняют коммуникацию, отрицательно влияют на мыслительную деятельность, ведут к изменениям в эмоциональной сфере ребенка, ограничивают овладение понятийными значениями и речевыми образцами, препятствуют усвоению грамоты.

Полноценное развитие всех средств речи и её основных функций в период дошкольного детства служит залогом сохранения нервно-психического здоровья и социализации детей, успешного становления учебной деятельности при включении в систематическое школьное обучение.

Специфика коррекционной работы в дошкольном учреждении заключается в формировании понятийного мышления, расширении познавательных возможностей воспитанников, способствует формированию нормальной психической жизни ребенка.

Необходимость максимально раннего коррекционного воздействия обусловлена, прежде всего, анатомо-физиологическими особенностями ребенка. Именно в раннем возрасте отмечается становление всех морфологических и функциональных систем организма, происходят первые социальные контакты.

Учитель-логопед, наряду с традиционными, использует в работе современные инновационные технологии, направленные на создание педагогически целесообразной среды свободного вхождения ребенка в мир социальных и речевых норм:

Созданные условия для оказания коррекционно-педагогической помощи детям с 5 до 7 лет в рамках комплексного сопровождения индивидуального развития ребенка включают в себя:

- ✦ комплексное изучение анамнеза и развития ребенка;
- ✦ логопедическую диагностику;
- ✦ разработку и реализацию коррекционно-развивающей программы
- ✦ подбором соответствующих технологий, методов и форм и учетом структуры дефекта и психомоторных способностей детей;
- ✦ анализ результатов работы.

Благодаря такому сотрудничеству с педагогами осуществляется индивидуальное сопровождение ребенка и установлен положительный психологический настрой, возникающий в процессе постоянных контактов воспитателей, специалистов и родителей.

Для организации коррекционно-развивающей работы были отобраны эффективные формы: индивидуальные и подгрупповые занятия со всеми детьми, нуждающимися в профилактической и коррекционно-речевой помощи.

Результаты профилактической и коррекционной работы свидетельствуют об адекватности применения комплекса условий коррекционно-развивающего воздействия, позволяющего выявить и скорректировать ранние признаки речевого и психического недоразвития. Это способствует гармоничному развитию личности ребенка. В процессе коррекционно-педагогической работы у ребенка активизируются:

- ✚ психическая и речевая активность;
- ✚ инициативность;
- ✚ эмоциональное и деловое общение;
- ✚ положительная динамика не только в речевом развитии, но и в физическом развитии в целом.

2.4. 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 детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, 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, 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 – в детском саду.
- ✚ Обязательная полная информированность родителей 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 современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- ✚ Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

- ✚ 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 с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

- ✚ Дни открытых дверей.
- ✚ Совместные праздники и развлечения.
- ✚ Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление.

- ✚ Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- ✚ Спортивные соревнования.
- ✚ Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми

- ✦ Открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми
- ✦ Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей 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 здоровья

Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для проведения физкультурно - оздоровительной и профилактической работы с детьми оборудованы помещения:

- ✦ медицинский кабинет;
- ✦ физкультурный зал;
- ✦ логопедический кабинет.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться. В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы пространства для уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни имеется наглядно-демонстрационный материал, книги, дидактические игры, материалы по ОБЖ. В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаляющих процедур.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

3.2. Кадровое обеспечение

В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию комплексной общеобразовательной программы развития и воспитания ребенка в детском саду:

- ✚ старшая медицинская сестра;
- ✚ инструктор по физической культуре;
- ✚ учитель-логопед;
- ✚ музыкальный руководитель;
- ✚ воспитатели.
- ✚ старший воспитатель.

Применяемые педагогами дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Литература

1. Б.Б. Егоров, Т.В. Нестерюк. Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. Пособие для практических работников. Элиста: «Джангар», 1999, - 64 с.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 1986.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. Под.ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 32 с.(Серия «Библиотека руководителя ДОУ».).
4. Змановский Ю.Ф. и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 1989.— № 4.
5. М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2007.
6. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии. М., 1990.
7. М.Н. Кузнецова. Оздоровление детей в детском саду. М.Айрис Пресс, 2008.
8. Т.К. Марченко, Ю.Ф.Змановский. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 1996.
9. В.И.Орел, С.Н.Агаджанова. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: Детство – Пресс, 2008.
- 10.М.А.Павлова, М.В.Лысогорская. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель», 2009.
- 11.В.А.Ревякина. Атопический дерматит у детей: Автореф.Дис. д-ра мед. наук. - М., 1993. – 32 с.
- 12.Романцов М.И. Реабилитационное лечение детей, частоболеющих респираторными заболеваниями. М., 1992.
- 13.А.В. Семенович. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учеб. пособие для высш.учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 232 с.: ил.
- 14.М.Я.Студеникин, И.И.Балаболкин. Аллергические болезни у детей.-М.; Медицина, 1998.-347 с.

Современные здоровьесберегающие педагогические технологии

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Динамические паузы	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 ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по физической культуре
3. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых пространствах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
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, логопед

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 ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
9. Гимнастика коррегирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре
10. 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			
11. Физкультурная образовательная деятельность	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст - 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Проводится в соответствии программой, по которой работает ДОУ.	Воспитатели, инструктор по физической культуре

12. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	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
13. Образовательная деятельность из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включается в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор по физической культуре
14. 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, ст. медсестра, инструктор по физической культуре
15. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре

**Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий
на основе интеграции деятельности специалистов**

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Проведение специальных закаливающих процедур

Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурной образовательной деятельности во всех группах.	Ежедневно	Инструктор по физической культуре Воспитатели, младшие воспитатели
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов,	Ежедневно	воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение самомассажа	Ежедневно	Воспитатели

5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
6.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
8.	Игры с водой с целью закаливания во 2-й мл. и средней группах.	2 раза в неделю	Воспитатели
9.	Общеукрепляющие чесночно-луковые ингаляции	Ноябрь-май	Старшая медицинская сестра Воспитатели, младшие воспитатели

Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

1.	Фрукты или фруктовый сок, преобладание	ежедневно	Старшая
----	--	-----------	---------

	овощных блюд в рационе дня.		медсестра повара
2.	Использовать в питании детей подверженных аллергии, гипоаллергенную диету	Индивидуально	Врач-педиатр, Старшая медсестра воспитатели групп
3.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара
4.	Витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь (2 нед.)- апрель (2 нед.)	Старшая медсестра

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

1.	Физкультурная образовательная деятельность по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе)	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
2.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической

11.	Динамическая утренняя гимнастика	ежедневно	культуре
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
5.	Оздоровительные паузы во время НОД и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель, Инструктор по физической культуре учитель-логопед
7.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в месяц	Воспитатели, Инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
9.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, Инструктор по физической культуре музыкальный руководитель
10.	Туристические походы	4 раза в год	Воспитатели, Инструктор по физической культуре родители,

11.	Дыхательные упражнения	ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
13.	Динамические упражнения	ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
	Неделя здоровья	2 раза в год	Воспитатели, Инструктор по физической культуре специалисты
14.	Пальчиковая и артикуляционная гимнастика	ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре Учитель-логопед
15.	Корригирующая гимнастика	По плану	Инструктор по физической культуре

**САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА
(С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)**

Санитарно-просветительская работа с детьми.

Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни

человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Воспитатели
2.	Оснащение наглядными пособиями и играми	В течение года	Воспитатели

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.

Цель: *повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.*

1.	Усиление санпросветработы среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Старшая медсестра, старший воспитатель
2.	Проведение инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Старшая медсестра, старший воспитатель
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников	В течение года	Старшая медсестра, старший воспитатель
5.	Проведение консультации для всех специалистов	В течении года	Старшая медсестра, старший

			воспитатель
6.	Проведение педагогического совета, посвященного вопросам оздоровления	1 раз в год	Старшая медсестра, старший воспитатель
7.	Спортивные мероприятия для педагогов	в течение года	педагоги

Санитарно-просветительская работа с родителями.

Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

1.	Организация родительских собраний, рассматривающих вопросы формирования здоровья.	2 раза в год	Воспитатели Старшая медсестра, старший воспитатель
2.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	В течение года	Воспитатели Старшая медсестра, старший воспитатель

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНЫЙ МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.

1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно	Ежедневно	Заведующий, Старшая
----	---	-----------	---------------------

	возрасту и здоровью детей.		медсестра, старший воспитатель
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Заведующий, Старшая медсестра, старший воспитатель
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующий, Старшая медсестра, старший воспитатель
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Заведующий, Старшая медсестра, старший воспитатель
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Заведующий, Старшая медсестра, старший воспитатель
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующий, Старшая медсестра, старший воспитатель