

ПРИНЯТО:

Общим собранием
Работников МБДОУ д/с №8
Протокол №5 от 28.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ д/с №8
В.В.Кучумовой



ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ»

Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад №8 городского округа Вичуга
на 2021-2022 учебный год

Актуальность программы

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней физических дефектов.

Наше общество стремится к тому, что все дети, начиная с самого раннего возраста, росли здоровыми, крепкими, гармонически развитыми. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

В общей системе воспитания физическое развитие детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. Современная социально – экономическая ситуация в стране показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдается тенденция к ухудшению здоровья и физического развития детей. Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. По статистике 25-30% детей, приходящих в первый класс, имеют разные отклонения в состоянии здоровья.

Поэтому, ежегодно в нашем дошкольном учреждении реализуется программа «Здоровье», разрабатываемая педагогическим коллективом во взаимодействии с медицинским персоналом ДООУ на основе анализа уровня эффективности реализации программы «Здоровье» за прошедший учебный год.

Данное направление деятельности учреждения является центральным блоком реализуемых программ. Показателем эффективности реализации данного направления является уровень заболеваемости детей, эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы, успешность прохождения детьми адаптационного периода, показатель проявления детьми здоровьесберегающей компетентности.

Медицинское обслуживание в учреждении обеспечивается медицинской сестрой Зареевой Г.В. и педиатром ЦРБ Новожиловой Н.Г.

Динамика здоровья воспитанников

Важным показателем результатов работы ДООУ является здоровье и физическое развитие воспитанников. Результаты представлены в таблицах:

Классификация болезни	Количество детей:100 человек Среднесписочный состав:100 человека Диспансерная группа: 34 человека
Пневмония	5
Бронхиальная астма	13
Заболевание почек	2
ВПС	0
ФСШ	6
Заболевание желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)	0
Эндокринные заболевания	0
Понижение зрения	5
ЛОР - заболевания	0

Хирургические патологии	0
Анемия	1
Заболевание ЦНС	2
Часто болеющие (ЧБ)	0

Медицинская группа	2020- 2021 год (102 человека)		2021 - 2022 год (95 человек)	
	количество детей	% общего числа	количество детей	% общего числа
Первая	6	5	10	10
Вторая	90	86	86	86
Третья	9	8	4	4

Как видно из таблицы, увеличился процент детей с первой группой здоровья. В основной массе в детский сад поступают дети со второй группой здоровья. Количество детей со второй группой здоровья в ДОО достаточно стабильно. Количество детей с третьей группой здоровья в последнее время имеет тенденцию к уменьшению.

Анализ питания

В организации питания придерживаемся основных принципов рационального питания детей, изложенных в методических рекомендациях «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» (И.Я.Конь, Л.И.Басова). Дети, находящиеся в ДОО получают 4-х разовое питание: I завтрак, II завтрак (сок или фрукт), обед, уплотненный полдник.

Составленное меню представляет собой подбор блюд суточного рациона с правильным распределением продуктов, который удовлетворяет потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, а также национальных особенностей питания. Распределение общей калорийности суточного рациона питания, ассортимент основных продуктов питания, объем порций и ежедневное соблюдение норм потребления зависит от рекомендаций СанПиН с изменениями (СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

По итогам 2020 года перечень рекомендуемых продуктов питания состоит из 25 наименований, выполнение составляет на 75%. Из них: молоко – 76%, масло сливочное – 80%, хлеб – 94%, крупы – 98%, макароны – 141%, картофель – 92%, овощи – 80%, соки – 88%, мясо – 15%, творог – 75%, рыба - 92%, сыр – 87%, курица – 344% (мясо говядины заменялось мясом птицы – кур).

Соблюдаются принципы организации питания: выполнение режима питания, гигиена приема пищи, эстетика организации питания (сервировка), воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, индивидуальный подход к детям во время питания, правильность расстановки и подбора мебели. В весенне – осенний период воспитанники ДОО получают витамины: аскорбиновая кислота, поливитамины, дрожжевой напиток, напиток из шиповника. Осуществляется витаминизация 3 блюда (Витамин С).

Организация физкультурно – оздоровительной работы:

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников является приоритетной задачей ДООУ. В нашем дошкольном учреждении реализуется программа «Здоровье», которая разрабатывается педагогическим коллективом в содружестве с медицинским персоналом ДООУ и родителями на основе уровня эффективности реализации программы «Здоровье» за прошедший учебный год. Важным показателем результатов работы дошкольного учреждения является здоровье и физическое развитие воспитанников.

Показатель проявления детьми здоровьесберегающей компетентности на конец 2020-2021 учебного года составляет 4.1 балла.

Сводная таблица заболеваемости воспитанников МБДОУ д/с №8

Календарный год	Общее количество воспитанников	Число заболеваний на одного ребенка	Пропущено дней одним ребенком
2019	107	2.0	11.9
2020	105	2.3	15.6
2021	102	2,1	12,3

По результатам таблицы видно, что коэффициент заболеваемости в 2020 г. Несколько увеличен в сравнении с 2019г., т.к в течении учебного года повысился коэффициент заболеваемости ОРВИ, что отрицательно сказалось на показателях заболеваемости в сторону увеличения.

Результаты эффективности организации физкультурно – оздоровительной работы в МБДОУ д/с №8

Год	Средний показатель прироста физических качеств детей по ДООУ
2018 – 2019	14%
2019- 2020	14%
2020-2021	12%

По показателям прироста физических качеств воспитанников прослеживается положительная динамика и устойчивые положительные результаты.

Данные результаты достигнуты за счет естественного роста детей и специально организованной работы. Уровень физической подготовленности дошкольников отражает в первую очередь эффективность организации процесса физического воспитания в результате внедрения программ, здоровьесберегающих технологий и инноваций.

Результаты прохождения детьми адаптационного периода в 2020 – 2021 учебном году

Количество вновь поступивших детей	Оценка состояния адаптации		
	Благоприятная	Условно-благоприятная	Неблагоприятная
4	3	1	0

Из показателей таблицы видно, что из 4 вновь поступивших детей, находящихся в домашних условиях, 3 ребенка легко адаптировались, 1 ребенок со средней степенью адаптации, отсутствуют случаи с тяжелой адаптацией.

Получению результатов способствовало:

- реализация программы «Здоровье», ежегодно разрабатываемой педагогами в содружестве с медицинским персоналом ДООУ;
- использование педагогами технологии «Воспитание здорового ребенка» М.Д.Маханевой;

-скоординированность деятельности медицинского персонала ДОО с педагогами и родителями;

-наличие системы мониторинга;

-целенаправленная работа по реализации образовательной области «Физическое развитие»;

-наличие системы физкультурно-оздоровительной работы и комплексно-тематического планирования по внедрению и реализации здоровьесберегающих технологий в работе с детьми;

-осуществление дифференцированного подхода к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми;

-оборудование предметно-развивающей среды;

-создание условий для организации двигательной активности детей;

-высокий уровень компетентности педагогов ДОО по вопросам охраны жизни и здоровья детей

Положительные тенденции:

-стабильность сложившейся в ДОО системы физического развития (темпы прироста физических качеств составляют в 2018-2019 г.г.-14 %, в 2019-2020г.г.-14%в ,2020-2021г.г.-12%);

-эффективность системы работы в адаптационный период;

-высокие показатели детьми здоровьесберегающей компетентности;

-творчество и инициатива педагогов ДОО в организации развивающей предметно-пространственной среды групп, оборудовании центров двигательной активности на прогулочных участках;

-организация взаимодействия с семьями воспитанников по вопросам здоровья и физического развития детей

Проблемы, недостатки, упущения в работе:

-отсутствие заинтересованности многих родителей проблемами здоровья и физического развития детей, их невнимательное отношение к состоянию здоровья своего ребенка, одежде и обуви, неумение или нежелание соблюдать правильный режим дня в условиях семьи

Перспективы работы по данному направлению:

-разработать программу «Здоровье» на 2022-2023 учебный год с учетом полученных результатов;

-усилить пропаганду здорового образа жизни среди родителей воспитанников через широкое применение активных методов взаимодействия (семинары-практикумы, Дни Здоровья и др.)

• Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу ДОО современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Создать оптимальные условия для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей дошкольного возраста и формирования привычки здорового образа жизни.

4. Обеспечить эмоциональное благополучие каждого ребёнка, развитие его положительного самочувствия на основе личностно-ориентированного взаимодействия с ним.

5. Повысить валеологическую культуру родителей.

Задачи реализуются через следующие **направления**:

- Психолого-педагогическая
- Профилактико-оздоровительная работа.

* Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:

1. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения.
2. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
3. Отсутствие частой заболеваемости.
4. Уровень развития физических качеств и основных движений соответствует возрастно-половым нормативам.
5. Самостоятельно выполняет гигиенические процедуры и правила ЗОЖ, владеет культурно-гигиеническими навыками.
6. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания.
7. Пополнение развивающей предметно-пространственной среды по направлению «Физическое развитие».

Основные принципы программы:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, который оснащен медицинским оборудованием.
- Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами,

обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.

- Методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей, кроватей.
- пополнить спортивный инвентарь спортзала мягкими модулями, массажными мячами, массажными ковриками, пуфами для релаксации

б) преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство физкультурной площадки.
- оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

• **II. Воспитательно-образовательное направление.**

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОО складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Контроль за физическим воспитанием.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОО:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (Приложение № 1)
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, медицинской сестры, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи.

Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых

- уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
 - организацию игровой деятельности детей;
 - индивидуальную работу с детьми.

Основные направления профилактики эмоционального благополучия дошкольников:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

III. Лечебно-профилактическое направление.

Задача: Совершенствование системы профилактическо - оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН.

Профилактические мероприятия:

- проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- проведение влажной уборки в групповых помещениях в соответствии с графиком;
- обеспечение естественного освещения помещений;
- правильное осуществление подбора и расстановки комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдение правил применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- соблюдение необходимых мер при карантине;

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ:

1) специфическая иммунопрофилактика.

Цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. (Приложение №2)

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущие методы эффективного закаливания:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции,

плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 2,5-3 лет).

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики.

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений (Приложение №3).

Массаж и самомассаж.

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа (Приложение №4).

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, они не получают должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 8 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки (Приложении №6)

Взаимосвязь со специалистами ЦРБ.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации ЦРБ. По результатам мониторинга, по назначению педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:

Ребенок:

- Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

- повышение сопротивляемости организма ребенка; снижение детской заболеваемости;
- приобщение ребенка к здоровому образу жизни, овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности;
- систематизация опыта формирования у детей психоэмоциональной устойчивости;
- повышение уровня валеологических знаний.

Педагог:

- повышение профессиональной компетентности в условиях инновационного ДОУ, 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-оздоровительного обновления содержания и технологий физкультурно-оздоровительного направления;
- реализация социального заказа родителей.

Родители:

- определение родителями позиции равноправных участников воспитательно-образовательного пространства;

Социум:

- организация психолого-педагогической и социальной помощи семьям;
- организация сотрудничества с учреждениями культуры, образования и здравоохранения городского округа Вичуга.

Функциональные обязанности работников МБДОУ д/с №8 в рамках реализации программы «Здоровье»

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с педработниками)
- контроль за реализацией программы

Медперсонал ДОУ:

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

Педагоги

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни среди детей и родителей

- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану
 - иммунопрофилактика
 - упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнения на релаксацию
 - дыхательные упражнения
 - закаливающие мероприятия
 - самомассаж

Завхоз:

- создание материально-технических условий
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

Повар:

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

Младший обслуживающий персонал:

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

Система физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственный
I. Мониторинг				
1	Определение уровня физического развития детей. Определение уровня физической подготовленности детей	Все группы	2 раза в год (сентябрь, май)	Старшая медсестра. Воспитатели групп
2	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группа	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, ст.медсестра, врач
II. Двигательная деятельность				
1	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2	Физическая культура -в зале -на воздухе	Все группы Старшие и подготовительная к школе группа.	2 раза в нед. 1 раз в нед.	Воспитатели групп
3	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5	Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в нед.	Воспитатели групп
6	Спортивные игры	Старшая, подготовит	2 раза в нед.	Воспитатели групп
7	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Воспитатели групп, муз. руководитель
8	Физкультурные праздники	Старшая, подготовительная	2 раза в год	Воспитатели групп, муз. руководитель
9	День здоровья	Все группы, кроме группы раннего возраста	1 раз в месяц	Ст. медсестра, воспитатели, музыкальный руководитель
10	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
III. Профилактические мероприятия				
1	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра

2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна)	Ст. медсестра
---	---	------------	---	---------------

IV. Нетрадиционные формы оздоровления

1	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыки на занятиях по физ-ре и перед сном	Музыкальный руковод., ст. медсестра, воспитатели групп
2	Фитотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, помощники воспитателей

V. Закаливание

1	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Воспитатели
2	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятиях физической культурой в зале	Воспитатели
3	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
4	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей

Система закаливающих мероприятий

№ п/п	Оздоровительные мероприятия	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая, подготовительная группа
1	Утренний прием детей на воздухе в теплый период года	+	+	+
2	Контрастное воздушное закаливание	+	+	+
3	Дыхательная гимнастика	+	+	+
4	Босохождение	+	+	+
5	Ребристая доска	+	+	+
6	Дорожка с пуговицами	+	+	+
7	Точечный массаж		+	+
8	Умывание прохладной водой	+	+	+
9	Полоскание горла кипяченой водой комнатной температуры	+	+	+
10	Прогулка 2 раза в день	+	+	+
11	Сон без маечек	+	+	+
12	Соблюдение воздушного режима	+	+	+
13	Проветривание помещений	+	+	+

Система закаливания с учётом времени года в МБДОУ д/с №8

	Младший возраст 3-4 года	Средний возраст 5-6 лет	Старший возраст 6-7 лет
ЗИМА	  	  	  
ВЕСНА	  	  	  
ЛЕТО	   	   	   
ОСЕНЬ	 	   	  

Условные обозначения:

Утренний приём на воздухе – 

Утренняя гимнастика на свежем воздухе – 

Прогулка: воздушные ванны – 

солнечные ванны – 

Сон в проветриваемом помещении – 

Полоскание рта – 

План медико – педагогического контроля

Вид деятельности	Сроки выполнения	Ответственные		
		заведующий	медсестра	старший воспитатель
Организация медицинского обеспечения анализ состояния здоровья детей контроль над организацией медицинского обслуживания детей организация профилактических осмотров организация работы по гигиеническому воспитанию детей и родителей организация и проведение летней оздоровительной работы	постоянно	постоянно	1 раз в квартал	-
Первичная профилактика контроль за санитарно-гигиеническими условиями контроль и оказание методической помощи в организации воспитательно-образовательного процесса составление режима дня	2 раза в неделю		постоянно	в течение года
Питание -контроль за состоянием питания -санитарно-гигиеническое состояние пищеблока -составление меню -бракераж готовой продукции -контроль за выполнением норм	постоянно	в течение года	в течение года	-
Физическое воспитание -распределение на медицинские группы для занятий физкультурой -контроль за организацией физического воспитания, закаливающих процедур -анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовленности детей	2 раза в год		2 раза в год	-
Диспансеризация -проведение профилактических осмотров -проведение оздоровительных мероприятий, контроль за их выполнением	1 раз в неделю		в течение года	-