

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………1
2. Цели и задачи Программы………………………………………………...2
3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников…3
4. Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников…...4
5. Организация двигательного режима……………………………………..6
6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ…………………….………………………………………………….10
7. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению

воспитанников МБДОУ № 190…………………………………………....13

1. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам

сохранения и укрепления здоровья детей………………………………..14

1. Словарь терминов………………………………………………………….16
2. Литература……………………………………………………………….....17
3. **Пояснительная записка**

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **Цели и задачи программы**

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

**Задачи:**

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

**Ожидаемый результат:**

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

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

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

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

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

**Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

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

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

1. **Содержание работы МБДОУ № 190 по здоровьесбережению воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Ответственные  и исполнители | Сроки | Результат |
| **Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников** | | | |
| Обеспечение режимов пребывания  воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей | Педагогический коллектив ДОУ | Ежедневно | Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным  4-х разовым питанием. | Медсестра  Педагоги  Помощники воспитателей | Ежедневно |  |
| Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | Медсестра  Ст. воспитатель, педагог-психолог | Сентябрь 2024г.-2028г. | Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.  Снижение уровня заболеваемости воспитанников. |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса | Старший воспитатель | 2024-2028г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| Обучение педагогов новым технологиям здоровьсбереженния | Старший воспитатель | 2024-2028г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей |
| Проведение спортивных праздников и развлечений | Педагогический коллектив ДОУ | 2024-2028г.г. | Повышение интереса детей к занятиям физической культурой |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | Педагогический коллектив ДОУ | 2024-2028г.г. | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Выпуск газеты ДОУ для родителей «Мы – за здоровое питание» | Ст. воспитатель Ответственный газету ДОО | 2025г.-2028г. | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Разработка и реализация авторских проектов, направленных на  сохранение и укрепление здоровья воспитанников. | Педагогический коллектив ДОУ | 2024-2028г.г. | Авторские проекты,  направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.   1. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания.   Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня. |
| Организация  и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности. | Педагогический коллектив ДОУ | 2024-2028г.г. | Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие» |
| Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Ст. воспитатель | По необходимости | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности |
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Ст. воспитатель Педагогический коллектив | Ежегодно  по годовым планам | Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и  её результатах | Заведующая,  Ст. воспитатель Ответственный за сайт, газету ДОО | В течение года | Отчет по самообследованию ДОУ  Информация на сайте, в газете  ДОО |
| **Оценка качества результатов деятельности** | | | |
| Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста. | Ст. воспитатель, педагог-психолог, воспитатели групп | Ежегод-но | Анализ результатов мониторинга.  Определение перспектив деятельности. |

1. **ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ**

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

**Модель режима двигательной активности детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Варианты содержания | Особенности организации |
| Утренняя гимнастика | * Традиционная гимнастика * Аэробика * Ритмическая гимнастика * Корригирующая гимнастика | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале.  Длительность 10-12 мин. |
| Физкультурные занятия | * Традиционные занятия * Игровые и сюжетные занятия * Занятия тренировочного типа * Тематические занятия * Контрольно-проверочные занятия * Занятия на свежем воздухе | Два занятия в неделю в физкультурном зале.  Длительность 20-35 мин. |
| Физкультминутки  Музыкальные минутки | * Упражнение для снятия общего и локального утомления * Упражнения для кистей рук * Гимнастика для глаз * Гимнастика для улучшения слуха * Дыхательная гимнастика * Упражнения для профилактики плоскостопия | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений.  Длительность 3-5 мин. |
| Корригирующая гимнастика после сна | * Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж * Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам * Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации | Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе.  Длительность 7-10 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | * 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) | Ежедневно, на утренней прогулке.  Длительность 20-25 мин. |
| * Игры, которые лечат * Музыкальные игры * Школа мяча | На прогулке во второй половине дня  Длительность 15-20мин. |
| Оздоровительный бег |  | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.  Длительность 3-7 мин. |
| «Недели здоровья» | * Самостоятельная двигательнаядеятельность * Спортивные игры и упражнения * 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 | * 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 | * 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 (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

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

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

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

Варианты различных видов утренней гимнастики представлены в Приложении №1.

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

**Музыкальные занятия**

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

**Динамические паузы**

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

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

**Физкультминутки**

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкульминутка 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, движении 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**

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

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

* оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
* оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
* оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
* оздоровительно-развивающие игры при 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.

1. **Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | **Время проведения в режиме дня; возраст детей** | **Особенности методики проведения** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | |
| 1.Подвижные и спортивные игры | Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивн6ых игр. |
| 2.Физкультурные минутки | Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах | Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. |
| 3.Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время. |
| 4.Дыхательная гимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. |
| 5.гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы. | Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности. |
| 6.Закаливание  (упражнения после сна) | Ежедневно, начиная с младшего возраста. | Комплексы физ.упражнений в спальне и группе. |
| 7.Динамические паузы | Во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы. | В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации. |
| 8.Интегрированные занятия | Последняя неделя каждого месяца | Интеграция содержания различных образовательных облас. |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | |
| 1.Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |
| 2.Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. |
| 3.Коммуникативные игры | 2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| 4. Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| 5.Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| 6.Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал |
| **3. Коррекционные технологии** | | |
| 1.Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| 2.Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя 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 |

1. **ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ № 53**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | Хождение 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 | Хождение босиком на траве | в теплое время года | | воспитатели | |
| **ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | | | |
| 1 | Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов. | | постоянно | | медсестра |
| 2 | Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу. | | постоянно | | заведующая, воспитатели, завхоз |
| 3 | Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели. | | постоянно | | воспитатели |
| 4 | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, 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  медсестра |
| 7 | Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде). | | в теч. года | | медсестра |
| **КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА** | | | | | |
| 1 | Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ | | в теч. года | | психолог |
|  | Обследование детей | | сентябрь  май | | психолог |
| 2 | Индивидуальная коррекционная работа детьми, нуждающимися в коррекции | | по графику | | психолог |
| 3 | Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой | | 2 раза в неделю | | психолог |
| 4 | Консультирование родителей, воспитателей | | в теч. года | | психолог |
| 5 | Выступления на родительских собраниях | | в теч. года | | психолог |
| 6 | Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ | | постоянно | | Педагоги |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Мероприятия** | **Период** |
| **I этап** | | | |
| 1. | Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ | * изучение медицинских карт; * ведение адаптационных листов; * анкетирование родителей; * беседы с родителями; * наблюдение за ребенком; | Адаптационный период  Сентябрь (ежегодно) |
| **II этап** | | | |
| 2. | Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей | **1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации**:  «Адаптация ребенка к детскому саду»  «Как сохранить здоровье ребенка»;  «Организация закаливания»  «Одежда и здоровье ребенка»  «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»  «Формирование у детей привычки здорового питания»  «Кризис трех лет»  «Роль витаминов в детском питании»  «Правильное питание детей – основа их здоровья»  «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»  «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»  «Особенности питания детей в зимний период»  «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»  «Закаливаем детей дома и в детском саду»   1. **Анкетирование родителей**.   «Физическое развитие и оздоровление в семье»  «Развитие двигательной активности ребенка в семье»  «Физкультура в Вашей семье»  **3. Памятки для родителей:**  «Как не нужно кормить ребенка»  «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»  «Советы родителям по питанию»  «Здоровый образ жизни»  «Игры с детьми на свежем воздухе»  «Значение режима дня для здоровья дошкольника»  «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»  «Как организовать полноценный сон ребенка»  «Как сохранить зрение ребенка»  «Соки – напитки защиты организма от простуды»  «Простуда, или ОРВИ, у малышей»  «О детской одежде»  «Физическое воспитание ребенка»   1. **Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу** | Сентябрь 2025 г., 2026 г., 2027г., 2028г.,2029  Декабрь 2025г.  Май (ежегодно)  Сентябрь 2025г.  Ноябрь 2025г.  Январь 2026г.  2025-2026г.г.  2025-2026г.г.  Постоянно |
| 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 ДОУ) * 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 ДОУ |
| **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 2025 г.  Май 2026 г.  Май 2027 г.  Май 2027г.  Апрель-май 2025-2027 гг.  Июнь 2025-2027гг. |

1. **Словарь терминов**

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

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

**Дошкольное воспитание** – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

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

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

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

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

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

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

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

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