**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»**

2015

 **«ДОРОЖКА К ЗДОРОВЬЮ»**

**КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА**

**ШИПУНОВО**



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ::

педагогическим советом Заведующий МБДОУ

МБДОУ - детский сад «Березка» - детский сад «Березка»

Протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Вощилова

27 августа 2015 г. Приказ № 28 от 27 августа 2015 г.

**КОМПЛЕКСНО-ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА**

 **«ДОРОЖКА К ЗДОРОВЬЮ»**

**ШИПУНОВО**

**2015**

**Содержание**

1. Актуальность программы ……………………………………………………… 4
2. Цель и задачи программы ……………………………………………………... 5
3. Концепция программы ………………………………………………………… 5
4. Принципы построения программы ……………………………………………. 6
5. Описание основных методов и методик ……………………………………….7
6. Основные участники реализации программы …………………………………12
7. Функциональные обязанности сотрудников ДОУ в рамках реализации программы ……………………………………………………………………….12
8. Программное обеспечение ……………………………………………………...13
9. Материально-технические условия ……………………………………………14
10. Кадровое обеспечение …………………………………………………………14
11. Структура программы………………………………………………………1511.1. Работа с родителями …………………………………………………….16

 1.1. Просветительская ………………………………………………….....16 1.2. Культурно – досуговая……………………………………………….. 17 1.3. Психофизическая ………………………………………………..….. 17

11.2. Работа с педагогами …………………………………………………… 18 11.3. Работа с детьми ………………………………………………………….. 21 3.1. Диагностика ……………………………………………………… 21

3.2. Закаливание ……………………………………………………… 22

3.3. Питание …………………………………………………………… 24

3.4. Организация рациональной двигательной активности ………. 24

3.5. Создание представлений о здоровом образе жизни ………….. 29

3.6. Коррекционная работа …………………………………………….. 30

 3.7. Лечебно-профилактическая работа ……………………………….. 31

 3.8. Летне-оздоровительные мероприятия ……………………………. 33

 3.9. Активный отдых …………………………………………………… 38

 11.4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с

 социумом по вопросам здоровьесбережения ……………………………………… 42

12. Ожидаемые результаты реализации программы ……………………………...43

 13. Вывод …………………………………………………………………………….44

14. Основные термины и понятия ………………………………………………….44

15. Краткая презентация программы ……………………………………………. 45

16. Список литературы ……………………………………………………………46

1. **Актуальность программы**

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровьесохраняющее обучение и воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей.  Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых  средств  и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

В Шипуновском районе проблема здоровья детей стоит сейчас особо остро. По заболеваемости среди детей дошкольного возраста в 2012 - 2013 г. на первом месте патология органов дыхания, на втором - болезни нервной системы и инфекционные болезни, третье место – заболевания крови и желудочно-кишечного тракта.    Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Проблема в том, что в дошкольном образовании  общепринятая система физического воспитания и многие авторские программы:

-  не  учитывают конкретных условий детских учреждений;

- не предусматривают дифференцированного подхода к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем;

-  не  реализуют потребности детей в движении.

В наше дошкольное учреждение приходят дети в основном со II и III группой здоровья и  имеющие различные патологии. Основная проблема, которая встала перед коллективом – это слабое физическое развитие детей при поступлении в детский сад. В ходе мониторинга выяснилось, что дети испытывают «двигательный дефицит», в связи, с чем задерживается возрастное развитие всех физических качеств. Дети имеют излишний вес, нарушения осанки, вследствие чего визуально у них наблюдается неуклюжесть, мешковатость, жестикуляция и мимика вялая, при ходьбе волочат за собой ноги, чувствуется скованность, неуверенность, голова опущена, нет гордости в осанке. Поэтому мы пришли к выводу, что для полноценного физического развития детей необходимо использование здоровьесохраняющих технологий и здоровьеукрепляющих приемов, которые должны способствовать коррекции физического, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического развития.

 Анкетирование родителей детей, посещающих детский сад, выявило следующую проблему, оказалось, что родители имеют недостаточные знания о том, как укрепить здоровье ребенка с помощью физических упражнений, закаливания, подвижных игр. Они зачастую оберегают своих малышей от физических усилий («не бегай, не прыгай, не лазай, а то упадешь, посиди»), даже от здорового соперничества в подвижных играх.

Проанализировав факты, мы выявили противоречие между необходимостью формирования осознанного отношения ребёнка к своему здоровью и отсутствием в ДОУ целостной системы физкультурно-оздоровительной работы, разработанной для ДОУ, основанной на современных оздоровительных технологиях и учитывающей местные условия, так и необходимость внедрения нетрадиционных подходов к работе с детьми.  Перед педагогическим коллективом ДОУ возникли вопросы: Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как организовать образовательную деятельность дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес дошкольников к образовательной деятельности по физической культуре, потребность в здоровом образе жизни? Как сделать привлекательной образовательную деятельность по физической культуре для всех детей? Как достичь в совместной деятельности с детьми оптимального сочетания оздоровительного, тренировочного, образовательного компонентов физкультурной деятельности?

   На совете педагогов было принято решение о необходимости в разработке целостной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми и родителями, на основе современных здоровьесохраняющих технологий и здоровьеукрепляющих приемов.

1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Создание в учреждении здоровьесберегающей среды, способствующей сохранению и укреплению физического и  психического здоровья всех участников образовательного процесса.

**Задачи программы:**

**-** Укреплять физическое и психологическое здоровье воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей;

- Снизить уровень заболеваемости воспитанников;

- Разнообразить формы и методы оздоровительной работы;

- Мотивировать всех субъектов образовательного процесса на сохранение и укрепление своего здоровья.

1. **Концепция программы**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – определено ведущим направлением деятельности нашего детского сада с 2013 года.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

 Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились следующие особенности организации деятельности ДОУ:

 *Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:*

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;

- мотивацию родителей на совместную оздоровительно -

профилактическую работу;

- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;

- разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и

 оздоровления.

 *Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных* занятий к занятиям небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

 *Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе* (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

 *Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых* комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

 *Совершенствование профессионального мастерства* педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

 *Единство воздействия* со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

1. **Принципы построения программы**

***Принцип научности***предполагает подкрепление всех оздорови­тельных мероприятий научно обоснованными и практически ап­робированными методиками.
***Принцип целостности, комплексности педагогических процессов***вы­ражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.
***Принцип систематичности и последовательности***предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
***Принцип комплексности и интегративности*** - включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
***Принцип связи теории с практикой***формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
***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 этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
***Принцип коммуникативности***помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
***Принцип результативности***предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.
***Принцип гуманизма*** определяет общий характер отношений воспитателя и воспитанников. Ребенок определяется главной ценностью со своим внутренним миром, интересами, потребностями, способностями, возможностями и особенностями.
***Принцип природосообразности*** предполагает воспитание сообразно природе ребенка, означает отношение к ребенку как к части природы.
***Принцип целостности и единства*** определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления.

***Принцип непрерывности оздоровительного воспитания*** включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.
***Принцип достаточности*** можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

***Принцип «не навреди!.***

1. **Описание основных методов и методик**

*Здоровье сохраняющие технологии в дошкольном образовании* – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Цель здоровьесохраняющих технологий в дошкольном образовании – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры, как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Применительно к взрослым - содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

В нашем ДОУ разработана «технология здоровье сохранения», задачами которой являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Современные здоровье сохраняющие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

1. Приобщение детей к физической культуре.

2. Использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья. Задача старшего воспитателя сегодня - вооружить педагогов необходимыми знаниями в данном направлении, подготовить картотеку игр и упражнений для того, чтобы педагоги могли воспользоваться данным материалом, делились знаниями среди родителей и педагогов других учреждений. Главное, конечно же, воспитатели смогли бы привить детям потребность в здоровом образе жизни.

Здоровье сохраняющая деятельность в нашем детском саду осуществляется с использованием следующих технологий:

* ***Медико-профилактическая технология***

Обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;

- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;

- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (например, иммунизация, щадящий режим в период адаптации и т.д.);

- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН;

- организация здоровье сохраняющей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется старшей медицинской сестрой детского сада и воспитателем по физической культуре. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт старшая медицинская сестра ДОУ составляет по каждой возрастной группе сводную таблицу, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребенка в отдельности. Эта схема-таблица дает возможность педагогам групп планировать физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

* ***Физкультурно-оздоровительная технология***

Направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;

- контроль за двигательной активностью и становление физической культуры дошкольников,

- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;

- воспитание привычки повседневной физической активности;

- оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре в совместной образовательной деятельности по физическому воспитанию, а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

* ***Технология обеспечения социально-психологического благополучия ребенка***

 Задача этой деятельности – обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье. К ней относится технология психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

* ***Технология здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов,***

которая направлена на улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие, на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Поэтому большое внимание в ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов.

 На сегодняшний день ведущее место должно быть отведено использованию технологий сохранения и стимулирования здоровья, а так же технологиям обучению здоровому образу жизни и коррекционным технологиям.

* ***Технологии сохранения и стимулирования здоровья***

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации*.*

 К основным формам и методам технологии сохранения и стимулирования здоровья детей относятся:

*- Динамические паузы* – во время образовательной деятельности, 2-3 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида образовательной деятельности.

*- Подвижные и спортивные игры* – как часть специально организованной образовательной деятельности по физическому развитию, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

*- Релаксация* – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы. В нашем детском саду создана фонотека и видеотека с элементами цветотерапии.

*- Гимнастика пальчиковая* – с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

*- Гимнастика для глаз* **–** ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки со среднего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

*- Гимнастика дыхательная* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры. Используется как основной элемент при проведении образовательной деятельности с детьми по физическому развитию.

*- Гимнастика корригирующая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

*- Гимнастика ортопедическая* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

* ***Технология обучения здоровому образу жизни***

Основные формы и методы данной технологии:

*- Специально организованная образовательная деятельность по физической культуре* – 3 раза в неделю в спортивном зале или на улице. Первая и вторая группы раннего возраста - в групповой комнате, 10 мин, младшая группа – 15 мин., средняя группа – 20 мин., старшая группа – 25 мин. и подготовительная к школе группа – 30 мин. Перед образовательной деятельностью необходимо хорошо проветрить помещение спортивного зала или групповой комнаты (ранний возраст).

*- Проблемно-игровая (игротерапия*) – в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Совместная деятельность с педагогом может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.

*- Коммуникативные игры* – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, совместная деятельность с педагогом рисованием, лепкой и др.

* ***Коррекционные технологии***

*- Музыкотерапия* – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

*- Сказкотерапия* – по 25 - 30 мин. со старшего возраста. Используется 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, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

*- Технология воздействия цветом (цветотерапия)* – правильно подобранные цвета интерьера в наших группах снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.

* ***Технологии валеологического просвещения родителей***

Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность выражается в формировании у родителей здорового образа жизни, как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении. Информирование о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка, привлечении родителей к участию в различных формах совместной деятельности: физкультурных досугах и праздниках.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

- родительские собрания,

- консультации,

- конкурсы,

- спортивные праздники,

- праздники здоровья,

- дни открытых дверей,

- папки-передвижки,

- беседы,

- личный пример педагогов,

- нетрадиционные формы работы с родителями,

- практические показы (практикумы.)

* ***Здоровьесберегающие образовательные технологии***

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение цикла бесед с дошкольниками: о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем. Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения для детей дошкольного возраста.

1. **Основные участники реализации программы**
* воспитанники дошкольного образовательного учреждения;
* родители (законные представители) воспитанников, посещающих ДОУ;
* педагогический коллектив.
1. **Функциональные обязанности сотрудников ДОУ в рамках реализации программы**

**Заведующий ДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы «Дорожка к здоровью»;

- анализ реализации программы - 2 раза в год;

- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

**Старший воспитатель:**

- проведение мониторинга (совместно с педагогами);

- контроль за реализацией программы «Дорожка к здоровью».

**Инструктор по физической культуре:**- определение показателей физической подготовленности детей;

- внедрение здоровьесберегающих технологий;

- включение в физкультурные занятия упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия; дыхательных упражнений;

- проведение закаливающих мероприятий;

- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;

- пропаганда здорового образа жизни.

**Педагоги:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий;

- пропаганда здорового образа жизни;

- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:

 закаливания;
 дыхательной гимнастики;
 массажа и самомассажа;
 упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

**Старшая медсестра:**

- пропаганда здорового образа жизни;

- организация рационального питания детей;

- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;

- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке;

- иммунопрофилактика;

- реализация профилактически-оздоровительной работы по годовому плану.

**Заместитель заведующего по хозяйственной части:**

- создание материально-технических условий;

- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Дорожка к здоровью»;

- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ;

- обеспечение ОБЖ.

 **Младший обслуживающий персонал:**

**-** соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;

- помощь педагогам в организации образовательного процесса, проведении  физкультурно-оздоровительных мероприятий.

**8. Программное обеспечение**

Нормативно-правовое обеспечение включает в себя внешние законодательные акты и внутренние документы, регламентирующие деятельность учреждения:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором;

- Устав образовательного учреждения;

- Конвенция о правах ребёнка;

- Конституция РФ ст.38, 41, 42, 43.

При этом предусматривается сбалансированное чередование всех этих составляющих. Объем оптимальной нагрузки при организации образовательного процесса определяется не только примерной образовательной программой «От рождения до школы», но и основными медико-психологическими требованиями, предъявляемыми к процессу развития и обучения ребенка в ДОУ. Устанавливая учебную нагрузку, руководствуемся требованиями СанПиН 2.4.1.1249-03 раздел 2.12 «Требования к организации режима дня и учебных занятий».

*Программно-методическое обеспечение*заключается в том, что воспитательно-образовательный процесс осуществляется на основе разумного сочетания базисного и дополнительного компонентов образования при комплексном подходе к ребенку со стороны всех служб учреждения и участников педагогического процесса.Кроме программы «Остров здоровья» Е.Ю. Александровой педагоги пользуются парциальными программами и методиками: Л.И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»,  Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр», М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения», программой «Безопасность» авторы Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, где рассматриваются проблемы безопасного существования, от которых зависит здоровье детей.

А также использованы  идеи Змановского Ю.Ф., Алямовской  Н.Н., Казаковцевой Т.В. о воспитании здорового ребенка.

**9. Материально-технические условия**

 Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с уче­том возрастных особенностей. Располо­жение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

 В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целена­правленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобще­ния детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

 В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной актив­ности детей и проведения закаливающих процедур.

 Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционируют два три зала: физкультурный и тренажерный залы, оснащенные необходимым традиционным и нестандартным оборудованием и музыкальный зал.

 Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

 В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспе­чения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

 Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Также в  ДОУ организован медицинский блок, который состоит из медицинского кабинета, процедурного кабинета и изолятора.

**10. Кадровое обеспечение**

 В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию комплексноцелевой программы «Дорожка к здоровью»:

- старшая медицинская сестра;

- старший воспитатель;

- инструктор по физической культуре;

- музыкальный руководитель – 2 ед.;

- воспитатели – 17 ед.,

призванной обеспечить комплексное медико-психолого-педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

**11. Структура программы**

Оздоровительная направленность ДОУ – это совокупность представлений, действий, навыков и умений участников образовательного процесса, устремленных на формирование здоровой личности воспитанника. Воспитательно-оздоровительная деятельность ДОУ осуществляется в рамках педагогического процесса и имеет характерные черты: систематическая помощь саморазвитию организма и формирование здоровой личности.
Основными составляющими формирования здоровой личности являются:

- знания о здоровье;

- положительный психологический настрой;

- личная и общественная гигиена;

- оптимальная двигательная активность;

- рациональное питание;

- восстановление функций организма;

- закаливание.

Программа оздоровления дошкольников включает несколько блоков (направлений) работы: **11.1. Работа с родителями**

1.1. Просветительская. 1.2. Культурно – досуговая. 1.3. Психофизическая.

**11.2. Работа с педагогами**

2.1. Перспективы развития кадров

2.2.Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности

2.3. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками

2.4. Медико-педагогический контроль

**11.3. Работа с детьми** Формы и методы оздоровления детей:

3.1. Диагностика

3.2. Закаливание

3.3. Питание

3.4. Организация рациональной двигательной активности

3.5. Создание представлений о здоровом образе жизни

3.6. Коррекционная работа

3.7. Лечебно-профилактическая работа

3.8. Летне-оздоровительные мероприятия

**11.4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социумом по вопросам здоровьесбережения**

 **11.1. Работа с родителями**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

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

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

- Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом ЧБД) в течение всего года.

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

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

- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

 Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

* 1. ***Просветительское направление***

*Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия  | Срок  | Ответственный  |
|  Анкетирование, тесты, опросы | 2 раза в год | Воспитатели, медицинская сестра, старший воспитатель |
|  Встречи со специалистами | По мере необходимости |
|  Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья | 2 раза в год |
|  Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления | По плану |
|  Индивидуальные консультации по возникшим вопросам | По мере необходимости |
|  Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей | По плану |
|  Совместное обсуждение проблем, планов на будущее | Постоянно |
|  Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья. | Постоянно  |

* 1. ***Культурно - досуговое направление***

*Цель: Повышение эффективности работы по пропаганде здорового*

*образа жизни.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия  | Срок  | Ответственный  |
| Дни открытых дверей. | 2 раза в год | Инструктор по физической культуре,воспитатели, медицинская сестра, старший воспитатель |
| Организация вечеров вопросов и ответов  | По мере необходимости |
| Совместные праздники и развлечения | 2 раза в год |

* 1. ***Психофизическое направление***

*Цель:**Увеличение активности родителей в профилактических*

*мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей*.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия  | Срок  | Ответственный  |
| Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей | 2 раза в год | Воспитатели, медицинская сестра, старший воспитатель |
| Спортивные соревнования | 2 раза в год |
| Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми | 1 раз в квартал |
| Тренинги, семинары – практикумы | По плану |
| Открытые занятия педагога с часто болеющими детьми | По плану |

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

 Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

**11.2. Работа с педагогами**

Работа с сотрудниками одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на принципах:

• актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;

• просветительная работа по направлениям программы и т.д.

• консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог — здоровый воспитанник; здоровый педагог — больной воспитанник; больной педагог — больной воспитанник;

• консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;

• обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Работу с педагогами условно делим на 3 блока:

***I блок*** -  ***Состояние образовательного процесса и состояние здоровья.***

• разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);

• диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;

• диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;

• создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

***II блок - Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей.***

• подготовка и переподготовка квалификационных специалистов;

• разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;

• пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно информационной литературы, радиопередачи и т. д.).

***III блок - Оценка эффективности мероприятий направленных на улучшение состояния здоровья.***

• создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы.

**Цель:** совершенствование профессионального мастерства воспитателей в организации работы по физическому воспитанию с детьми и родителями.

Основные задачи:

1. Определение содержания педагогического процесса в образовательном учреждении, способствующего формированию валеологической культуры и валеологическому образованию детей.
2. Создание условий для совместной деятельности медицинских и педагогических работников в оздоровлении детей.
3. Определение эффективных форм подготовки педагогических и медицинских работников по оздоровлению детей, повышение ответственности взрослых по данной проблеме.

***2.1. Перспективы развития кадров***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Срок  | Ответственные |
| Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах | Ежегодно | Заведующий |
| Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения |  Ежегодно | Старший воспитатель |
| Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ | Постоянно  | Заведующий, старший воспитатель |
| Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов | Ежегодно  | Старшая медсестра, старший воспитатель |

* 1. ***Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Срок  | Ответственные |
| Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар и т.д.) по вопросам здоровьесбережения | Ежегодно | Старший воспитатель, инструктор по физической культуре |
| Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья и безопасности, сценарии спортивных праздников, развлечений, экскурсий, наглядный материал и т.д.) | Ежегодно | Старший воспитатель,педагоги |
| Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОУ (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания) | Ежегодно | Старший воспитатель, |
| Организация работы по образовательным проектам спортивной тематики | Ежегодно | Старший воспитатель, инструктор по физической культуре |

***2.3. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками***

*Цель: повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Срок  | Ответственный  |
| Санитарно-просветительская работа среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению. | В течение года | Старшая медсестра,старший воспитатель |
| Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада» | Ноябрь-декабрь |
| Рассмотрение вопросов возрастной физиологии и психологии | 1 раз в квартал  |
| Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с. | Постоянно |
|  Консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости». | В течение года |
| Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления | 1 раз в год |

***2.4. Медико-педагогический контроль***

*Цель: отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Срок | Ответственный |
| Контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей. | Ежедневно  | Заведующий, старшая медсестра, старший воспитатель |
| Контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий. | 2 раза в месяц |
| Контроль за соблюдением режима дня в группах. | Ежедневно |
| Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе. | Ежедневно |
| Контроль за проведением закаливающих процедур. | Ежедневно |
| Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований. | Ежедневно |

**11.3. Работа с детьми**

**Формы и методы оздоровления детей**

***3.1. Диагностика***

Диагностика — комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование, и др.), которые помогают глубоко узнать ребенка «во всех отношениях», определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективны критерии здоровья.

Медицинские работники: врач-педиатр и медсестра, изучая анамнез развития ребенка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями. Учет возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинских работников позволяет не только выявить имеющиеся у ребенка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки ребенка, наблюдают за поведением ребенка в повседневной жизни, обследуют звукопроизношение ребенка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь. Педагоги осуществляют контроль за развитием крупно моторных и мелко моторных навыков, уровнем двигательной активности, организуют тестирование по физической подготовке. Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального и психомоторного развития. Педагоги заполняют листы здоровья и диагностические карты состояния физического и двигательного развития детей. Это позволяет учесть индивидуальные особенности каждого воспитанника и обеспечить его психофизическое развитие.

Основным методологическим принципом при проведении диагностики по оценке эффективности реализованных оздоровительных мероприятий является комплексный подход к оценке состояния здоровья ребенка:

- Общая заболеваемость (уровень и структура);

- Острая заболеваемость (уровень и структура);

- Заболеваемость детей в случаях и днях на одного ребенка;

- Процент часто болеющих детей;

- Соматическое здоровье (рост, вес, ОГК, ОГ);

- Распределение детей по группам физического воспитания;

- Распределение детей по группам здоровья;

- Уровень физического развития;

- Оценка физической подготовленности.

 Критерием эффективности комплекса его мероприятий является показатель качества оздоровления, определяющийся отношением числа часто болеющих детей, снятых с учета после выздоровления, к общему числу часто болеющих детей, прошедших курс оздоровления.

Итогом обследования является проведение медико-психолого-педагогического консилиума (малого педагогического совещания), на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Консилиум собирается 2-3 раза в год. Первый в конце сентября месяца на начало учебного года, второй — промежуточный январе, третий в мае по итогам учебного года. При организации оздоровительной, лечебно-профилактической и коррекционной работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

***3.2. Закаливание детей в условиях ДОУ***

 Важное звено в системе оздоровления детей — закаливание. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся условий внешней среды.

 Чтобы закаливание принесло наибольшую пользу организму, придерживаемся *принципов:*

- комплексности. В укреплении здоровья детей, их физической закалки важную роль играют все естественные факторы природы. В условиях дошкольного учреждения наиболее приемлемыми являются следующие виды закаливания: воздухом, солнечными ваннами, водой;

- систематичности. Необходимость систематического применения закаливающих воздействий обусловлена условно-рефлекторным характером ответных реакций на закаливающий температурный агент. Для поддержания высокого уровня закалки организма необходимо ежедневное выполнение закаливающих процедур;

- постепенности. Закаливающие процедуры укрепляют организм в том случае, если их продолжительность, интенсивность или зона воздействия будут увеличиваться постепенно с учетом уже «освоенных» нагрузок;

- дифференцированности. Любые закаливающие процедуры оказывают тренирующее воздействие при условии их соответствия текущему состоянию организма ребенка и характеру ответных реакций на холодовые нагрузки;

- положительного эмоционального отношения к закаливанию. Закаливающий эффект связан с возрастными особенностями условно-рефлекторных реакций. Положительные условно-рефлекторные связи легко и быстро вырабатываются у детей при положительной эмоциональной настроенности, служащей одним из основных критериев адекватности проводимой процедуры функциональным возможностям и состоянию здоровья ребенка;

- прерывистости закаливания и теплового комфорта. Оптимальная ответная реакция терморегуляции возможна только в условиях теплового комфорта, который обеспечивается за счет соответствия одежды ребенка погодным условиям или параметрам микроклимата в помещении.

Закаливающие процедуры не являются бездейственными для организма и поэтому требуют строгого соблюдения всех правил, так как при их нарушении может произойти срыв адаптации ребенка.

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

Бактериальная и химическая чистота воздуха в помещении достигается сквозным проветриванием, создающим возможность многократной смены воздуха за короткий срок и постоянное одностороннее проветривание, проводимое в присутствии детей (*пульсирующий микроклимат).* При отклонении температуры воздуха помещений тепловой комфорт достигается изменением слойности одежды детей.

*Зависимость слойности одежды от температуры в помещении*

|  |  |
| --- | --- |
| Температурав помещении | Одежда ребенка |
| +23°С и выше  | *1-2-слойная одежда:* тонкое хлопчатобумажное белье, легкое хлопчатобумажное платье с короткими рукавами, носки, босо­ножки  |
| +18 - 22 °С  | *2-слойная одежда:* хлопчатобумажное белье, хлопчатобумаж­ное или шерстяное платье с длинными рукавами, колготы и туфли для детей 3 — 4 лет, гольфы и туфли для детей 5-7 лет  |
| +16 - 17 °С  | *3-слойная одежда:* хлопчатобумажное белье, трикотажная кофта, трикотажное или шерстяное платье с длинными рука­вами, колготы, туфли (теплые тапочки)  |

Во время дневного сна осуществляется состояние теплового комфорта путем соответствующего темпера­туре воздуха подбора одежды

(t +15-16°С, одежда - байковая рубаш­ка с длинными рукавами или пижама, теплое одеяло). В теплое время года для сна надевают легкое белье с коротки­ми рукавами, а летом в жаркие дни дети спят в трусиках.

Прогулка является эф­фективным средством закаливания. Дети находиться на свежем воздухе не менее 4 часов ежедневно. При этом соблюдается сезонность в одежде, чтобы обеспечить тепловой комфорт и свободу движений (при тем­пературе воздуха от +6°С до -2°С - четырехслойная одежда; от 2 °С до -8 °С также предусматривается четырехслойная одежда, но вместо демисезонного - зимнее пальто и утепленные сапож­ки; при температуре от -9 °С до -14 °С - пятислойная одежда).

К общим мерам закаливания в ДОУ относятся:

- строгое соблюдение воздушного режима в помещении (температура воздуха в группе должна быть +20° - 22°С, в спальне +18° - 20° С);

- регулярное, тщательное проветривание помещений;

- регулярные, ежедневные правильно организованные прогулки на открытом воздухе (при низкой температуре воздуха прогулка проводится в спортивном зале);

- широкое повседневное использование прохладной воды для всех гигиенических процедур (умывание, мытье рук, ног, а также игр с водой);

- хождение босиком по чистому полу, по игровой дорожке при условии постепенного ее использования;

- контрольные температурные воздействия (контрастные воздушные ванны), способствующие совершенствованию системы физической терморегуляции;

- циклические упражнения особенно на открытом воздухе, выполняемые в свободной одежде на занятиях и прогулках;

- полоскание рта и горла;

- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в теплое время года).

Все закаливающие процедуры проводятся по принципу постепенного расширения зоны воздействия и увеличения времени проведения процедуры. Учитывая специфику детского сада, разработанная система закаливания периодически корректируется медицинским работником в соответствии с имеющимися условиями.

* 1. ***Полноценное питание***

В организации питания придерживаемся основных принципов рационального питания детей изложенных в методических рекомендациях «Питание детей в детских дошкольных учреждений». Дети, находящиеся в ДОУ получают четырехразовое питание (10.00. - фрукты, сок). Составленное меню представляет собой подбор блюд суточного рациона с правильным распределением продуктов, который удовлетворяет потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста, условий воспитания и состояния здоровья, а также климатогеографических и национальных особенностей питания.

 Ведение документации, распределение общей калорийности суточного рациона питания, ассортимент основных продуктов питании, объем порций и ежедневное соблюдение норм потребления зависит от рекомендаций СанПин 2.4.1.1249-03 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ».

В детском саду ежедневно используется в приготовлении пищи йодированная соль. Употребляются в пищу хлебобулочные изделия с микронутриентами. Введена замена продукта-аллергена. Ежедневно проводится «С» витаминизация третьего блюда. В рацион детей в летний оздоровительный период увеличивается потребление свежих овощей и фруктов на 15%. Соблюдаются принципы организации питания: выполнение режима питания; гигиена приема пищи; эстетика организации питания (сервировка); воспитание у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания; индивидуальный подход к детям во время питания; правильность расстановки и подбора мебели.

* 1. ***Организации рациональной двигательной активности***

Одним из важных условий обеспечения деятельности ДОУ по оздоровлению является организация режима, разработанного для каждой возрастной группы.

Двигательный режим в ДОУ – гибкая и динамическая конструкция, но при этом основные его компоненты (дневной сон, бодрствование, интервалы между приемами пищи, время прогулок) остаются неизменными. Учитываются возрастные и индивидуальные особенности ребенка, некоторые состояния (период выздоровления после болезни, адаптация к ДОУ, время года), стараемся не заорганизовывать детей, предоставлять им возможность реализовывать свои потребности в самостоятельном игровом, двигательном и других видах деятельности.

При проведении режимных моментов придерживаемся следующих правил:

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (сне, питании)
2. Тщательный уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах, поощрение самостоятельности и активности
4. Формирование культурно-гигиенических навыков
5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка
7. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку.
8. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин. до сна.
9. Первыми за стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.
10. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении.
11. Для быстрого засыпания детей используются элементы аутогенной тренировки и музыкотерапии.

При организации рациональной двигательной активности, для сохранения и укрепления здоровья дошкольников необ­ходимым условием является физическое воспитание.

Его основ­ная задача - улучшение состояния здоровья и физического раз­вития, повышение работоспособности, расширение функциональ­ных возможностей развивающегося организма, формирование двигательных навыков (ходьба, бег, метание, лазание и т.д.) и двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость). При этом решаются задачи оздоровления, образования и воспитания.

*Основные принципы организации физического воспитания в детском саду*

1. Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.

2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.

3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости.

4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

**Модель режима двигательной активности детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **Варианты содержания** | **Особенности организации** |
| Утренняя гимнастика | * Традиционная гимнастика
* Сюжетная гимнастика
* Корригирующая
 | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале.Длительность 10-12 мин. |
| Ритмическая гимнастика | * Гимнастика с танцевальными элементами
 | Длительность 15-30 мин. в зависимости от возраста детей (со второй младшей группы два раза в неделю) |
| Физкультурные занятия | * Традиционные занятия
* Игровые и сюжетные занятия
* Занятия тренировочного типа
* Тематические занятия
* Занятия на свежем воздухе
 | Два занятия в неделю в физкультурном зале, одно на свежем воздухе.Длительность 10-30 мин. в зависимости от возраста детей  |
| Оздоровительные физкультминутки  | * Упражнение для снятия общего и локального утомления.
* Упражнения для кистей рук.
* Гимнастика для глаз
* Дыхательная гимнастика
* Упражнения для профилактики плоскостопия
 | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, формированию математических представлений, художественного творчества.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 прогулке.Длительность 20-25 мин. |
| Оздоровительный бег |  | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.Длительность 3-7 мин. |
| Спортивные праздники и физкультурные досуги | * Игровые
* Соревновательные
* Сюжетные
* Творческие
* Комбинированные
* Формирующие здоровый образ жизни
 | Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность 30-45 минут.Досуги – 1 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 и возраста детей |

 Важным в занятиях по физической культуре является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так моторная плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность занятий — до 80%.

При этом продолжительность физкультурного занятия в каждой возрастной группе соответствует программным требованиям, возрасту, состоянию здоровья, уровню физической подготовленности детей. Особое внимание уделяется качеству выполнения упражнений.

Общая продолжительность НОД по физической культуре регламентируется возрастом занимающихся детей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа**  |  Группа раннего возраста | 1 младшая  | 2 младшая  | Средняя  | Старшая  | Подготовительнаяк школе |
| **Время НОД** | **10 мин.** | **10 мин.** | **15 мин.** | **20 мин.** | **25 мин.** | **30 мин.** |

**Части физкультурных занятий в разных возрастах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вводная часть | основная часть  | ОРУ | ОВД | подвижная игра  | заключительная часть  | моторная плотность занятия |
| младшийвозраст | 2-4 мин. | 5-10 минут | 3-5 минут | 6-7 минут | 2-3 минуты | 2-3 минуты. | 60-85% |
| старший возраст | 2-5 мин. | 15-20 минут | 5-6 минут | 3-4 минуты | 2-3 минуты | 2-4 минуты. |

Для определения темпа мышечной нагрузки и правильности построения проводится у детей измерение ча­стоты сердечных сокращений (ЧСС) 10-секундными отрезками до занятия, после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных движений подвижной игры, заключительной части и в восстановительном периоде в течение 3-5 мин.

При правильно построенном занятии в вводной части ЧСС воз­растает на 15-20%, в основной - на 50-60% по отношению к исходной величине, а во время подвижной игры учащение достига­ет 70-90% (до 100%).

В заключительной части ЧСС снижается и превышает исходные данные на 5-10%, а после занятий (спустя 2-3 мин.) возвращается к исходному уровню. Для обеспечения тренирующего эффекта на физкультурных занятиях средний уровень ЧСС для детей 5-7 лет должен составлять 140-150 ударов в минуту, 3-4 лет – 130-140. Средний уровень ЧСС за все время занятия должен определяться путем суммирования ЧСС после вводной части, общеразвивающих упражнений, основных видов движений, подвижной игры, заклю­чительной части и деления полученной суммы на 5.

**Физические упражнения, применяемые для оздоровления детей**

**в условиях ДОУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды физических упражнений | Формы двигательной активности |
| Физические упражнения, направ­ленные на развитие и совершенст­вование двигательных качеств и умений  | Физкультурные занятия, утренняя гим­настика, физические упражнения, под­вижные игры, спортивные упражнения, физкультурные праздники.  |
| Корригирующая гимнастика для укрепления основных дыхатель­ных мышц, улучшения легочной вентиляции  | Все формы двигательной активности (с учетом возраста, пола, функциональ­ных возможностей кардиореспираторной системы), самомассаж  |
| Подвижные игры лечебно-оздоро­вительной направленности  | Физкультурные занятия, массажная дорожка «Здоровье»  |
| Спортивно-прикладные упражне­ния  | Оздоровительный бег, катание на лыжах, занятия на тренажерах  |

В каждое занятие включены упражнения для мышц спины, живота и ягодичных мышц. Эти упражнения способствуют развитию нормальной осанки. Для стимуляции деятельности сер­дечно-сосудистой и дыхательной систем задействуются упражнения для развития и совершенствования ходьбы, бега, прыж­ков, лазания, метания и сохранения равновесия.

При составлении гимнастических комплексов учи­тываются упражнения, развивающие основные виды движений. Увеличение физиологической нагрузки достигается за счет повторений и ускорения ритма выполняемых упражнений.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- маленьким детям они доставляют удовольствие, учат их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучают приемам элементарной страховки;

- в старшем возрасте - развивают физические качества (прежде всего выносливость и силу).

 В занятиях преимущественно со статическим положением устраиваются физкультминутки на 1-2 мин: дети делают 3-5 упражнений, усиливающих дыхательную деятельность, предупреждающих искривление позвоночника, устраняющих застойные явления в нижних конечностях. Каждое упражнение повторяют 4-6 раз.

 Гимнастика после дневного сна содержит разминку в постели и самомассаж, гимнастику игрового характера, дыхательные и физические упражнения в сочетании с воздушными ваннами, музыкальное сопровождение.

 Во время прогулок большое внимание уделяется не только разнообразной самостоятельной деятельности детей, но и подвижным играм, физическим упражнениям, индивидуальной работе по физическому воспитанию.

В **перспективе** планируем проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия.

* 1. ***Создание представлений о здоровом образе жизни***

Основная идея - здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду направлена на решение этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

- формирование элементарных представлений об окружающей среде;

- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;

- выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;

- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

- проведение систематической работы по ОБЖ, выработка знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Каждая группа детского сада имеет отдельную раздевальную комнату. Эго дает возможность, как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по привитию культурно-гигиенических навыков. Каждого ребёнка воспитатель учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует игровую мотивацию.

В группах имеются: отдельные спальные комнаты, где каждый ребенок имеет свою кровать. Перед сном дети стараются бесшумно заходить в спальню, не создавая сутолоки, тихо раздеваются и аккуратно складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.

Ежедневно педагоги прививают детям стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом. Для этого имеются в группах отдельные комнаты гигиены.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого разработаны конспекты, подобран наглядный материал.

* 1. ***Коррекционно-педагогическая работа с детьми***

Логопедическое коррекционно-педагогическое воздействие направлено на устранение речевого дефекта у детей, а также на предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактика дизграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе). Достижение этой цели обеспечивается постановкой широкого круга образовательных, воспитательных, коррекционных и развивающих задач, решение которых осуществляется логопедами и воспитателями на специальных индивидуальных, фронтальных занятиях, а также создание единого речевого режима в детском саду (контроль за речью детей, в течение всего дня), проведение диагностики (отслеживание) речи детей.

Организация и проведение логопедической работы осуществляется логопедом в несколько этапов:

- комплексное обследование речи детей;

- отбор в индивидуальные подгруппы;

- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной (для воспитателей) работы. Основной этап, связанный с реализацией планов занятий (индивидуальный и фронтальный);

- контроль-обеспечение промежуточного и итогового контроля;

- анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми логопед участвует в проведении круглых столов (консилиумов), ведет консультативно-коррекционно-педагогическую работу с родителями.

Принципы логопедической работы:

- принцип систематичности;

- принцип сознательности и активности, т. е. сознательное, активное отношение ребенка к своей деятельности, которая зависит от интереса;

- принцип наглядности - осуществляется путем безукоризненного показа движения педагогом;

- принцип доступности и индивидуализации - учет возрастных и индивидуальных особенностей детей с речевой патологией;

- основным принципом построения любого логопедического занятия является тесная связь с родителями (домашние тетради и совместные занятия).

Перспектива:

 Включение в работу логопеда логоритмики, направленной на: оздоровление (укрепляет костно-мышечный аппарат, развивает дыхание); образование (т. е. познавательные задачи); воспитание и развитие чувства ритма; коррекцию позволяют повысить производительность коррекционной работы.

* 1. ***Лечебно-профилактическая работа***

Раздел программы направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определенным инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинским персоналом и педагогами ДОУ, педиатром детской поликлиники. По показаниям дети осматриваются и другими врачами-специалистами.

Для успешной работы медицинский работник собирает сведения о ребенке при поступлении в детский сад через анкету и личную беседу с родителями. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребенка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учетом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению детей.

 Для оказания неотложной помощи в медицинском кабинете имеется полный набор лекарственных средств.

**План лечебно-оздоровительных мероприятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки | Ответственные  |
|  | Отбор детей в группы, руководствуясь возрастными категориями | Август  | Заведующий ДОУ, медсестра ДОУ |
|  | Лабораторные исследования, профилактические прививки | По плану педиатра детской поликлиники | Медсестра ДОУ, врач-педиатр |
|  | Анкетный тест-опрос родителей | По мере поступления детей | Воспитатели |
|  | Утренний фильтр | Ежедневно | Воспитатели, медсестра ДОУ |
|  | Дыхательная и звуковая гимнастика, артикуляционная гимнастика (логопедические группы), гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика | Систематически, ежедневно | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | Мобилизация защитных сил организма: - полоскание горла и рта; - витаминизированные напитки | В течение года, согласно плану оздоровительных мероприятий  | Медсестра ДОУ |
|  | Интенсивное закаливание стоп, физкультурные занятия босиком. | Постоянно |  воспитатели |
|  | Сквозное проветривание помещений | Систематически | Помощник воспитателя, воспитатели |
|  | Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей, после пропусков по болезни, отпуска родителей:- назначение щадящего режима;- сокращение времени пребывания ребенка в ДОУ- удлиненный сон на 1,5-2 часа в ночное время (дома)- незначительное утепление одежды | В течение года  | Воспитатели  |
|  | Строгое соблюдение режима дня в ДОУ и дома | Систематически | Медсестра ДОУ, воспитатели, родители  |
|  | Строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований | Систематически | Медсестра ДОУ |
|  | Проведение санитарно-просветительской работы для родителей, воспитателей, детей | По плану | Медсестра ДОУ, воспитатели  |
|  | Точечный массаж, самомассаж  | Систематически  |  Воспитатели  |

**В перспективе** предлагается:

Продолжать лечебно-оздоровительную работу, деля её на этапы:

I этап — интенсивной профилактики — готовить ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени.

II этап — восстановительный, на котором используется система защитных мер по предупреждению ОРВИ, ангины — полоскание горла и рта лечебными настоями.

III этап — реабилитационный. Детям предлагаются щадящий режим занятий, индивидуальный подход по группе здоровья.

* 1. ***Летне-оздоровительные мероприятия***

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.

***Цель:***продолжить работу по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей.

**Задачи:**

1. Продолжить работу по созданию условий для:

- укрепления, физического, психического и нравственного здоровья;

- удовлетворения потребностей растущего организма в отдыхе, творческой деятельности и движении.

1. Обеспечить охрану жизни и здоровья детей.
2. Реализовать систему мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, совершенствованию речи детей, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков, навыков безопасного поведения.
3. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.
4. Повысить компетентность родителей в вопросах организации летнего отдыха детей.
5. Повысить роль семьи в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.
6. Продолжать работу с детьми, идущими в школу, по социализации к новым жизненным условиям.

Формы организации оздоровительной работы:

• закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

• физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парках, на экологической тропе, спортивной площадке);

• туризм;

• физкультурные досуги и развлечения;

• утренняя гимнастика на воздухе;

• интенсивное закаливание стоп;

• витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

**План физкультурно-оздоровительной работы на лето**

**младший возраст 1,5 - 5 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды и формы работы | Время в режиме дня | Место проведения | Ответственный  |
| 1. | Утренний прием на улице | 7.45 – 8.50 | Площадка | Воспитатель |
| 2. | Утренняя гимнастика | Ежедневно 5-8 минут | Спортивная площадка/физкультурный зал | ВоспитательИнструктор по физической культуреМузыкальный руководитель |
| 3. | Подвижные игры на воздухе | Ежедневно 15- 20 минут | Площадка | Воспитатель |
| 4. | НОД Физическая культура | 3 раза в неделю по 20 минут согласно расписанию | Спортивная площадка/физкультурный зал | Инструктор по физической культуреВоспитатели  |
| 5. | Световоздушные ванны | Ежедневно с 9.00 – 11.00 | Площадка | Воспитатель |
| 6. | Солнечные ванны | Ежедневно с 10.00 – 11.00 | Площадка | Воспитатель |
| 7. | Соблюдение питьевого режима | Ежедневно | ПлощадкаГрупповая комната | Воспитатель, помощник воспитателя |
| 8. | Мытье ног | Ежедневно перед сном | Умывальная комната | Воспитатель, помощник воспитателя |
| 9. | Обширное умывание | Ежедневно | Умывальная комната | Воспитатель |
| 10. | Дневной сон без маек | при температуре не ниже 14 градусов С. | Спальное помещение | Воспитатель |
| 11. | Гимнастика для глаз | Во время утренней гимнастики | Групповое помещение | Воспитатель |
| 12. | Профилактическая гимнастика после дневного сна | Ежедневно после дневного сна 10 минут | Групповое помещение | ВоспитательМузыкальный руководитель |
| 13. | Физкультминутки | Для смены двигательной активности 2 минуты | Групповое помещение | Воспитатель |
| 14. | Дыхательная гимнастика | 2 раза в день во время утренней гимнастики и после дневного сна | Групповое помещение | Воспитатель |
| 15. | Спортивный досуг | 2 раза в месяц | Спортивная площадка/физкультурный зал | Руководитель физической культуры, Воспитатель, |
| 16. | День здоровья | 1 раз в месяц | Площадка | Воспитатель |
| 17. | Спортивный праздник | 1 раз в сезон | Спортивная площадка/физкультурный зал | Руководитель физической культуры Воспитатели |

**План физкультурно-оздоровительной работы на лето**

**старший возраст 5 - 7 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды и формы работы | Время в режиме дня | Место проведения | Ответственный  |
| 1. | Утренний прием на улице | 7.45 – 8.50 | Площадка | Воспитатель |
| 2. | Утренняя гимнастика | Ежедневно 12 минут | Спортивная площадка/физкультурный зал | ВоспитательИнструктор по физической культуреМузыкальный руководитель |
| 3. | Подвижные игры на воздухе | Ежедневно  20 минут | Площадка | Воспитатель |
| 4. | НОД Физическая культура | 3 раза в неделю по 30 минут согласно расписанию | Спортивная площадка/физкультурный зал | Инструктор по физической культуреВоспитатели  |
| 5. | Световоздушные ванны | Ежедневно с 9.00 – 11.00 | Площадка | Воспитатель |
| 6. | Солнечные ванны | Ежедневно с 10.00 – 11.00 | Площадка | Воспитатель |
| 7. | Соблюдение питьевого режима | Ежедневно | ПлощадкаГрупповая комната | Воспитатель, помощник воспитателя |
| 8. | Мытье ног | Ежедневно перед сном | Умывальная комната | Воспитатель, помощник воспитателя |
| 9. | Обширное умывание | Ежедневно | Умывальная комната | Воспитатель |
| 10. | Дневной сон без маек | при температуре не ниже 14 градусов С. | Спальное помещение | Воспитатель |
| 11. | Гимнастика для глаз | Во время утренней гимнастики | Групповое помещение | Воспитатель |
| 12. | Профилактическая гимнастика после дневного сна | Ежедневно после дневного сна 15 минут | Групповое помещение | ВоспитательМузыкальный руководитель |
| 13. | Физкультминутки | Для смены двигательной активности 2-4 минуты | Групповое помещение | Воспитатель |
| 14. | Дыхательная гимнастика | 2 раза в день во время утренней гимнастики и после дневного сна | Групповое помещение | Воспитатель |
| 15. | Спортивный досуг | 2 раза в месяц | Спортивная площадка/физкультурный зал | Руководитель физической культуры, Воспитатель, |
| 16. | День здоровья | 1 раз в месяц | Площадка | Воспитатель |
| 17. | Спортивный праздник | 1 раз в сезон | Спортивная площадка/физкультурный зал | Руководитель физической культуры Воспитатели |

**Мероприятия по проведению ЛОК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | мероприятия | срок | ответственный |
| **Организационно-хозяйственная работа** |
|  | Производственное совещание: «Задачи летней оздоровительной работы» | май | ЗаведующийСтарший воспитательМедсестра |
|  | Инструктаж с сотрудниками МБДОУ по организации охраны жизни и здоровья детей в летний период; охране труда и выполнению требований техники безопасности на рабочем месте. | май | Заведующий Медсестра Завхоз |
|  | Ежедневный осмотр территории МБДОУ  | ежедневно | Завхоз, дворник  |
|  | Изучить наполняемость групп в летние месяца для возможного объединения групп. | июнь | Заведующий |
|  | Выравнивание крон деревьев на участке ДОУ | Апрель-май-июнь | Завхоз  |
|  | Создание условий для повышения двигательной активности детей на свежем воздухе путем расширения ассортимента физкультурного оборудования | В течение ЛОК | Заведующий завхоз Воспитатели всех группРодительские комитеты групп |
|  | В целях предупреждения отравлений ядовитыми грибами и травами проверить участок детского сада. | ежедневно | Завхоз, воспитатели  |
|  | Завезти песок в песочницы | май-июнь | Завхоз  |
|  | Разбивка клумб, высадка цветочной рассады | Май-июнь | Завхоз, воспитатели, дворник, родители |
|  | Ремонт и покраска оборудования на участке | май | Завхоз, воспитатели и родители групп |
|  | Покос травы на участках ДОУ | По мере необходимости | Дворник  |
|  | Приобрести игрушки для игр на воздухе | май | Заведующийзавхоз  |
|  | Антропометрия детей | Первая неделя июня | Медсестра  |

**Методическая работа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Консультации для воспитателей и обслуживающего персонала:- «Организация летней оздоровительной работы».- Организации закаливающих процедур; оказание первой помощи. | Май - июнь | Старший воспитатель.Медсестра  |
|  | Оформление уголка здоровья: «Профилактика ОРЗ, ОРВИ, кишечных инфекций», «Питание детей в летний период»  | июнь - август | Медсестра |
|  | Выставка методической литературы на темы:- Проведение физкультурных занятий на воздухе;- Проведение игр и развлечений на свежем воздухе;- Использование природного материала в работе с детьми;- Организация летнего досуга. | июнь |  Старший воспитатель |
| **Воспитательно-образовательная работа с детьми** |
|  | Одно обязательное занятие в день (музыкальное, физкультурное) согласно сетке занятий на ЛОП | В течение ЛОК | Воспитатели всех групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре |
|  | Музыкальные или физкультурные развлечения согласно сетке занятий. | В течение ЛОК |
|  | Игровая, трудовая деятельность согласно требованиям основной образовательной программы | В течение ЛОК | Воспитатели |
|  | Работа с детьми по предупреждению бытового и дорожного травматизма. Беседы, развлечения, игры по ознакомлению с правилами дорожного движения, экскурсии. | В течение ЛОК | Воспитатели |
|  | Экскурсии и целевые прогулки с детьми старшего возраста за территорию детского сада: - пешеходные прогулки по улицам села;- экскурсия в детскую библиотеку;- экскурсия в краеведческий музей.  | Июнь-август | Воспитатели старших групп |
|  | Экологическое воспитание детей: беседы, прогулки, экскурсии в ближайшее природное окружение; наблюдения, эксперименты с живой и неживой природой; труд на участке и т.п. | В течение ЛОК | Воспитатели  |
|  | Работа с детьми по ОБЖ  | В течение ЛОК | Воспитатели |

|  |
| --- |
| **Контроль и руководство оздоровительной работы** |
|  | Утренний прием (гимнастика на воздухе, прогулки) | В течение ЛОК | Медсестра  |
|  | Проверка наличия и сохранности выносного материала | В течение ЛОК | Зам. зав. по АХЧ |
|  | Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья воспитанников | В течение ЛОК | Зам. зав. по АХЧ |
|  | Организация питания:- формирование КГН;- документация по питанию;- витаминизация. | В течение ЛОК | Заведующий |
|  | Работа с родителями (беседы, консультации, оформление стендов) | В течение ЛОК | Старший воспитатель |
| **Работа с родителями** |
|  | Групповые собрания на тему: «Встречаем лето» (о здоровье и охране жизни детей; о подготовке к летней оздоровительной кампании; о закаливании детей летом). |  Май  | Воспитатели групп |
|  | Оформить «Уголок для родителей» в группах с информацией:- о режиме дня, сетках занятий;- рекомендации по воспитанию детей летом;- рекомендации по познавательному развитию;- рекомендации по ознакомлению с правилами дорожного движения (старшая группа);- рекомендации по экологическому воспитанию;- рекомендации по нравственному воспитанию. | В течение ЛОК | Воспитатели групп |
|  | Оформить папки-передвижки на тему: «Физическое воспитание детей в летний период» | Июнь  | Инструктор по физической культуре |
|  | Участие родителей в озеленении и оформлении участков. | В течение ЛОК | Воспитатели групп, родительские комитеты групп |
|  | Участие родителей в экскурсиях, музыкальных праздниках и развлечениях. | В течение ЛОК | Воспитатели групп, музыкальный руководитель, родительские комитеты групп |
|  | Адаптационные мероприятия с вновь поступившими детьми и детьми, вернувшимися из летних отпусков. Индивидуальные беседы с родителями вновь поступающих детей, заключение родительских договоров. | В течение ЛОК | Заведующая, воспитатели |

**3.9. Активный отдых**

**Формы организации активного отдыха:**

- ритмическая гимнастика;

- физкультурные праздники;

- физкультурные досуги;

- дни здоровья.

Интересное содержание, юмор, музыкальное оформление, игры, соревнования, радостная атмосфера способствуют активизации двигательной деятельности. При организации активного отдыха учитываем климатические условия, особенности, сезона, природные факторы. Положительные результаты могут быть достигнуты при условии тесного сотрудничества коллектива дошкольного учреждения и семьи. О программе и времени проведения предстоящего мероприятия дети и родители извещаются заранее, с тем, чтобы они тоже могли активного включиться в их подготовку.

**Физкультурный досуг** – один из ярких, эмоциональных моментов в  повседневной жизни детей, объединяющий их веселой, двигательной деятельностью. Содержание досуга составляют в основном знакомые детям подвижные игры и физические упражнения, обновленные путем введения неожиданных для детей вариантов, вызывающих интерес и эмоции при выполнении. Планирование досуга осуществляется с учетом уровня общего физического развития детей данной группы и их двигательных возможностей.

Программа физкультурного досуга составляется по-разному: в младших и средних группах преобладают несложные игры с эмоциональными поручениями: кто скорее принесет игрушки, прибежит и построится около куклы, выполнит веселые игровые действия с ней и т.д.

В старших группах дети выявляют свои двигательные умения индивидуально и коллективно – командами в веселых несложных играх с соревнованием и в играх-эстафетах, а в подготовительной к школе группе и в спортивных играх. Старшие дети участвуют также в соревновании типа небольшой спартакиады. При выполнении физкультурных заданий они проявляют ловкость, быстроту, силу, выносливость. В содержание досуга включаются интересные и доступные детям аттракционы, вызывающие общее веселое настроение; могут быть использованы и знакомые детям танцы и пляски.

Главной задачей воспитателя при проведении досуга является создание радостного настроения у детей и возможности совершенствовать двигательные умения в непринужденной обстановке, располагающей всех детей к творческой дружеской  деятельности.

Физкультурные досуги могут быть различные по содержанию и организации:

- строиться на хорошо знакомых детям играх и упражнениях.

- состоять из одних спортивных игр: баскетбола, футбола, хоккея, настольного тенниса, городков.

- построены на упражнениях в основных видах движений и спортивных упражнениях.

- «Веселые старты» - строятся в основном на играх - эстафетах, хорошо знакомых детям.

- с музыкальным сопровождением.

**Физкультурный праздник**  в детском учреждении представляет собой демонстрацию здорового, жизнерадостного состояния детей и их достижений в формировании двигательных навыков. Насыщенный динамикой двигательного содержания, проводимый на свежем воздухе, он является радостным событием в жизни детей.

  Основу программы физкультурного праздника составляют веселые подвижные игры и разнообразные физические упражнения, отражающие приобретенные детьми двигательные навыки за определенный период времени. Усвоенные на регулярных физкультурных занятиях, они не требуют специальной подготовки и естественно вливаются в праздничную программу, доставляя детям большое удовольствие.

Физкультурные праздники могут быть весьма разнообразными по программе и структуре. Наибольшую пользу для оздоровления и закаливания детей приносят физкультурные праздники, организованные на открытом воздухе.

**День здоровья**  рекомендуется проводить в соответствии с указаниями программы, начиная с младшей группы. Его задачей является забота о профилактике нервной системы ребенка, оздоровление его организма в тесной связи с поддержанием положительно-эмоционального состояния психики. Поэтому в этот день следует обеспечить детям*максимальное пребывание на воздухе и по возможности провести его на природе.* Дети освобождаются от занятий, требующих умственного напряжения. Они играют в интересные для них и любимые игры, поют, слушают музыку, спокойно, весело общаются друг с другом.

Планирование этого дня должно учитывать интересы детей данной возрастной группы, любимые ими виды деятельности, предупреждать возникновение конфликтов. В программу этого дня можно включить подвижные игры, игровые упражнения, элементы спортивных игр и упражнений, веселые эстафеты, развлечения и забавы, преодоление разнообразных природных препятствий.

Содержание физических упражнений составляет двигательная деятельность, характерная для данного сезона. Например, зимой можно организовать катание на санках не ровном месте или с горы с различными заданиями на ловкость; катание на коньках, карнавал на льду, игры с клюшкой, шайбой или мячом; метание снежков в цель; сооружение снежных скульптур и т.д.

Различные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей выносливости, смелости, ловкости, умения жить в коллективе, усиливают интерес к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. На досугах, праздниках дети, с одной стороны, закрепляют, совершенствуют умения и навыки, полученные на занятиях, а с другой – в интересной, увлекательной форме знакомятся с праздниками и связанными с ними традициями, расширяют кругозор в области спорта.

При проведении мероприятий обеспечиваются условия,способствующие проявлению положительных нравственных качеств детей, доставить им радость от ощущения свободы и красоты собственных движений, вызвать интерес к коллективному выполнению физических упражнений.

Активный отдых в комплексе с другими воспитательными средствами закладывает основы гармонично развитой личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

**Модель проведения активного отдыха**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы активного отдыха** | **Группа** | **Время проведения** |
| Физкультурный досуг |  Младшая  | 1 раз в месяц во второй половине дня 20 мин. |
| Средняя | 1 раз в месяц во второй половине дня 20 мин |
| СтаршаяПодготовительная  | 1 раз в месяц во второй половине дня 30-40 мин. |
| Физкультурный праздник | Средняя  | 2 раза в год до 45 мин. |
| СтаршаяПодготовительная  | 2 раза в год до 60 мин. |
| День здоровья | Все группы | 1 раз в квартал. |
| Участие в районных конкурсах, соревнованиях. | Старшая, подготовительная группы | По плану. |

**11.4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социумом по вопросам здоровьесбережения**

|  |  |
| --- | --- |
| Название организации | Формы работы |
| Детская поликлиника | - проведение комплекса профилактических, противоэпидемических и санитарно-гигиенических мероприятий, направленных на снижение заболеваемости;- проведение профилактических медицинских осмотров детей;- оказание лечебно-профилактической помощи;- информирование педагогического коллектива о состоянии здоровья детей и оздоровительных мероприятиях по снижению заболеваемости;- составление рекомендаций, назначений по оздоровлению и медико-педагогической коррекции детей после медосмотров, контроль за их выполнением |
| Центральная детская библиотека | - информационная поддержка физкультурно-оздоровительной работы ДОУ через организацию индивидуального, группового информирования педагогов;- помощь в организации работы ДОУ по формированию здорового образа жизни детей посредством библиотечных форм работы |
| Методический кабинеткомитета по образованию | - совершенствование профессиональной компетентности педагогов в вопросах здоровьесберегающей деятельности;- создание условий для активизации творческого потенциала педагогов средствами методической работы |
| Средняя общеобразовательная школа №1 | - проведение совместных спортивных мероприятий;- экскурсии в спортивный зал школы |
| ГИБДД | - беседы об опасных ситуациях, подстерегающих в жизни, о правилах дорожного движения |

**12. Ожидаемые результаты реализации программы**

* у педагогов:

-осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

* у родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

* у детей:

- оптимальное функционирование организма;

- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;

- формирование основ здорового образа жизни, полезных привычек;

-осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт.

**13. Вывод**

В дошкольном образовательном учреждении сложилась система комплексного подхода к сохранению и укреплению здоровья воспитанников, что способствует снижению их заболеваемости и повышению физического развития. Благодаря тому, что воспитанники имеют возможность участвовать в  районных спортивно-массовых мероприятиях, у них повышается интерес к здоровому образу жизни, воспитываются в них волевые качества и спортивный дух.

Вместе с тем остается актуальной проблема заболеваемости воспитанников ОРВИ. Для решения данной проблемы творческим коллективом разработана программа «Дорожка к здоровью», реализация которой, на наш взгляд, позволит решить данную проблему.

1. **Основные термины и понятия**

*Здоровье* — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

*Здоровьесберегающие технологии* в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

 *Физические воспитание* — это педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма ребенка, формирование двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств.

*Физическое развитие* — это процесс изменения форм и функций организма под воздействием условий жизни и воспитания. В узком смысле слова это: антропометрические и биометрические понятия (рост, вес, окружность грудной клетки, состояния осанки, жизненная емкость легких.) В широком понимании это физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость, равновесие, глазомер.

 *Физическая подготовленность* — уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств человека. В результате глубокого изучения возможностей детского организма были разработаны нормативные показатели по всем основным видам физических упражнений и требования к качеству их выполнения.

 *Физические упражнения* — движения, двигательные действия, отдельные виды двигательной деятельности, которые используются для решения задач физического воспитания.

*Двигательная активность* — деятельность, основным компонентом которой является движение, и которая направлена на физическое и двигательное развитие ребенка.

**15. Краткая презентация программы**

 Программа «Дорожка к здоровью» раскрывает эффективные формы работы и способы организации образовательного процесса по формированию общей культуры личности детей, в том числе развития нравственных качеств. Воспитательно-оздоровительная деятельность ДОУ осуществляется в рамках педагогического процесса и имеет характерные черты: систематическая помощь саморазвитию организма и формирование здоровой личности.

Программа оздоровления дошкольников включает несколько блоков работы: ***1. Работа с родителями***

1.1. Просветительская. 1.2. Культурно – досуговая. 1.3. Психофизическая.

***2. Работа с педагогами***

***3. Работа с детьми***Формы и методы оздоровления детей:

3.1. Диагностика

3.2. Закаливание

3.3. Питание

3.4. Организация рациональной двигательной активности

3.5. Создание представлений о здоровом образе жизни

3.6. Коррекционная работа

3.7. Лечебно-профилактическая работа

3.8. Летне-оздоровительные мероприятия

***4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с социумом по вопросам здоровьесбережения***

**В результате результаты реализации программы сформируются:**

 *у педагогов:*

-осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им расти здоровыми и гармонично развитыми;

*у родителей:*

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

*у детей:*

- оптимальное функционирование организма;

- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;

- формирование основ здорового образа жизни, полезных привычек;

-осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт.

**Список литературы**

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» - Волгоград: «Учитель», 2007
2. Алябьева Е.А. «Игры, которые лечат», Москва, ТЦ «Сфера», 2014
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат», Москва, ТЦ «Сфера», 2013
4. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и упражнения» - Москва, Мозаика-Синтез, 2014
5. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость», Москва, Просвещение, 1981
6. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. «От рождения до школы» Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования - Москва, Мозаика-Синтез, 2014
7. Голубева Л.Г. «Гимнастика и массаж для самых маленьких» - Москва, Мозаика-Синтез, 2012
8. Елжова Н.В. «Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении», Ростов-на-Дону, Феникс, 2011
9. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», Москва, ТЦ «Сфера», 2010
10. Коновалова Н.Г. «Профилактика плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста», Волгоград, «Учитель», 2012
11. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья», Москва, Мозаика-Синтез, 2011
12. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва, Мозаика-Синтез, 2010
13. Подольская Е.И. «Оздоровительная гимнастика» - Волгоград, «Учитель», 2014
14. Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика», Москва, Мозаика-Синтез, 2015
15. Рунова М.А. «Движения день за днем», Москва, Линка-Пресс, 2007
16. Спирина В.П. «Закаливание детей» - Москва, «Просвещение», 1978
17. Степаненкова Э.Я. «Сборник подвижных игр» - Москва, Мозаика-Синтез, 2014
18. Сулим Е.В. «Детский фитнес», Москва, ТЦ «Сфера», 2014
19. Тонкова – Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. «Ради здоровья детей» - Москва, Просвещение, 1985
20. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье», Москва, ТЦ «Сфера», 2004
21. Югова М.Р. «Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет», Волгоград, «Учитель», 2016