

Принята на педагогическом
совете МБДОУ
детский сад № 52
Протокол № 1
от «30» августа 2021 г.



Программа по здоровьесбережению воспитанников МБДОУ детский сад № 52

г. Новороссийск
2021-2022 г.

Содержание

| | |
|---|---|
| 1. Пояснительная записка..... | 1 |
| 2. Цели и задачи Программы..... | 2 |
| 3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников...3 | |
| 4. Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников.....4 | |
| 5. Организация двигательного режима.....6 | |
| 6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.....10 | |
| 7. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ № 52.....13 | |
| 8. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.....14 | |
| 9. Словарь терминов.....16 | |
| 10. Литература.....17 | |

1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

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

Ожидаемый результат:

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

3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений,

которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

4. Содержание работы МБДОУ № 52 по здоровьесбережению воспитанников

| Мероприятия | Ответственные и исполнители | Сроки | Результат |
|---|---|----------------------------|--|
| Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников | | | |
| Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей | Педагогический коллектив ДОУ | Ежедневно | Положительная динамика в соматическом, психологическом, физическом здоровье, развитии детей |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием. | Медсестра Педагоги Помощники воспитателей | Ежедневно | |
| Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | Медсестра Ст. воспитатель, педагог-психолог | Сентябрь 2021г.- 2022г. | Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников. |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса | Старший воспитатель | 2021- 2022г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения | Старший воспитатель | 2021- 2022г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| Проведение спортивных | Педагогический | 2021- | Повышение интереса детей |

| | | | |
|--|---|----------------------------|--|
| праздников и развлечений | коллектив ДОУ | 2022г.г. | к занятиям физической культурой |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | Педагогический коллектив ДОУ | 2021-2022г.г. | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. | Педагогический коллектив ДОУ | 2021-2022г.г. | Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня. |
| Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности. | Педагогический коллектив ДОУ | 2021-2022г.г. | Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие» |
| Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Ст. воспитатель | По необходимости | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности |
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Ст. воспитатель Педагогический коллектив | Ежегодно по годовым планам | Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах | Заведующая, Ст. воспитатель Ответственный за сайт, газету ДОО | В течение года | Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте. |
| Оценка качества результатов деятельности | | | |
| Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и | Ст. воспитатель, педагог-психолог, воспитатели | Ежегодно | Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив |

| | | |
|-----------------------|-------|---------------|
| дошкольного возраста. | групп | деятельности. |
|-----------------------|-------|---------------|

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

| Виды занятий | Варианты содержания | Особенности организации |
|--|--|--|
| Утренняя гимнастика | <ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Фитнес • Хореография • Корректирующая гимнастика | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин. |
| Физкультурные занятия | <ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе | Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин. |
| Физкультминутки Музыкальные минутки | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин. |
| Корректирующая гимнастика после сна | <ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации | Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол) | Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин. |

| | | |
|---|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча | На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин. |
| Оздоровительный бег | | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин. |
| «Недели здоровья» | <ul style="list-style-type: none"> • Занятия по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. | 4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле) |
| Спортивные праздники и физкультурные досуги | <ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Формирующие здоровый образ жизни | Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в месяц. Длительность не более 30 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность | <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря. | Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей. |

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Варианты различных видов утренней гимнастики представлены в Приложении №1.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно. Образцы проведения оздоровительных занятий с детьми представлены в Приложении №2.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно-развивающие игры** при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
 - оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
 - оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
 - оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца
- оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный и несоревновательный характер.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.

Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.

Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.

Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

После сна выполнять упражнения для пробуждения.

Применять точечный массаж.

В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

| Виды здоровьесберегающих технологий | Время проведения в режиме дня; возраст детей | Особенности методики проведения |
|--|---|--|
|--|---|--|

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| 1.Подвижные и спортивные игры | Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр. |
| 2.Физкультурные минутки | Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах | Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. |
| 3.Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время. |
| 4.Дыхательная гимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. |
| 5.гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы. | Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности. |
| 6.Закаливание (упражнения после сна) | Ежедневно, начиная с младшего возраста. | Комплексы физ.упражнений в спальне и группе. |
| 7.Динамические паузы | Во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы. | В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации. |
| 8.Интегрированные занятия | Последняя неделя каждого месяца | Интеграция содержания различных образовательных областей. |

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

| | | |
|--|--|---|
| 1.Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |
| 2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| 3. Коммуникативные игры | 2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| 4. Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| 5. 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 |
| 6. 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. Используется наглядный материал |

3. Коррекционные технологии

| | | |
|--|---|---|
| 1. Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| 2. Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр. |
| 3. Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме |

7. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ № 52

| ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | |
|---|---|---------------------|---------------------------------|
| Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений | ежедневно | воспитатели |
| 2 | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | ежедневно | воспитатели |
| 3 | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | воспитатели |
| 4 | Спортивные развлечения и праздники | 1 раз в месяц | |
| 5 | Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. | ежедневно | воспитатели |
| | Динамические паузы во время проведения НОД | ежедневно | воспитатели |
| 6 | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | воспитатели |
| 7 | Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений | ежедневно | воспитатели |
| 8 | Организация самостоятельной двигательной активности детей | ежедневно | воспитатели |
| 9 | Гимнастика для глаз | ежедневно | воспитатели |
| 10 | Пальчиковая гимнастика | ежедневно | воспитатели |
| 11 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | ежедневно | воспитатели |
| 12 | Хожение босиком по «дорожке здоровья» | ежедневно | воспитатели |
| 14 | Игры с водой | в теплое время года | воспитатели |
| 15 | Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года) | ежедневно | воспитатели |
| 16 | Хожение босиком на траве | в теплое время года | воспитатели |
| ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА | | | |
| 1 | Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов. | постоянно | медсестра |
| 2 | Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу. | постоянно | заведующая, воспитатели, завхоз |
| 3 | Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели. | постоянно | воспитатели |
| 4 | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, | постоянно | воспитатели |

| | | | |
|---------------------------------------|--|-----------------|-----------------------|
| | с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями. | | |
| 6 | Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;) | в теч. года | педагоги медсестра |
| 7 | Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде). | в теч. года | медсестра |
| 8 | Проведение кислородных коктейлей | 1 раз в квартал | медсестра |
| КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА | | | |
| 1 | Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ | в теч. года | психолог |
| | Обследование детей | сентябрь май | психолог |
| 2 | Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции | по графику | психолог |
| 3 | Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой | 2 раза в неделю | психолог |
| 4 | Консультирование родителей, воспитателей | в теч. года | психолог |
| 5 | Выступления на родительских собраниях | в теч. года | психолог |
| 6 | Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ | постоянно | Педагоги |

8. Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

| № | Задачи | Мероприятия | Период |
|----------------|--|--|---|
| I этап | | | |
| 1. | Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ | <ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; | Адаптационный период Сентябрь (ежегодно) |
| II этап | | | |
| 2. | Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей | 1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»; «Организация закаливания» «Одежда и здоровье ребенка» «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» «Формирование у детей привычки здорового питания» «Кризис трех лет» | Сентябрь 2021 г., 2022 г Декабрь 2021г. Май (ежегодно) Сентябрь 2021г. Ноябрь 2021г. |

| | | | |
|-----------------|--|--|---|
| | | <p>«Роль витаминов в детском питании»</p> <p>«Правильное питание детей – основа их здоровья»</p> <p>«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»</p> <p>«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»</p> <p>«Особенности питания детей в зимний период»</p> <p>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p>2. Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</p> <p>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</p> <p>«Физкультура в Вашей семье»</p> <p>3. Памятки для родителей:</p> <p>«Как не нужно кормить ребенка»</p> <p>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</p> <p>«Советы родителям по питанию»</p> <p>«Здоровый образ жизни»</p> <p>«Игры с детьми на свежем воздухе»</p> <p>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</p> <p>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</p> <p>«Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>«Как сохранить зрение ребенка»</p> <p>«Соки – напитки защиты организма от простуды»</p> <p>«Простуда, или ОРВИ, у малышей»</p> <p>«О детской одежде»</p> <p>«Физическое воспитание ребенка»</p> <p>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p> | <p>Январь 2022г.</p> <p>2021-2022г.г.</p> <p>2021-2022г.г.</p> <p>Постоянно</p> |
| 3. | Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей | <ul style="list-style-type: none"> • выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения. | Начало учебного года |
| III этап | | | |
| 4. | Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий | <ul style="list-style-type: none"> • разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни | ежедневно |
| 5. | Привлечение родителей | <ul style="list-style-type: none"> • помощь родителей в пополнении | По годовому плану |

| | | | |
|----------------|--|--|--|
| | к активному участию в процессе физического и психического развития детей | развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей | ДОУ |
| IV этап | | | |
| 6. | Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ | <ul style="list-style-type: none"> • диагностика физического развития детей; • проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; • анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; • составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; | <p>Май 2022 г.</p> <p>Май 2022г.</p> <p>Апрель-май 2022г.</p> <p>Июнь 2022г.</p> |

9. Словарь терминов

Воспитатель – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении. Основными требованиями к В. являются: высокие личные моральные качества, внимательное и любовное отношение к детям в сочетании с требовательностью к ним, наличие необходимых знаний, умение организовать воспитанников и помочь им в различных видах деятельности. Назначается из числа окончивших педагогические училища или соответствующий факультет педагогического института. Основные обязанности: организация умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания детей, участие в деятельности педагогического коллектива, проведение работы с родителями по вопросам дошкольного воспитания.

Детство – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

Дошкольное воспитание – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

Закаливание детей – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

Зарядка (утренняя гимнастика) – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка - одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ); состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

Здоровьесберегающий педагогический процесс ДООУ - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДООУ: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДООУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологическому просвещению родителей.

Осанка у детей - привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

Охрана здоровья воспитанников – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М., 2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДООУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
4. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера, 2007
7. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!// Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003