

**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 ДОУ ……………………………………………………....13

1. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам

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

1. Словарь терминов………………………………………………………….16
2. Литература……………………………………………………………….....17

1. **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 МДОУ «Детский сад № 42» по здоровьесбережению воспитанников**

Медсестра

Педагоги

Помощники воспитателей

Ежедневно

Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.

Медсестра

Ст. воспитатель, педагог-психолог

2018г.-2019г.

Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.

Снижение уровня заболеваемости воспитанников.

Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса

2018г.-2019г.

Старший воспитатель

Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей

Обучение педагогов новым технологиям здоровьсбереженния

2018г.-2019г.

Педагогический коллектив ДОУ

Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей

Проведение спортивных праздников и развлечений

2018г-2019г.

Педагогический коллектив ДОУ

Повышение интереса детей к занятиям физической культурой

Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.

2018г-2019г.

Ст. воспитатель Ответственный газету ДОО

Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей

Выпуск газеты ДОУ для родителей

2018г.-2019г.

Педагогический коллектив ДОУ

Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей

Разработка и реализация авторских проектов, направленных на  сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

2018г-2019г.

Педагогический коллектив ДОУ

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 мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.

2018г-2019г.

Ст. воспитатель

Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»

Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

По необходимости

Ст. воспитатель Педагогический коллектив

Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности

Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.

Ежегодно

по годовым планам

Заведующий МДОУ, ст. воспитатель Ответственный за сайт, газету ДОО

Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности

Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и  её результатах

В течение года

Заведующий МДОУ, ст. воспитатель Ответственный за сайт, газету ДОО

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.

Ежегодно

Ст. воспитатель, педагог-психолог, воспитатели групп

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**

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»

* Занятия по валеологии
* Самостоятельная двигательная деятельность
* 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.

**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. 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.

**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:

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 2 младшей 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 областях.

**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.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

5.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 МДОУ «Детский сад № 42»**

**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/инструктор по ф-ре

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

Игры с водой в теплое время года

Воспитатели

13

Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)

Ежедневно/воспитатели

14

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

заведующий МДОУ, воспитатели, зам.зав.по АХР

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 течение года /педагоги/медсестра

7

Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).

в течение 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 неделюпсихолог

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**

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**:

**(Примерные темы)**

«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**.
2. **(Примерные темы)**

«Физическое развитие и оздоровление в семье»

«Развитие двигательной активности ребенка в семье»

«Физкультура в Вашей семье»

**3. Памятки для родителей:**

**(Примерные темы)**

«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**

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.
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

19