

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23»

ИНН 7420004593 КПП 741501001 ОГРН 1027401142207
456440 Челябинская область г. Чебаркуль, ул. Крылова, 6, тел. 8(35168) 2-38-12

ПРИНЯТ
Педагогическим советом ДОУ
От 27.08.2020г., протокол № 1

УТВЕРЖДЕН
Заведующий  А.Ф. Головина
приказ № 47 от 27.08.2020г.



Программа "Здоровье"

Программа "Здоровье"

Программа "Здоровье" разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

Разрабатывая принципиально новую схему физического воспитания, мы изучили работы Ю. Ф. Змановского, которые основаны на медленном оздоровительном беге и физическом здоровье детей; программу Р. Б. Стёркиной «Основы обеспечения безопасности жизни детей дошкольного возраста». Познакомились с программой В. Г. Алямовской для часто болеющих детей «Здоровье», в которой предлагается создавать группы реабилитации после болезни и большое внимание уделено занятиям из серии «Забочусь о своём здоровье». А также познакомились с авторскими программами «Здоровый дошкольник» Ю. Е. Антонова и системой комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ М. Н. Кузнецовой, А. П. Щербака «К гармонии через движение», построенной на формировании у дошкольников навыков саморегуляции поведения средствами физического воспитания.

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, решила вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, – это комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа «Здоровье» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Цель программы:

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Создание устойчивой системы экологического воспитания детей в детском саду.
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы программы:

- **Принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

- **Принцип активности и сознательности** - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- **Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- **Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- **Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Критерии оценки работы по программе:

1. Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
2. Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
3. Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
4. Сформированность (не сформированность) у детей культурно-гигиенических навыков;
5. Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;
6. Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме "Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста"; "Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста".

Для решения поставленных задач в ДОО была разработана система физкультурно-оздоровительной работы с детьми, которая включает в себя:

- Работу по организации двигательного режима в ДОО
- Оздоровительную работу с детьми
- Коррекционную работу
- Работу по созданию условий для формирования навыков здорового образа жизни

(Приложение 1)

Проблема укрепления и сохранения здоровья детей возникает у родителей с момента рождения ребенка. Приходя в детский сад, часть детей уже имеет ряд хронических заболеваний, а к школе абсолютно здоровыми можно считать около 10% детей. Поэтому, проведение оздоровительной работы должно проходить в тесном сотрудничестве ДОО и семьи. (Приложение 2).

Данное сотрудничество условно можно разделить на несколько этапов:

- ознакомительный - проводится изучение состояния здоровья ребенка;
- этап разработки принципов оздоровления детей, выбор методики просвещения родителей;

- этап совместной деятельности родителей и сотрудников детского сада;
- итоговый - подведение итогов, результатов совместной работы, диагностика.

Предполагаемые результаты программы "Здоровье":

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. 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;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Приложение 1

Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми

№	Направления и мероприятия	Группа	График проведения	Прод-сть, мин.
1	2	3	4	5
1. Организация двигательного режима в ДОУ				

1.1	Утренняя гимнастика	Все группы	Утро, до завтрака	7-10
1.2	Занятия по физической культуре в зале и на улице	Все группы	По расписанию занятий	10-30
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Все группы	По необходимости	3-5
1.4	Физкультминутка	Все группы	Во время занятий	3-5

1.5.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	3-5
1.6.	Музыкально-ритмические занятия	Все группы	2 раза в неделю	10-30
1.7.	Оздоровительный бег	Все группы	ежедневно	3-5
1.8.	Физкультурные занятия детей вместе с родителями	Ранний возраст	1 раз в неделю	15
1.9.	Самостоятельная двигательная активность детей	Все группы	ежедневно	Не менее 20-45
1.10	Гимнастика для глаз	Все группы	ежедневно на занятиях	
1.11	Пальчиковая гимнастика	Все группы	ежедневно	
1.12	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Все группы	Во время прогулок	Не менее трех часов
1.13	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	Все группы	В свободное от занятий время	30-40
1.14	Физкультурный досуг	Старший дошкольный возраст	Один раз в месяц по плану	40
1.15	Соревнования, эстафеты	Подготовит. группа	По плану	40

1.16	Спортивные праздники	Все, кроме 1 младшей гр.	Три раза в год	40
1.17				
1.18	Походы, экскурсии в лес, парк	Старшая, подготовительная группы	Два раза в месяц	60

1	2	3	4	5
1.19	<p>Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Неделя здоровья Международный день здоровья • «Папа, мама, я – спортивная семья» • «Веселые старты» • участие родителей в массовых мероприятиях вне ДОУ (городские семейные эстафеты) 	Все группы	<p>По желанию родителей и педагогов</p> <p>Ежеквартально По программе городских мероприятий</p>	45-60

1.20	Индивидуальная работа по развитию движений	Все группы	Ежедневно	12-15
1.21	Подвижные игры	Все группы	По плану	10-15

2. Оздоровительная работа с детьми

2.1	Закаливающие мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> • прием детей на улице • проветривание помещений • воздушные ванны • гимнастика после сна • сухое обтирание тела • обширное умывание 	Все группы Все группы 1 и 2 мл группы Все Все, кроме 1 мл. группы Старшая и подг.	В зависимости от погоды По графику После сна После сна После сна	35 СанПиН 5,10,15 7-15 10-12
-----	---	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - сон без маек - ходьба по мокрым дорожкам 	Группы 2 младшая и средняя группы Ст. и подг. группы	После сна После сна	5-10 СанПиН 3-7 3-7
--	---	--	--	--------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> - оздоровительный бег - босохождение 	Все, кроме 1 мл. группы	До и после сна	3-7
2.2	<p>Обеспечение здорового ритма жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> • щадящий режим (адаптационный период); • гибкий режим 	Ранний возраст	По плану	
2.3.	<p>Гигиенические и водные процедуры:</p> <p>умывание;</p> <ul style="list-style-type: none"> • мытье рук; • местный душ (в летний период); • игра с водой; 	Все группы	По режиму дня; в соответствии гигиеническими требованиями	
2.4.	<p>Свето-воздушные ванны:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; • прогулки на свежем воздухе; • обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы	ежедневно	
2.5.	<p>Кислородный коктейль</p> <ul style="list-style-type: none"> • ароматизация помещений; • сеансы фитоаэронизации; • фитопитание (чай, отвары) 	Все группы	2 раза в год	
2.6.	<p>Профилактические мероприятия:</p> <p>Самомассаж по системе А.А.Уманской</p> <p>Самомассаж стоп</p> <p>Полоскание рта и горла (простое и контрастное)</p> <p>Фитотерапия</p>	<p>Старшие и подготовит.</p> <p>То же</p> <p>Ст. и подгот. группы</p>	<p>Перед прогулкой</p> <p>На физ. Занятиях</p> <p>2 раза в неделю</p>	<p>По плану</p> <p>По плану</p> <p>По плану</p>

2.7.	<p>Диетотерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • рациональное питание (столовый, стол для садовых групп); • индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания) 	Все группы	ежедневно	По назначению врача
2.8.	<p>Свето – и цветотерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечение светового режима; • цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса 	Все группы	ежедневно	
2.9.	<p>Музтерапия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкальное оформление фона занятий; • музыкально – театральная деятельность • вокальное и хоровое пение 	Все группы	Ежедневно по учебному плану	15-30
2.10	<p>Аутотренинг и психогимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; • игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций; • коррекция поведения 	Все группы	По плану воспитателей	15-30
2.11	<p>Просветительская работа:</p> <p>уголки здоровья по рекомендациям выставки детских рисунков и семейных работ, посвященных формированию здорового образа жизни</p>	Все группы	Материал используется на месте или берется в группу для изучения в повседневной жизни	По желанию детей

2.12	Оздоровление детей по методу В.С. Коваленко:	Все группы	ежедневно	
	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя и бодрящая гимнастика; • прием гомеопатических препаратов; • закаливание дома и в детском саду; • фитотерапия 			

3. Коррекционная работа

3.1	Корректирующие упражнения для профилактики плоскостопия	Все	На физкультурных занятиях	3-5
3.2	Упражнения на формирование правильной осанки	Все	На физкультурных занятиях	3-5
3.3	Наличие паспорта закрепления мебели в соответствии с ростовыми данными детей и маркировка согласно ГОСТу, своевременная корректировка на основе антропометрии	Все	В течение года	
1	2	3	4	5

4. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

4.1	<p>Формирование навыков личной гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наличие индивидуальных и общих туалетных принадлежностей • демонстрация различных схем, моделей, правил, способствующих выполнению самостоятельных действий • беседы о пользе и необходимости выполнения правил личной гигиены • демонстрация информативного и дидактического материала на тему «Я и мое здоровье» 	Все	В соответствии с режимом дня групп	-
4.2	Формирование навыков культуры питания:		В соответствии с	-

	<ul style="list-style-type: none"> • сервировка стола • эстетика подачи блюд этикет приема пищи и т.д.	Все	режимом питания	
4.3.	Формирование у дошкольников общего представления о значении здоровья для человека; Формировать основные первоначальные навыки сохранения своего здоровья	Старшие и подготовительные группы	1 занятие в неделю (всего 16 занятий в год)	30-35 минут

Приложение 2

Совместная работа 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; • оформление Паспортов здоровья 	Адаптацион. период Сентябрь
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах	1. Родительские собрания: ✓ «Адаптация ребенка к детскому	Сентябрь

	укрепления сохранения физического и психического здоровья детей	и саду» ✓ «Задачи и содержание физкультурно-оздоровительной работы на год» ✓ «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» ✓ «Итоги работы по физическому воспитанию и оздоровлению детей за	
--	---	--	--

		учебный год»	
--	--	--------------	--

		<p>✓ «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</p> <p>✓ «Закаливаем детей дома и в детском саду»</p> <p>✓ «Игротека подвижных игр дома»;</p> <p>✓ «Босохождение – элемент закаливания организма»</p> <p>2.Памятки для родителей:</p> <p>✓ «Как сформировать правильную осанку»</p> <p>✓ «Что сделать, если у ребенка плоскостопие»</p> <p>✓ «Закаливание – первый шаг на пути к здоровью»</p> <p>✓ «Профилактика заболеваний дошкольников»</p> <p>✓ «Компьютер: за и против»</p> <p>✓ «Принципы рационального питания»</p> <p>✓ «Как организовать полноценный сон ребенка»</p> <p>✓ «Надежная защита от гриппа» (точечный массаж по А.А.Уманской)</p> <p>✓ «Как сохранить зубы ребенка»</p>	<p>Январь</p> <p>Май</p> <p>В течение года</p>
--	--	--	--

здоровыми»



«Как сохранить зрение ребенка»



«Соки – напитки защиты организма от простуды»



«Массаж десен начинается с зубной щетки»

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Простуда, или ОРВИ, у малышей» ✓ «Массаж ушей – важная процедура при простуде, насморке, кашле, аллергии» ✓ «Как сохранить сердце здоровым» ✓ «О детской одежде» ✓ «Босохождение – элемент закаливания организма» ✓ «Физическое воспитание ребенка» <p>3. Знакомство родителей с методиками оздоровления; М.Ю.Картушиной, А.Стрельниковой, А.Уманской, Коваленко, А.Аветисова; (в форме консультаций, презентаций, открытых показов)</p> <p>4. индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</p>	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	<ul style="list-style-type: none"> • выбор из предложенных методик наиболее эффективной и удобной для выполнения; • заключение соглашения между родителями воспитанников ДОУ по вопросу совместного проведения оздоровительной работы 	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"> • проведение занятий вместе с родителями; 	По годовому плану ДОУ

	<p>к активному участию в процессе физического и психического развития детей</p>	<p>участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми;</p> <p>проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)</p> <p>помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей</p>	
--	---	--	--

IV этап

6.	<p>Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ</p>	<p>диагностика физического развития детей;</p> <p>проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; Анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ГГ. ДОУ по данному направлению;</p> <div data-bbox="619 1352 1109 1778" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>составление плана работы по оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;</p> </div> <p>освещение всех вопросов на заключительном родительском собрании</p>	<p>Май</p> <p>.</p> <p>Июнь</p> <p>Май</p> <p>.</p>
----	--	--	---