

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 411

620042 г. Екатеринбург, ул. Избирателей, 3. Тел.: 8(343)320-49-09
e-mail: mdou.411@yandex.ru; сайт: <http://411.tvoysadik.ru>

ПРИНЯТА

На Педагогическом совете МБДОУ
Протокол №1
от «21» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МБДОУ – детский сад
компенсирующего вида № 411

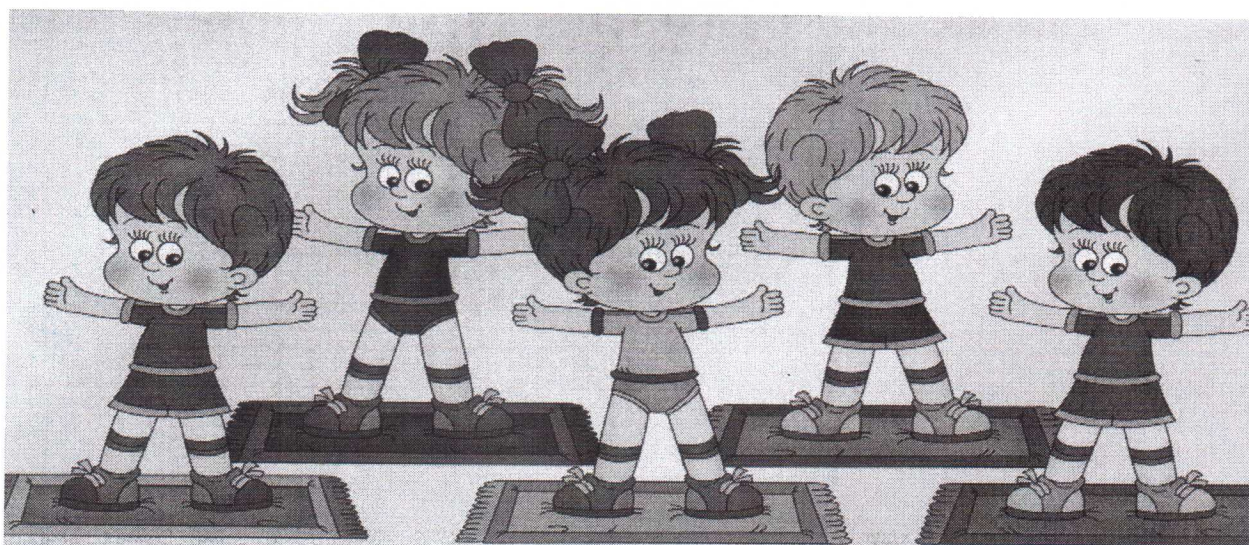
В.Б. Юрьевских

Пр. №153-в от «21» августа 2023г



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ
на 2023-2025 гг.**

«МЫ ЗДОРОВЬЮ СКАЖЕМ – ДА!»



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 411

620042 г. Екатеринбург, ул. Избирателей, 3. Тел.: 8(343)320-49-09

e-mail: mdou.411@yandex.ru; сайт: <http://411.tvoysadik.ru>

Паспорт программы

Полное наименование программы	Программа здоровьесбережения воспитанников «Мы здоровью скажем – ДА!»
Основания для разработки программы	<ul style="list-style-type: none">• Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;• Конвенция о правах ребенка ООН;• Конституция Российской Федерации;• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17 октября 2013 года);• Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка». <p><u>Локальные документы:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Устав МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 411• Годовой план работы МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 411• Адаптированная образовательная программа МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 411
Период и этапы реализации программы	2023 – 2025 годы; Первый этап (2023– 2024 гг.) – организационно-подготовительный этап – поиск оптимальной структуры управления проектом, создание системы мониторинга; Второй этап (2024 – 2025гг.) – основной (отработка основных компонентов программы); Третий этап (2024-2025гг.) – итогово-обобщающий

	(анализ и синтез результатов, обобщение опыта, оценка и прогнозирование перспектив здоровьесбережения воспитанников в условиях детского сада).
Цель программы	Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
Основные задачи, мероприятия программы	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; • Оптимизация условий для полноценного сбалансированного питания детей; • Внедрение современных здоровьесберегающих технологий; • Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; • Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации детей с ОВЗ; • Соблюдение валеологических требований во время проведения НОД, в режиме дня; • Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы; • Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья; • Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.
Ожидаемые, конечные результаты, важнейшие целевые показатели программы	<ul style="list-style-type: none"> • Стабилизация показателей здоровья: • Снижение уровня заболеваемости детей. • Повышение качества освоения адаптированной образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие». • Увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада. • Применение здоровьесберегающих технологий.

Основные разработчики	Творческая группа
Система организации контроля за выполнением программы	Постоянный контроль выполнения программы осуществляет Педагогический совет МБДОУ, Совет МБДОУ.

Актуальность

Закон РФ «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013 года) определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Особенно остро проблема сохранения, укрепления и формирования здоровья как целостной гармоничной системы стоит перед педагогами дошкольного учреждения. Контингент воспитанников МБДОУ – детский сад компенсирующего вида № 411 составляют дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья как физического, так и психического. Приоритетное направление деятельности по реализации Программы в соответствии с ФГОС ДО и Уставом МБДОУ – осуществление деятельности по квалифицированной коррекции недостатков в физическом и психическом развитии, обеспечение социальной адаптации воспитанников с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. В конце учебного 2022-2023 г. проводился мониторинг здоровья воспитанников МБДОУ, из которого мы видим:

- увеличилось количество случаев заболеваний,
- увеличилось количество детей с хроническими заболеваниями,
- увеличилось количество детей, имеющих статус «ребенок-инвалид».

Заболеваемость по МБДОУ

№ п / п	Показатели	2020-2021	2021-2022 г.	2022-2023 г.
1	Списочный состав	60	60	61
2	Число пропущенных дней по болезни	345	366	385
3	Количество случаев заболеваний	39	40	77

Данные медосмотра:

№	Выявлено	2021-2022 г.	2022-2023 г
1	Хронические заболевания	5	38
2	Нарушение ОДА (осанки, плоскостопие)	16	23
4	Сердечнососудистая система	1	1
5	Эндокринная система	-	4
6	Диспансерный учет у офтальмолога	9	10
7	психиатра	9	7
8	невролога	29	63

Физическое развитие детей

Группа здоровья	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
I	-	-	2	3
II	15	13	20	36
III	37	43	39	15
IV	-	-	4	-
V				7

Количество детей, имеющих статус «ребенок – инвалид»:

2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
6	5	6	7

Анализ деятельности по направлению.

Педагоги МБДОУ способствуют становлению у воспитанников ценностей здорового образа жизни: овладению необходимыми гигиеническими навыками, бережного отношения к своему организму, создают условия для активного участия воспитанников в оздоровительных мероприятиях, поддерживают интерес к спортивным играм.

В МБДОУ созданы условия для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей:

- обеспечение условий для жизни и деятельности воспитанников, отвечающих санитарно-гигиеническим нормативам (соответствующая мебель, освещение, воздушный режим, кварцевание помещений, режим дня, смена деятельности и т.д.);
- проектирование охранительного и двигательного режима с опорой на современные нормативные документы;
- обеспечение полноценного питания, витаминизация третьего блюда;
- проведение закаливающих мероприятий;

- оснащение специальным оздоровительным оборудованием (кварцевыми лампами, воздухоочистителями, и т.д.).

Вся работа включает в себя мероприятия по профилактике простудных заболеваний (витаминоизация, вакцинация), профилактику плоскостопия (использование специальных массажных ковриков, дорожек, гимнастик), закаливающие процедуры (полоскание рта, обширное умывание, воздушные ванны после сна), спортивные мероприятия (утренняя гимнастика, гимнастики – побудки, физкультурные праздники и пр.).

Для организации самостоятельной деятельности детей, направленной на укрепление здоровья в группах созданы «Уголочки здоровья», в которых предусмотрены игры и игрушки для самостоятельных упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, развития мелкой моторики, самомассаж.

В МБДОУ систематически проводятся физкультурные занятия и спортивные праздники.

С целью снижения заболеваемости большое внимание уделяется организации адаптации вновь прибывших детей. В данный период для детей устанавливается щадящий режим, неполный день пребывания в МБДОУ. Воспитатели проводят для родителей вновь поступивших детей беседы, консультации на которых рассказывает о том, как помочь ребенку успешно адаптироваться к детскому саду.

Проводится учет по группам здоровья, контроль над снижением заболеваемости детей в группах МБДОУ, обсуждение результатов на медико-педагогических консилиумах, с приглашением специалистов районной ПМПК, на медико-педагогических советах с выявлением причин заболеваемости.

Педагоги способствуют формированию у детей здорового образа жизни, прививают навыки личной гигиены. При проведении всех мероприятий осуществляется строгий индивидуальный подход и учет динамики развития воспитанников.

Для физического развития детей в детском саду имеется физкультурный зал, спортивная площадка и групповые площадки на территории, оборудованные малыми формами для двигательной деятельности воспитанников. Оздоровительные технологии включены в педагогический процесс с целью:

- предупреждения гиподинамии и обеспечения оптимального двигательного режима (утренняя гимнастика, двигательные разминки в режиме дня, в процессе занятий);

- формирования представления и навыков здорового образа жизни;
- использования различных видов гимнастики для развития и коррекции моторных функций, снятия психического мышечного напряжения, профилактики нарушений зрения (артикуляционная и пальчиковая гимнастика, двигательные разминки, упражнения для релаксации, гимнастика пробуждения, и т.д.);
- формирования культурно-гигиенических навыков.

По результатам проведенного анализа педагогами МБДОУ было принято решение о введении дополнительных мер по сохранению и укреплению здоровья воспитанников. С помощью внедрения данной Программы планируется расширить систему работы ДОО по сохранению и укреплению здоровья детей, с родителями - по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, по развитию кадрового потенциала.

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

Задачи:

- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада;
 - Оптимизация условий для полноценного сбалансированного питания детей;
 - Внедрение современных здоровьесберегающих технологий;
 - Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду;
 - Популяризация преимуществ здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации детей с ОВЗ;
 - Соблюдение валеологических требований во время проведения НОД, в режиме дня;
 - Совершенствование системы физкультурно-оздоровительной работы;
 - Создание комплексных систем мер, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья;
- Отработка механизмов совместной работы всех заинтересованных в сохранении и укреплении здоровья воспитанников учреждений.

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильного количественного показателя оздоровительной работы (снижение уровня заболеваемости ОРВИ, гриппом; увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду).
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. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
7. 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.

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 здоровьесобогащающего 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.

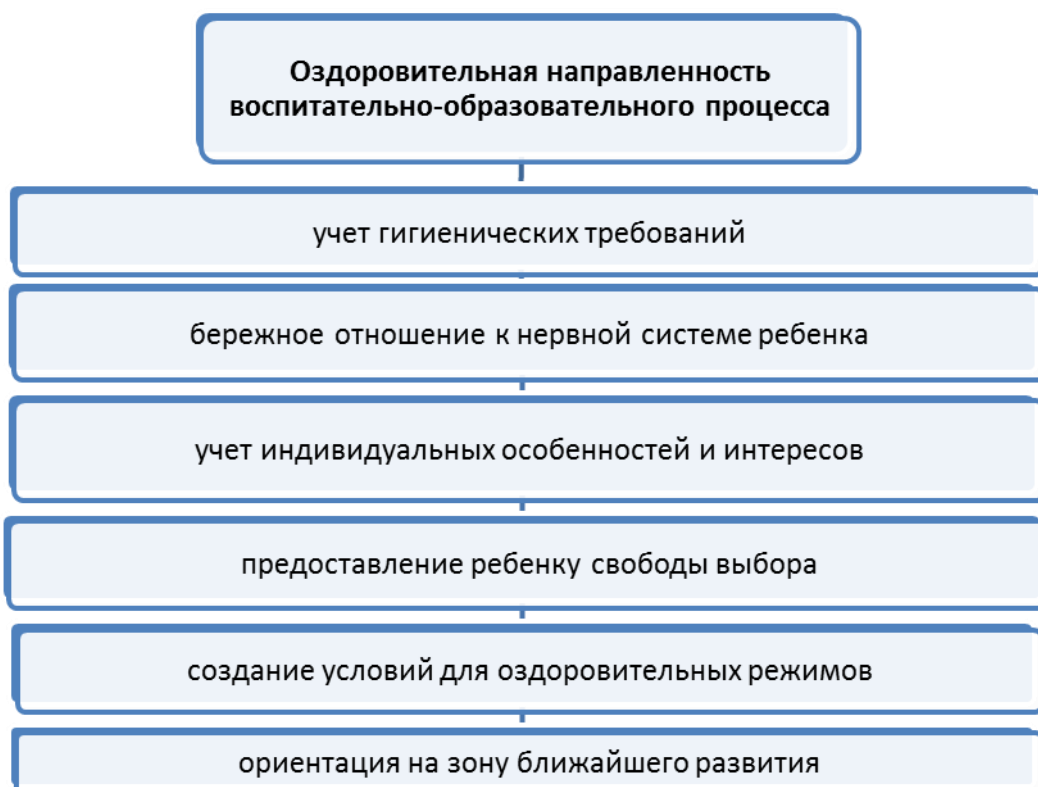
Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

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 ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.



Содержание работы МБДОУ по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в МБДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив МБДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психическом, физическом здоровье, развитии детей
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 5-ти разовым питанием.	Завхоз Педагоги Младшие воспитатели	Ежедневно	

Разработка и реализация плана работы МБДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Педагогический совет	декабрь	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса	Зам зав. по ВМР	2023	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Зам. зав. по ВМР	2023	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив МБДОУ	4 раза в год	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.	Педагогический коллектив МБДОУ	Весь период	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив МБДОУ	Весь период	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	Педагогический	Весь	Освоение детьми задач

мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	коллектив МБДОУ	период	образовательной области «Физическое развитие»
Увеличение количества детей, занимающихся по дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная секция «Здоровый малыш»	воспитатели	Весь период	Разностороннее развитие детей, укрепление здоровья, формирование положительной устойчивой мотивации к занятиям спортом, развитие интеллектуальных и нравственных качеств личности.
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Зам. зав. по ВМР	По необходимости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем педагогической компетентности
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий, Ответственный за сайт	В течение года	Отчет по самообследованию МБДОУ Информация на сайте
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Зам. зав по ВМР педагог-психолог, воспитатели групп	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в МБДОУ 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 • Аэробика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в

	<ul style="list-style-type: none"> • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	<p>зале. Длительность 10-12 мин.</p>
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 	<p>Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин. Одно на воздухе.</p>
Физкультминутки Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	<p>Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.</p>
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 	<p>Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.</p>
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, хоккей) 	<p>Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	<p>На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20 мин.</p>
Оздоровительный бег		<p>2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.</p>
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> • НОД по валеологии • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и 	

	упражнения <ul style="list-style-type: none"> • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • 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 • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. 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.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

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. 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.

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.

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 ожирении;
- оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный 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.

Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе МБДОУ

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 спортивные игры	и Как часть НОД по физической культуре, 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	Все 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 со средней группы.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5.гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки.	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности.
6.Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно.	Комплексы физ. упражнений в спальне и группе.
7.Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости.	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
8.Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областях.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз на воздухе.	Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	и В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано незаметно 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
4.Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ

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
13	Обширное умывание	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	заведующий
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	заведующий, 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	постоянно	воспитатели

	и подбора мебели.		
4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	медсестра
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги педагог-психолог
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	воспитатель
КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА			
1	Обеспечение благоприятного психологического климата в МБДОУ	в теч. года	психолог
	Обследование детей	Сентябрь, январь май	Педагог-психолог, учителя-дефектологи
2	Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции	по графику	Педагог-психолог, учителя-дефектологи
3	Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой	2 раза в неделю	Педагог-психолог, учителя-дефектологи
4	Консультирование родителей, воспитателей	в теч. года	Педагог-психолог, учителя-дефектологи
5	Выступления на родительских собраниях	в теч. года	Педагог-психолог, учителя-дефектологи
6	Обеспечение благоприятного психологического климата в МБДОУ	постоянно	Педагоги

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	<ul style="list-style-type: none"> • изучение медицинских карт; • ведение адаптационных листов; • анкетирование родителей; 	Адаптационный период Сентябрь

	МБДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • беседы с родителями; • наблюдение за ребенком; 	(ежегодно)
II этап			
2.	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</p> <p>«Адаптация ребенка к детскому саду»</p> <p>«Как сохранить здоровье ребенка»;</p> <p>«Организация закаливания»</p> <p>«Одежда и здоровье ребенка»</p> <p>«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»</p> <p>«Формирование у детей привычки здорового питания»</p> <p>«Кризис трех лет»</p> <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>Начало учебного года</p> <p>Май (ежегодно)</p> <p>Постоянно</p>

		«Простуда, или ОРВИ, у малышей» «О детской одежде» «Физическое воспитание ребенка» 4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу	
3.	Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей	• выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.	Начало учебного года
III этап			
4.	Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий	• разъяснительная работа с родителями; • проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	ежедневно
5.	Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей	• проведение занятий вместе с родителями; • участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; • походы за город в теплое время года; • проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану МБДОУ) • участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) • помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей	По годовому плану МБДОУ
IV этап			
6.	Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ	• 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;	Май Апрель-май Июнь

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 ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
4. Васильева М.А. «Программа воспитание 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