

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «19» 09 2022 г.

Утверждено  
Приказом заведующего  
№ 120  
от «19» 09 2022 года  
"Детский сад  
№ 58"  
М. В. Кузьмина



# ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД № 58»

2022 – 2025 ГГ.

Ярославль, 2022 г.



## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цель и задачи программы.....	4
3. Основные принципы реализации программы.....	4
4. Анализ условий в дошкольном учреждении для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы.....	7
5. План мероприятий по профилактике гриппа и ОРВИ.....	8
6. Система и содержание оздоровительной работы.....	10
7. Отслеживание успешности обучения.....	10
8. Организация полноценного питания.....	10
9. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.....	11
10. Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни.....	16
11. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ.....	19
12. Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье.....	20
13. Работа с детьми ОВЗ.....	26
14. Заключение.....	29



## 1. Пояснительная записка

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, как одна из основных задач дошкольного образовательного учреждения, должно базироваться на осознанном отношении ребенка к своему здоровью, которое должно стать системообразующим фактором модернизированной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа «Здоровье дошкольник» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Программа «Здоровье дошкольника» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, специалистам ДОУ содержания обучения и воспитания. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.



## 2. Цель и задачи программы

Цель: создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДОУ.

Задачи:

1. Организация рациональной двигательной активности детей:

использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

2. Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;

3. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

## 3. Основные принципы реализации программы

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- **принцип** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.



- **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- **принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- **принцип** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
- **принцип** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.



- **Принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- **принцип** взаимодействия ДООУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Основные участники реализации программы**

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДООУ.

### **Основные направления оздоровительной программы:**

1. Образование детей, персонала, родителей.
2. Комплексная диагностика.
3. Организация рационального питания.
4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа
5. Комплекс психогигиенических мероприятий
6. Консультативно-информационная работа

### **Предполагаемые результаты программы "Здоровый дошкольник":**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и



психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;

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

#### **4. Анализ условий в дошкольном учреждении для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- ✓ Медицинский кабинет, состоящий из кабинета врача, изолятора, процедурного кабинета, оснащенный всем необходимым медицинским оборудованием.
- ✓ Музыкальный зал, спортивный зал, оборудованы современным инвентарем, позволяющим обеспечивать образовательную деятельность физкультурной и досуговой направленности.
- ✓ Библиотека методической литературы для организации профилактической и обучающей направленности для педагогов, родителей и воспитанников.



- ✓ В ДОУ работаю специалисты узкой направленности: педагог-психолог, учитель-логопед, инструктор по физическому воспитанию.
- ✓ В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.
- ✓ На участке детского сада оборудованы 2 физкультурные площадки с зонами для подвижных и спортивных игр.

## **5. План мероприятий по профилактике гриппа и ОРВИ в МДОУ № 58**



**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ  
по профилактике гриппа и ОРВИ в МДОУ №58**

№ п/п	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1.	Организация выполнения санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.2.1319-03 "Профилактика гриппа", санитарно-эпидемиологических правил, определяющих гигиенические требования к условиям обучения в образовательном учреждении	ежедневно	Администрация, мед. работник
2.	Проведение разъяснительной, санитарно-просветительной работы среди воспитанников их родителей, (законных представителей), педагогических работников об организации противоэпидемических, профилактических мероприятий в связи с сезонным подъемом заболеваемости гриппом и ОРВИ.	Октябрь, ноябрь	Воспитатель, мед. работник
3.	Организация разъяснительной работы с обучающимися, их родителями о необходимости вакцинопрофилактики против гриппа совместно с органами и учреждениями здравоохранения (родительские собрания, информационные и стенды т.д.).	ноябрь	Воспитатель, мед. работник
4.	Организовать условия в период проведения вакцинопрофилактики помещения с соответствующими условиями для работы медицинских работников	Октябрь, ноябрь	
5.	Усилить контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологического режима	ежедневно	Администрация, мед. работник
6.	Ежедневно проводить комплекс санитарно-противоэпидемических(профилактических) мероприятий по гриппу и ОРВИ	ежедневно	Воспитатель, мед. работник
7.	Усилить контроль за температурным режимом, режимом проветривания помещений	ежедневно	Администрация, начальник по безопасности и АХЧ, зав. кабинетами
8.	Проведение бесед на тему «Соблюдение личной гигиены сотрудников, воспитанников».	октябрь, ноябрь, январь, февраль.	Воспитатель, мед. работник
10.	Составить рекомендации и провести собрания для родителей (законным представителям) в целях профилактики против гриппа и ОРВИ в домашних условиях.	октябрь, ноябрь, январь, февраль.	Воспитатель, мед. работник

АКТ  
чтоб



## 6. Система и содержание оздоровительной работы

Специалисты	Задачи работы	Направления деятельности
Воспитатель	1. Воспитание здорового ребёнка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий. 2. Привлечение родителей к организации сотрудничества по вопросам оздоровления и закаливания детского организма	1. Соблюдение скорректированного режима дня 2. Проведение бодрящей, общеразвивающей, дыхательной и др. гимнастик (пальчиковой, для глаз) 3. Проведение оздоровительного закаливания 4. Работа с родителями
Ст. медсестра	1. Осуществление первичной профилактики 2. Контроль организации питания 3. Контроль физического воспитания 4. Иммунопрофилактика 5. Мероприятия по обеспечению благоприятной адаптации детей к ДОУ 6. Анализ состояния здоровья	1. Контроль санитарно-гигиенических условий в учреждении 2. Контроль состояния калорийности питания и анализ качества питания 3. Распределение воспитанников на медицинские группы 4. Осуществление контроля организации физического воспитания, закаливающих мероприятий

### 7. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОУ с целью динамического наблюдения за их развитием:

- Мониторинг по усвоению общеобразовательной программы
- Мониторинг физических качеств
- Мониторинг адаптации ребенка к условиям ДОУ

Итогом обследования является проведение медико - педагогического совещания, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль дети «группы риска», намечается план индивидуальной работы с детьми.

### 8. Организация полноценного питания

Организация питания в ДОУ направлена на оздоровление и оптимизацию физического развития воспитанников. С целью восполнения энергозатрат, которые ребёнок теряет при интеллектуальных и физических нагрузках во время пребывания в детском саду, проводится следующая работа:

- Максимальное разнообразие рациона.
- Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей;



- Обогащение меню натуральными соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.

- Строгое соблюдение времени и интервалов между приемом пищи.

- Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

- Эстетическая сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи. Питание детей приближено к домашним условиям.

## **9. Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы**

### **9.1. Организация проведения разных видов физкультурно-оздоровительных мероприятий:**

- Утренняя гимнастика
- Совместные игры в помещении и движения в режиме дня
- Музыкально-ритмические движения, логоритмические упражнения, музыкальные подвижные игры на музыкальном занятии
- Физкультурные занятия
- Двигательная разминка во время перерыва между занятиями
- Физкультурные минутки
- Спортивные игры, эстафеты на прогулке
- Подвижные игры, физ. упражнения и задания на прогулке
- Самостоятельная двигательная активность на прогулке
- Индивидуальная работа по развитию движений
- Игры – хороводы, игровые упражнения, п/и малой активности, разминки в группе
- Гимнастика после сна в сочетании с воздушными ваннами, закаливающими процедурами
- Совместные игры в помещении, индивидуальная работа по развитию движений
- Оздоровительный бег
- Подвижные игры на вечерней прогулке



- Самостоятельная двигательная активность детей на прогулке
- Физкультурный досуг
- Музыкальный досуг
- Спортивные праздники, дни здоровья.

## 9.2. Физическое развитие детей

*Цель физического развития:* формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

<b>Задачи физического развития</b>		
<b>Оздоровительные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;</li> <li>• всестороннее физическое совершенствование функций организма;</li> <li>• повышение работоспособности и закаливание</li> </ul>	<b>Образовательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование двигательных умений и навыков</li> <li>• развитие физических качеств;</li> <li>• овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья</li> </ul>	<b>Воспитательные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;</li> <li>• разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)</li> </ul>
<b>Средства физического развития</b>		
Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психогигиенические факторы
<b>Методы физического развития</b>		
<b>Наглядные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)</li> </ul>	<b>Словесные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>• вопросы к детям;</li> <li>• образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>• словесная инструкция</li> </ul>	<b>Практические:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>• про ведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• проведение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>

## 9.3. Система оздоровительной работы

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового	- базовый режим дня по возрастным группам (холодный, тёплый период года)



	ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим дня (в дни карантинов и повышенной заболеваемости, после болезни)</li> <li>- индивидуальный режим дня</li> <li>- гибкий режим дня</li> </ul>
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурно-оздоровительные занятия</li> <li>- подвижные и динамические игры;</li> <li>- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);</li> <li>- спортивные игры;</li> <li>- занятия ритмикой;</li> <li>- оздоровительный бег, ходьба.</li> </ul>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание;</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- игры с водой;</li> <li>- обливание ног</li> </ul>
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное)</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха</li> <li>- прогулки на свежем воздухе</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники, забавы, игры;</li> <li>- дни здоровья.</li> </ul>
6.	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание;</li> </ul>
7.	Светотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима</li> </ul>
8.	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- муз. сопровождение режимных моментов;</li> <li>- муз. оформление фона занятий;</li> </ul>
9.	Психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>- игры на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний;</li> <li>- коррекция поведения</li> </ul>
10.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- босохождение по различным дорожкам</li> <li>- игровой массаж</li> <li>- обширное умывание</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- воздушное закаливание</li> </ul>
11.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- периодическая печать</li> <li>- консультации</li> </ul>

#### **9.4.Оздоровительные мероприятия**

1. Чёткая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графику)



2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегчённой одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).

3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период на свежем воздухе).

4. Строгое соблюдение режима дня.

5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе (СанПин 12.5.), учитывая климатические условия.

6. Уделять особое внимание оздоровительному бегу и ходьбе для тренировки и совершенствования общей выносливости.

7. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребёнка.

8. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.

9. Строго соблюдать время отведённое для сна

10. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук.

12. В летний период:

- хождение босиком по траве

- игры детей с водой

- воздушные ванны

- солнечные ванны

- обливание ног

13. Использование нестандартного оборудования.

14. Проведение контрольных обследований детей.

### **9.5. Система эффективности закаливающих процедур**

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

*Основные факторы закаливания:*

1. Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент



режима дня;

2. Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.

3. Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, других режимных моментах.

4. Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

5. Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

- Воздушное закаливание
- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Водное закаливание (мытьё прохладной водой рук по локоть после дневного сна)
- Утренняя гимнастика
- Правильная организация прогулки, ее длительность.
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
- Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком)
- Хождение по «дорожкам здоровья» (закаливание, элементы рефлексотерапии, профилактика плоскостопия)
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

#### **9.6. Требования, предъявляемые к закаливанию детей при проведении непосредственной образовательной деятельности на воздухе и в группе**

Первым требованием для проведения закаливания детей в дошкольном учреждении является создание гигиенических условий. Это сочетание оптимального температурно-влажностного режима в закрытых помещениях и рациональной одежды ребенка, имеющие существенное значение в адаптации к средовым факторам.

Проветривание проводят:



- Утром перед приходом детей;
- Перед непосредственной образовательной деятельностью;
- Перед возвращением детей с прогулки;
- Во время дневного сна;
- После полдника.

Прогулка при правильной ее организации также является эффективным средством закаливания. Зимой дети выходят на улицу в безветренную погоду до - 15 С, при этом длительность прогулки сокращается.

Наибольший оздоровительный эффект достигается при проведении физических упражнений на открытом воздухе в течение всего года. В теплый период года все организованные формы непосредственной образовательной деятельности (утренняя гимнастика, подвижные игры, спортивные упражнения) проводятся на участке группы или спортивной площадке.

#### **9.7.Активизация двигательного режима детей:**

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями в свободной деятельности;

### **10.Формирование представлений у воспитанников о здоровом образе жизни**

Представления у воспитанников о здоровом образе жизни формируется по следующим направлениям:

- Привитие стойких гигиенических навыков
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;



- Формирование привычки ежедневных физических упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

### **10.1. Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:**

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- Психологически комфортная обстановка пребывания ребенка в ДОУ
- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

### **10.2. Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ**

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; способам страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение недели здоровья, организация активного досуга.

### **10.3. Комплекс психогигиенических мероприятий**

Это программа конкретных действий, направленных на обеспечение психологического благополучия детей во время их пребывания в детском саду. Оптимальный базовый режим дня в группах составляется воспитателем. При этом воспитатель руководствуется следующими принципами:



1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Нужно обеспечить ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности своим пребыванием в детском саду в конце недели.

2. Каждый день должен отличаться от предыдущего по характеру игровой и образовательной деятельности, по месту и форме организации занятий.

3. В режиме дня должно быть предусмотрено время для индивидуальных контактов каждого педагога с детьми на основе неформального общения.

4. Занятий с высокой интеллектуальной и физической нагрузкой должно быть не более одного-двух в неделю.

5. Ежедневно в режиме дня указывается время игр. Причем инициатива в этих играх должна принадлежать детям, а взрослым следует ее всячески поощрять.

6. В режиме дня должно быть выделено время для проведения профилактических мероприятий, релаксационных и музыкальных пауз.

#### **10.4.Консультативно-информационная работа**

*Организация работы с педагогическим коллективом* - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

*Цель:* Создание системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

*Задачи:*

- Внедрение новых технологических методов коррекции в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения выпуска в школу
- Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ и технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья.
- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно - гигиеническим и методическим составляющим здоровья
- Пропаганда здорового образа жизни



- Внедрение сбалансированного питания (десятидневное меню)
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов
- Максимальное обеспечение двигательной активности в детском саду, использование физминуток, релаксации, элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений.
- Просветительская работа с родителями по направлениям программы «Здоровый дошкольник»

*Формы:*

- Анкетирование
- Индивидуальные беседы
- Консультации по запросу
- Педсоветы, круглый стол, семинары - практикумы
- Праздники и досуги
- Тренинги для педагогов по сохранению собственного психологического здоровья

## **11. Организация мероприятий с педагогическим коллективом по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:**

*1. Обеспечение гибкого режима дня в детском саду*

*2. Проведение профилактических и медицинских мероприятий*

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;

- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
- контроль за санитарным состоянием учреждения;
- контроль за питанием;
- проведение с детьми образовательной деятельности по теме «Я и мое здоровье»

*3. Организация и проведение мероприятий по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:*

- создание развивающей среды в группах;



-создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе

и на прогулке;

-спортивные и музыкальные праздники и развлечения;

-создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;

-рациональное использование музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей;

-использование во время непосредственной деятельности и в других режимных моментах - элементов психогимнастики;

-оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);

-применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей (индивидуальные беседы педагога с ребенком и родителями, проведение подвижных, сюжетно-ролевых и режиссерских игр и др.)

#### *4. Обеспечение безопасного пребывания ребенка в ДОУ;*

-проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;

-проведение с детьми практических занятий по ОБЖ

### **12. Работа с родителями и пропаганда ЗОЖ в семье**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в ДОУ.

*Задачи работы с родителями:*

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.



- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, семинары - практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

*Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:*

1. Единство - которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

### **12.1. Методы, используемые педагогами в работе:**

- анкетирование родителей.
- беседы с родителями
- беседы с ребенком
- наблюдения за ребенком
- изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми

С целью улучшения профилактической работы с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка проведение старшей медсестрой для родителей консультаций по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.



- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании дошкольников.
- Профилактика острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

#### *Пропаганда ЗОЖ:*

- Родительские практикумы по закаливанию
- Информационный стенд
- Родительские собрания
- Консультации о ЗОЖ в семье
- Спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья», «Веселые старты» и др.
- Консультации, памятки, информация о безопасном поведении в быту
- Совместные походы
- Организация досуга в семье
- Празднование Дня именинника на группах
- Наглядные виды работ: выставки детских рисунков, дидактических пособий, фотовыставки.

### **12.2.Комплекс мероприятий**

№	Мероприятия	Ответственный
1.	Комплекс мероприятий, направленных на снижение адаптационного стресса: наблюдение за состоянием здоровья ребенка, его психологическим статусом, состоянием сна, аппетита и т.д.; использование в период адаптации природных адаптогенов позволяет снизить количество острых заболеваний.	
1.1	<i>Работа с воспитателями.</i>	
1.1.1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ведение листов адаптации</li> <li>– выявление детей групп риска (ПМПк)</li> <li>– создание благоприятного психологического климата</li> <li>– организация предметной среды в период адаптации</li> <li>– сотрудничество с родителями</li> </ul>	Воспитатели Ст.медсестра Психолог
1.2.	<i>Работа с родителями</i>	
1.2.1	Кратковременные посещения ребенком и мамы детского сада	Воспитатели



		Родители
1.2.2	Постепенный прием детей в группу	Воспитатели Ст.медсестра
1.2.3	Анкетирование родителей	Педагоги
1.2.5	– Индивидуальное собеседование с родителями – Групповое родительское собрание День открытых дверей	Заведующая Зам.зав. по ВМР Ст.воспитатель Педагоги Ст.Медсестра
1.3.	<i>Контроль за проведением адаптации.</i>	
1.3.1	Медико-педагогический контроль	Заведующий Зам.зав. по ВМР Ст.воспитатель Ст.медсестра
2.	Профилактика гриппа и ОРВИ, вирусных инфекций. Высокая заболеваемость гриппом, ОРВИ и вирусными инфекциями среди детей дошкольного возраста диктует необходимость проведения комплекса профилактических и противоэпидемических мероприятий. Сочетание вакцинации и неспецифической профилактики дает наибольший эффект. Применение комплекса неспецифических средств и методов профилактики: иммуно-корректирующих препаратов, витаминов, природных адаптогенов снижает заболеваемость при сезонных подъемах респираторных инфекций. Кроме этого, необходимо проводить работу, направленную на профилактику гриппа, ОРВИ и вирусных инфекций среди персонала дошкольных образовательных учреждений.	
2.1.	<i>Мероприятия, проводимые в период сезонных подъемов.</i>	
2.1.1	Вакцино профилактика воспитанников и сотрудников детских садов	Ст.медсестра
2.1.2	Сезонная иммуно-корректирующая профилактика	Ст.медсестра Мединститут
2.1.3	Индивидуальная профилактика ЧБД и детей с хронической патологией	Воспитатели Ст.медсестра
2.1.4.	Закаливающие процедуры	Воспитатели Ст.медсестра
2.1.5.	С-витаминация пищи	Ст.медсестра
2.1.6.	Фитотерапия	Ст.медсестра
2.2.	<i>Мероприятия, проводимые в период эпидемического подъема.</i>	
2.2.1	Комплекс карантинных мероприятий	Ст.медсестра
2.2.2	Проведение экстренной профилактики	Ст.медсестра
2.2.3	Санитарно-просветительная работа	Воспитатели Ст.медсестра Ст.воспитатель
3.	Профилактика острых кишечных заболеваний. Проведение комплекса организационных, санитарно-противоэпидемических мероприятий в дошкольных образовательных учреждениях позволяет проводить профилактику острых кишечных заболеваний.	
3.1	<i>Организационные мероприятия.</i>	
3.1.1	Проведение семинара с персоналом дошкольного	Мединститут



	образовательного учреждения по патологии желудочно-кишечного тракта у детей и методах профилактики.	Ст.медсестра
3.1.2	Проведение занятия с персоналом по предупреждению заноса ОКИ в дошкольные образовательные учреждения и мероприятий по ликвидации очагов.	Мединститут Ст.медсестра
3.2	<i>Санитарно-противоэпидемические мероприятия.</i>	
3.2.1	Изоляция заболевшего ребенка ОКИ	Ст.медсестра
3.2.2	Немедленная организация и проведение заключительной дезинфекции	Ст.медсестра
3.2.3.	Контроль за питанием и питьевым режимом	Заведующий Зам.зав. по ВМР Ст.медсестра
3.2.4.	Создать запас моющих и дезинфицирующих средств	Зам.зав. по АХЧ
3.3	<i>Гигиеническое обучение.</i>	
3.3.1	Провести цикл бесед с родителями детей по профилактике соматической и инфекционной патологии желудочно-кишечного тракта	Мединститут Ст.медсестра
4.	Профилактика паразитарных инвазий. В настоящее время ведущими мероприятиями по борьбе с энтеробиозом являются лечебно-профилактические, направленные на выявление и лечение больных. Эти мероприятия не дают стойкого и надежного эффекта в связи с тем, что применяемые методы обследования на энтеробиоз не позволяют выявить всех инвазированных. Учитывая биологию паразита, целесообразно лечить не только выявленных больных, но и проводить массовую дегельминтизацию.	
4.1.	<i>Организационные мероприятия.</i>	
4.1.1	Проведение занятия с воспитателями по вопросам предупреждения заноса и распространения энтеробиоза в детском коллективе.	Мединститут Ст.медсестра
4.2.	<i>Санитарно - просветительные мероприятия.</i>	
4.2.1	Проведение индивидуальных и коллективных бесед с родителями с вручением памятки перед дегельминтизацией детей	Ст.медсестра
4.3.	<i>Санитарно - противоэпидемические мероприятия.</i>	
4.3.1	Организация санитарно противоэпидемических мероприятий	Мединститут Ст.медсестра
5.	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата. Нарушения опорно-двигательного аппарата оказывают негативное влияние на ведущие физиологические системы организма (сердечнососудистую, дыхательную, центральную нервную и др.), на показатели здоровья и уровень работоспособности. Своевременная профилактика и реабилитация нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников позволит снизить это негативное влияние. Основным направлением в деятельности дошкольных учреждений по профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата является совершенствование процесса физического воспитания дошкольников.	
5.1	Диагностика функционального состояния детей	Ст.медсестра
5.2	Создание предметно-развивающей среды	Ст.воспитатель Педагоги



5.3	Оказание консультативной помощи родителям	Ст.медсестра
5.4	Соблюдение санитарно- гигиенических требований (режим, мебель, условия)	Заведующий Зам.зав. по ВМР Ст.медсестра Ст.воспитатель Педагоги
5.5	Разработка и внедрение комплексов игр для коррекционных и коррекционно-развивающих занятий	Ст.воспитатель Педагоги
5.6	Формирование у детей установок, навыков, способов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья	Ст.медсестра Ст.воспитатель Педагоги
6.	<p>Питание детей.</p> <p>Питание ребенка должно удовлетворять физиологические потребности ребенка в пищевых веществах и энергии, выполнять профилактические и лечебные задачи, способствовать защите организма от неблагоприятных условий окружающей среды. В меню учитываются рекомендации по возрастным нормам.</p>	
6.2	<i>Обеспечение детского сада необходимым ассортиментом продуктов.</i>	
6.2.1	Составление заявки на продукты в зависимости от количества детей, их физиологических и возрастных потребностей, на основании норматива суточной потребности продуктов	Ст.медсестра Кладовщик
6.2.2	Контроль за поступлением продуктов питания	Ст.медсестра Кладовщик
6.3	<i>Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.</i>	
6.3.1	Контроль за хранением продуктов в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями	Ст.медсестра Кладовщик
6.3.2	Составление меню- раскладки с учетом возрастных норм детей.	Ст.медсестра
6.3.3	Контроль за приготовлением пищи и соблюдением санитарно-гигиенических требований (согласно СанПиН)	Ст.медсестра
6.3.4	Контроль за закладкой продуктов, выходом блюд и реализацией готовой пищи (раздача, режим питания, сроки)	Ст.медсестра
6.3.5	Контроль за санитарным состоянием пищеблока и складских помещений	Ст.медсестра Зам.зав. по АХЧ
6.3.6	Организация питания детей в группе (режим, гигиена питания, эстетика)	Зам.зав. по ВМР Ст.медсестра Ст.воспитатель
6.3.7	Организация работы с родителями, санитарно-просветительная работа	Заведующая Зам.зав. по ВМР Ст.медсестра Ст.воспитатель
6.3.8	Оценка эффективности питания по основным показателям физического развития и при необходимости назначение коррекции	Заведующая Ст.медсестра
7.	<p>Оказание психолого-медико-педагогической помощи детям.</p> <p>Психолого-медико-педагогическое сопровождение детей с речевой патологией, нарушением интеллекта, патологией зрения, опорно-двигательного аппарата и с хронической патологией.</p>	



7.1	Раннее выявление и предупреждение отклонений в развитии, затрудняющих социальную адаптацию ребенка	Психолог-психолог Учитель-логопед
7.2	Консультативная работа с родителями	Психолог-психолог Учитель-логопед
7.3	Мониторинг эффективности проводимых мероприятий	Зам.зав. по ВМР Ст.воспитатель
7.4	Подготовка ребенка к школе	Ст.медсестра Ст.воспитатель Педагоги
7.5	Работа по повышению квалификации специалистов по вопросам обучения и оздоровления детей (курсы повышения квалификации, обучение по новым программам и технологиям, участие в НПК, семинарах по обмену опытом).	Заведующая Зам.зав. по ВМР Ст.воспитатель

### **13.Работа с детьми ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

Одной из важных проблем образования сегодня является развитие новых подходов к образованию лиц с особыми потребностями.

Термин "инклюзия" в переводе с английского языка означает "включенность". Инклюзивное образование дает возможность детям с ограниченными возможностями здоровья в полном объеме участвовать в жизни коллектива образовательного учреждения.

Инклюзия – это одна из последних стратегий специального образования. Инклюзия обеспечивает полное вовлечение ребенка с особенностями развития в жизнь образовательного учреждения. Смысл инклюзии – не просто поместить ребенка в обычную группу на часть дня или полный день, а чтобы полностью вовлечь необычного ребенка в социум.

Инклюзивное образование обеспечивает формирование у всех участников образовательной деятельности такие общечеловеческие ценности, как:

- взаимное уважение;
- толерантность;
- осознание себя частью общества;
- предоставление возможностей для развития навыков и талантов конкретного человека;
- взаимопомощь;



- возможность учиться друг у друга;
- возможность помочь самим себе и людям в своем сообществе.

Семьи выбирают инклюзивное образование по множеству причин, но главным образом, они надеются на более широкие возможности общения их детей с их типично развивающимися сверстниками. Обычно цели семьи таковы:

- Больше возможностей перенять адекватные образцы для подражания;
- Больше возможностей развивать и упражнять базовые навыки, например, коммуникативные;
- Больше возможностей завязать дружеские и другие общественные отношения с типичными сверстниками;
- Возможность доступа к основной программе воспитания и обучения;
- Доступ к многообразию способов обучения.

### Задачи:

#### В работе с семьей:

1. Способствовать формированию у родителей воспитательной компетентности через расширение круга их педагогических знаний и представлений;
2. Вовлечь родителей в образовательный процесс в качестве активных его участников, посредством их обучения приемам взаимодействия с детьми, организации совместной практической деятельности.
3. Содействовать изменению родительской позиции и вооружение родителей позитивными способами коммуникации.
4. Создать условия для расширения социального пространства семей, воспитывающих детей с проблемами в развитии.

#### В работе с педагогами:

1. Создать условия в ДОУ для повышения квалификации педагогов в группе которых есть дети с ОВЗ по проблеме.
2. Способствовать повышению мотивации педагогической деятельности.
3. Стимулировать педагогов на самообразование и инновационную деятельность по проблеме.



## Цели и методы работы:

Участник сопровождения	Цели	Методы работы
Администрация	Управленческое и организационное обеспечение профессионального роста педагогов, повышения социально - педагогической грамотности родителей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Собеседование.</li> <li>• Организация научно - методических семинаров, работы мастер - класса, наставничества.</li> <li>• Использование системы мотивации на сотрудничество и самообразование по проблеме.</li> </ul>
Методическая служба	Профессиональная подготовка и помощь педагогу в разрешении проблем профессиональной деятельности. Реализация педагогического сопровождения развития детей с ОВЗ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Анализ и оценка профессиональной деятельности педагогов, функциональной грамотности родителей.</li> <li>• Организация и проведение разных форм методической работы с педагогами и родителями по проблеме.</li> <li>• Информирование о научно - теоретической и методической литературе по проблеме.</li> <li>• Помощь в проектировании и реализации индивидуальных планов.</li> </ul>
Психологическая служба	Повышение психологической компетентности педагогов и родителей.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Психологический анализ педагогической деятельности.</li> <li>• Психологическая диагностика развития детей, тестирование педагогов и родителей.</li> <li>• Проведение психолого-педагогических тренингов, семинаров, консультаций, совместных занятий.</li> </ul>

## Сотрудничество с семьей

Формы сотрудничества	Цели, задачи	Содержание
1. Индивидуальные: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы.</li> <li>• Анкетирование.</li> </ul>	1. Изучение микросоциальных условий воспитания. 2. Определение уровня родительской мотивации на	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Социальная характеристика семьи:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– уровень образования,</li> </ul> </li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>● Тестирование</li> </ul>	<p>сотрудничество с коррекционно-образовательным учреждением.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Диагностика детско-родительских отношений.</li> <li>4. Изучение уровня ожиданий родителей и их отношения к ребенку.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– материальная обеспеченность,</li> <li>– жилищно-бытовые условия,</li> <li>– взаимоотношения,</li> <li>– состояние здоровья.</li> <li>● Адекватность оценки состояния ребенка.</li> <li>● Степень инициативы в плане сотрудничества.</li> <li>● Продуктивность использования психолого-педагогических рекомендаций.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Консультирование.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подробное обсуждение результатов обследования и хода коррекционно-развивающего процесса, выявление причин, препятствующих развитию.</li> <li>2. Разъяснение конкретных мер помощи ребенку с учетом структуры его дефекта.</li> <li>3. Обсуждение проблем родителей в вопросах воспитания.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Успехи и проблемы в развитии ребенка.</li> <li>● Особенности ухода за ребенком.</li> <li>● Как учить ребенка.</li> <li>● Проблемы поведения, как с ними бороться.</li> <li>● Отношение родителей к проблемам ребенка.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Индивидуальные практикумы</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение родителей совместным формам деятельности с ребенком, приемам коррекционной работы.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Артикуляционная гимнастика.</li> <li>● Пальчиковые игры.</li> <li>● Психогимнастика.</li> <li>● Рефлексзапрещающие позиции.</li> </ul> <p>По запросам родителей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Особенности психофизического развития детей с ОВЗ.</li> <li>● Проблемы развития речи и пути их решения.</li> <li>● Формирование познавательной активности ребенка с ОВЗ.</li> <li>● Психология семейных отношений.</li> <li>● Готовность детей к школе.</li> </ul>

## 14. Заключение



Система работы по оздоровительной программе «Здоровый дошкольник» позволит качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы «Здоровый дошкольник», дети ДООУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.