

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 32**

Принято на
педагогическом совете
Протокол № 1 от 23.09.2021г.

Утверждаю :
Заведующий МБДОУ д/с № 32
В.П.Кубанова
Приказ № 142 от 16.08.2021г.

**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»
на 2021–2024 год
МБДОУ д/с № 32**

**г.Новочеркасск
2021г.**

Содержание:

1. Паспорт Программы и Пояснительная записка.....	3
2. Нормативно-правовая база.....	6
3. Условия реализации программы.....	6
4. Концепция программы.....	7
5. Основные принципы программы.....	7
6. Временные рамки и основные этапы реализации программы.....	8
7. Цель, задачи и пути реализации программы.....	8
8. Использование образовательных технологий.....	21
9. Физкультурно-оздоровительная работа.....	22
10. Летняя оздоровительная работа.....	23
11. Работа с педагогами.....	23
12. Работа с родителями.....	25
13. Методическое обеспечение программы.....	27
14. Заключение.....	29
15. Список используемой литературы.....	30
16. Приложение №1 «План мероприятий к программе «Здоровый ребенок» на 2021-2024 г.г.».....	32
17. Приложение №2 «Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки у детей, уверенности в себе, стойкости к невзгодам».....	34
18. Приложение №3 « Мониторинг реализации программы «Здоровый ребенок»..	43

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Программа «Здоровый ребёнок» на 2021-2024 годы
Основание разработки Программы:	Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи»
Заказчик Программы:	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 32 (Далее - ДОУ)
Основные разработчики Программы:	Педагогический совет ДОУ
Исполнители Программы	Коллектив ДОУ, родители и воспитанники
Сроки реализации Программы:	2021-2024 годы
Механизм реализации Программы:	Программа осуществляется в соответствии с основными направлениями деятельности и прилагаемым планом мероприятий.
Основные направления деятельности Программы:	<p>I. Медицинское обеспечение детей: создание эффективной системы медико-социально-психологической поддержки детей на дошкольном этапе; совершенствование лечебно-диагностической помощи детям; обеспечение мониторинга состояния здоровья детей, посещающих ДОУ, и факторов среды воспитания и обучения; укрепление материально-технической базы.</p> <p>II. Управление здоровьем детей: оптимизация системы медицинского обеспечения и укрепления здоровья детей в ДОУ; создание постоянно функционирующей многоуровневой системы образования в области формирования здорового образа жизни; обеспечение использования безопасных технологий обучения в соответствии с возрастными-физиологическими возможностями организма детей на всём протяжении учебного процесса; обеспечение контроля за подготовкой детей 5 - 6 лет к школе; организация контроля за условиями обучения и воспитания в ДОУ; обеспечение мониторинга состояния здоровья детей ДОУ и факторов внутрисадовой среды обитания.</p> <p>III. Подготовка кадров, профилактическая работа: организация подготовки медицинских кадров, педагогов и повышение их квалификации; проведение постоянной разъяснительной работы среди детей и родителей.</p>
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	Сохранение здоровья участников образовательного процесса

Пояснительная записка

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье»

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений работы нашего ДОУ.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа «Здоровый ребёнок», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов;
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка, индекс здоровья);
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Здоровый ребёнок», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа «Здоровый ребенок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Объекты Программы:

- Воспитанники ДОУ
- Педагоги ДОУ
- Родители (законные представители) воспитанников ДОУ.

Нормативное – правовая база обеспечения программы:

Закон «Об Образовании в Российской Федерации», № 2763-ФЗ от 29.12.2012г.».

Конвенция ООН «О правах ребёнка».

«Семейный кодекс РФ».

Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»,

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 2 июля 2020 г.)

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПин 2.4.5.2409-08».
Устав ДОУ.

Основные принципы программы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично.);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

Условия реализации программы:

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.
- Физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием.
- В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи.

Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

Цель программы:

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

Задачи программы «Здоровый ребёнок»:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития;
- Формирование осознанного отношения к своему здоровью;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- Развитие основных физических способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.);
- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях;
- использование комплекса закаляющих мероприятий.

Основные направления программы:

- материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ;
- лечебно-профилактическое
- воспитательно-образовательное
- мониторинг реализации Программы.

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

замена устаревшего мягкого инвентаря –

приобретение рециркуляторных и бактерицидных ламп

пополнение спортивного инвентаря мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками;

б) преобразование предметной среды:

произвести благоустройство физкультурной площадки.

оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

II. Воспитательно-образовательное направление

Задачи:

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей:

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

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды

совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям

повышению физической работоспособности

нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития

повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций,

способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:
Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.

Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.

Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.

Контроль за физическим воспитанием .

Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.

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

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

физические занятия в зале и на спортивной площадке

занятия по плаванию в бассейне

утренняя гимнастика

физкультминутки

оздоровительный бег

физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”

индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ , преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и

совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию

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

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

режимные моменты

тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)

физкультурные занятия, занятия по плаванию в бассейне

закаливающие процедуры после дневного сна

организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников

тематические родительские собрания

совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)

консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;

- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную работу с детьми.

«Минусы» традиционной системы:

На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.

Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).

В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами, часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.

Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей, создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик; индивидуальные консультации воспитателей с родителями; индивидуальные беседы с воспитанниками;

обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);

подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;

обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);

организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;

создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;

формирование культуры общения детей;

проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

обучение детей приемам релаксации;

разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях. Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь

детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;

дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;

не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;

для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;

2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);

2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);

своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;

соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;

во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) *специфической иммунопрофилактикой*. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) *неспецифическая иммунопрофилактика*. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

плановые оздоровительные мероприятия (фитотерапия)

закаливающие мероприятия

нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж
профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

"Рижский" метод закаливания

Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях,мет несколько вариантов. В нашем ДОУ применяется в младших группах для детей от 2,5 до 4 лет.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья"

представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

«Контрастно-воздушные и воздушные ванны» ,

которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом; полоскание горла (с 2,5-3 лет).

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

«Дыхательная гимнастика»

:Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую — на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

«Массаж и самомассаж»:

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

«Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей»

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников.

Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

«Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия»

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. скелет дошкольника

обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Контроль за выполнением Программы:

Управление Программой и осуществление контроля за ее реализацией осуществляет заведующий, старший воспитатель ДОО, старшая медицинская сестра (по соглашению).

Заведующая ДОО:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый ребёнок»;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый ребёнок»;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребёнок».

Старшая медицинская сестра:

- обследование детей по скрининг – программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Обследование физического развития детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;

- Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
 - Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.
- В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:
- Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
 - Контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение t^0 тела, осмотр кожных покровов);
 - Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;

Анализ сведений о здоровье воспитанников за период с сентября 2019 по сентябрь 2021г. показал неуклонный рост процента заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребенком дошкольного возраста. При этом распределение детей по группам здоровья с 2019г. почти не меняется. Возникает вопрос: если в ДОО приходят дети с примерно одинаковым уровнем здоровья из года в год, почему количество заболеваний в дошкольном отделении ежегодно растет? В детский сад приходят домашние дети из частного сектора, где основная часть домов имеет печное отопление, т.е. в вечернее время температура в помещении имеет высокий показатель, а к утру помещение остывает до $t-14-16^0$. Дети зачастую ходят дома без комнатной обуви. В связи с резкими перепадами t^0 в домашних условиях – высокие показатели простудных заболеваний в детском саду. Мы пришли к выводу, что здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения.

В 2019-2020 учебном году выросло количество детей с высоким уровнем физического развития на 7%. Положительная динамика связана с планомерной работой педагогов детского сада.

Используемые образовательные технологии

не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурно -музыкальном зале, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.

Динамические паузы

– во время занятий, 2-5 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 занятия.

Подвижные и спортивные игры

– как часть физкультурного занятия, 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.

Пальчиковая гимнастика

– 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 с младшего 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.

Динамическая гимнастика

– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

Кинезиологические упражнения

- в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате

Физкультурно-оздоровительная работа

Вид деятельности занятий

Особенности организации

Утренняя гимнастика.

Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом.

Физкультминутка

Ежедневно, на занятиях статического характера. Длительность 3-5 мин.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей.

Оздоровительный бег.

2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.

Гимнастика после дневного сна

Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.

Физическая культура

2 раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 15-30 мин

Самостоятельная двигательная деятельность

Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе.

Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.

Неделя здоровья

2 раза в год

Спортивные развлечения

1 раз в месяц на улице или в спортивном зале. Длительность как на занятии.

Физкультурно – спортивные праздники на воздухе.

2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут

Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп
1 -2 раза в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут

Совместные физкультурные занятия родителей и детей
1 раз в квартал

Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях
В течение года

Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.
-

Работа с педагогами

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

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровый малыш» 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;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
9. Пропаганда здорового образа жизни.

10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
3. Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
5. Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
6. Беседы, валеологические занятия.

Работа по укреплению здоровья сотрудников

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов, так как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка.

Ежегодные периодические медицинские осмотры

Работа с психологом

Проведение педагогических советов нетрадиционной формы

Информационные бюллетени по укреплению физического и психического здоровья

Работа с родителями

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).

6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
8. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

План работы с родителями на ближайшие 3 года

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Обеспечение статистического учёта, контроля и анализ на всех уровнях.
Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
7. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
8. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Методическое обеспечение:

Программно-методическое обеспечение оздоровительной деятельности.

На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:

* Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003

* В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.

* К.Ю. Белая. Фомирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

* Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.

* В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.

*Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011

*Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.

* Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.

* Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.

* О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.

*М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.

*Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.

*П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровый, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006г.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
К ПРОГРАММЕ "ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК" НА 2021 - 2023 годы**

№	Наименование мероприятия				
		2021	2022	2023	
1	Оптимизация санитарно-гигиенического благополучия ДОУ:	+	+	+	Коллектив ДОУ
1.1.	Участие в проведении семинаров, конференций, совещаний по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.				
1.2.	Осуществлять ежегодный мониторинг деятельности ДОУ по созданию условий для охраны и укрепления воспитанников ДОУ по показателям: Соблюдение натуральных норм питания детей; Здоровьесберегающая среда в ДОУ; Дополнительные программы оздоровительной направленности; Диагностика физической подготовленности детей ДОУ; Состояние здоровья воспитанников ДОУ.				
1.3	Проводить анализ мониторинга с ежегодным подведением итогов деятельности воспитателей групп по созданию условий для охраны и укреплению здоровья воспитанников				
1.4.	Продолжить работу по теме «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»				
2	Совершенствование системы физического воспитания детей	+	+	+	Коллектив ДОУ
2.1.	Использовать разнообразные формы и методы физического воспитания в ДОУ для обеспечения физической потребности в движении не менее 6 часов в неделю.				
2.2.	Провести работы по благоустройству и оборудованию игровой площадки ДОУ				
2.3.	Организовать проведение физкультурных занятий на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях				
2.4.	Внедрять физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим рабочего дня в процессе учебно-воспитательной работы				
2.5.	Осуществлять контроль, оценку качества и результативности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ				

2.6.	Осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности детей ДОУ, регулярное обсуждение и анализ его результатов				
2.7.	Обеспечить врачебно-педагогический контроль за организацией физического воспитания в ДОУ				
2.8.	Мероприятия по оптимизации питания детей в ДОУ:				
3	Проводить ежегодно сезонную (ноябрь-март) индивидуальную С-витаминизацию детей ДОУ	+	+	+	Коллектив ДОУ
3.1.	Проводить контроль фактического питания детей в ДОУ				
3.2.	Подготовка кадров, издательская деятельность	+	+	+	Коллектив ДОУ
3.3.	Организация проф.осмотров детей ДОУ				
3.4.	Продолжать работу по предотвращению жестокого обращения с детьми, нанесения вреда психическому и физическому здоровью детей				
4.	Продолжать работу в ДОУ по вопросам здорового образа жизни				
4.1.	Организовать санитарно-просветительную работу с родителями по вопросам здорового образа жизни				

Кадровое обеспечение программы «Здоровый ребёнок»

Заведующая ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый ребёнок»;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый ребёнок»;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребёнок».

Старшая медицинская сестра:

- обследование детей по скрининг – программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

Завхоз:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровый ребёнок».

Шеф – повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;
- проведение краткосрочной диетотерапии.

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;

- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

**Рекомендации для родителей
по формированию адекватной самооценки у детей, уверенности в себе,
стойкости к невзгодам**

Наше время – время стрессов. Стресс проник в повседневность не только как слово, но и как центральное явление современного общества. Всемирная организация здравоохранения признала: стресс – самая большая угроза здоровью в XXI веке.

Грустная статистика показывает, всё чаще на развитие детей влияют психогенные факторы, т.е. условия, которые вызывают нервно – психические заболевания, травмируют душу. К сожалению, нередко эти психогенные факторы процветают в семьях воспитанников.

Уважаемые родители! Помните! Из всех прививок, которые получает человек в жизни самая сильная – это «семейный иммунитет» - это прививка против болезней тела и души. Данный иммунитет ребенок приобретает, если в семье эмоциональное благополучие. Здоровье ребёнка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.

Задумывались ли вы, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути?

Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте о последствиях, прежде чем что-то категорично заявить своему ребёнку; не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом деле не желали и, чтобы у ребёнка не развился впоследствии комплекс неполноценности, вызванный устойчивым представлением о своей физической, психической или моральной ущербности.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ	ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
Сказав это...	Исправьтесь.
«Сильные люди не плачут»	«Поплачь – легче будет»,
«Думай только о себе, не жалея никого».	«Сколько отдашь – столько и получишь».
«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)»	«Какая мама умница! Какой папа у нас молодец! Они самые хорошие!»
«Дурачок ты мой!»	«В тебе всё прекрасно».
«Уж лучше б тебя вообще не было на свете!»	«Какое счастье, что ты у нас есть!»
«Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой (я) папа (мама)».	«Каждый сам выбирает свой жизненный путь».
«Не будешь слушаться – заболеешь».	«Ты всегда будешь здоров!»
«Яблоко от яблони недалеко падает».	«Что посеешь, то и пожнёшь».
«Сколько сил мы тебе отдали, а ты...»	«Мы любим, понимаем, надеемся на тебя».
«Не твоего ума дело».	«Твоё мнение всем интересно».

«Бог тебя накажет!»	«Бог тебя любит!»
«Не ешь много, будешь толстым, никто не будет тебя любить».	«кушай на здоровье».
«Не верь никому, обманут».	«Выбирай друзей сам».
«Если ты будешь так поступать, с тобой никто не будет дружить»	«Как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе».
«Ты всегда это делаешь хуже других».	«Каждый может ошибаться! Попробуй ещё!»
«Ты всегда будешь грязнулей».	«Какой ты чистенький всегда и аккуратный! Чистота – залог здоровья!»
«Ты плохой!»	«Я тебя люблю любого!»
«Будешь букой – останешься один!»	«Люби себя, и другие полюбят тебя».
«Всё хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфеты».	«Всё в этой жизни зависит от тебя».

Этот список вы можете продолжить сами. Подумайте, какие установки вам мешают жить, и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что – то из вашей жизни повторилось в ваших детях. Как часто вы говорите детям:

- Я сейчас занята...
- Посмотри, что ты натворил!
- Это надо делать не так...
- Неправильно!
- Когда же ты научишься?
- Сколько раз тебе говорила!
- Нет! Я не могу!
- Ты сведёшь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во всё лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти «словечки» крепко закрепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Слова, ласкающие душу ребёнка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой.

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная «соломка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Много в процессе воспитания зависит не от опыта и знаний родителей, а от умения чувствовать и догадываться.

Несколько советов

- Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребёнок выполняет доступные ему задания и получает удовольствие от сделанного.
- Не перехвалите ребёнка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Похвала, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Поощряйте в ребёнке инициативу, но также покажите, что другие могут быть в чём-то лучше его.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребёнка. Подчеркните достоинства другого ребёнка и покажите, что ваш ребёнок может также достичь этого.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравните его с самим собой (с тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

Будьте здоровы!

Надо знать, как помощь оказать.

Почти каждая мама, купив в аптеке лекарство для больного малыша, терзается мыслью: как дать его ребёнку?

Главное – сохраните спокойствие и достоинство. Не надо грозить или обещать золотые горы. Подготовьтесь доступно отвечать на вопросы малыша: для чего нужно принять лекарство? Обратите это в сказку, где герой Таблетка бесстрашно сражается против полчищ зловредных микробов. Дети любят, когда им всё объясняют, и с лёгкостью примут лечение.

Перед тем как давать таблетки, их надо растолочь. Всегда пробуйте лекарство на вкус и никогда не обманывайте ребёнка. Если лекарство очень горькое, растворите его в подслащённой воде, сиропе или компоте. Молоко, сок, йогурты, которые малыш ест постоянно, не использовать. Не пытайтесь увлечь детей игрой с таблетками!

Перед применением капель для носа обязательно прочистите ноздри ребёнка мягким жгутиком из ваты, смоченным тёплой водой. Если в носу много корочек, капните в каждую ноздрю по 1-3 капельки кипячённого растительного масла – корочки отпадут безболезненно. Перед закапыванием капель в глаза лучше промыть их тёплым крепким чаем, каждый глаз отдельным ватным тампоном, начиная с больного глаза. При воспалении в ухе поможет согревающий компресс. Сделайте его полуспиртовым или водочным (нельзя использовать одеколон, духи и др.)

Ножки погреем – и хворь одолеем!

Ножные горчичные ванны делают детям при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений. Рекомендуемая температура воды – не более 40 градусов.

3-5 грамм порошка размешайте в небольшом количестве воды. Накройте посуду крышкой и дайте настояться 10-15 минут. Затем вылейте смесь в ванну. Продолжительность ванны 5-8 минут. Хорошо, если в воде плавают игрушки и малыш играет с ними. После промойте ноги чистой водой, вытрите насухо, натрите ноги гусиным жиром и наденьте шерстяные носки.

Ингаляции.

Паровые ингаляции также могут хорошо помочь при простуде, но использовать их можно, только если у ребёнка нет температуры и аллергии на травы. Дома ингалятор можно заменить любой ёмкостью. Убедитесь, что пар не обжигает ребёнка, но даже в этом случае не оставляйте малыша одного. Ингаляции можно проводить и во время сна ребёнка: заверните в одеяло кастрюлю с раствором, поставьте её рядом с кроватью.

Фитонцидный раствор видный:

Для профилактики вирусной инфекции каждый день готовят и промывают им нос.

- 1 чайная ложка мелко нарезанного лука;
- 4 столовые ложки охлажденной кипячёной воды;
- 1 чайная ложка мёда;
- настоять 10 минут.

Фитонцидное масло:

Его делают на несколько дней, капают 2-5 раз в день.

- 100г. Растительного масла держать 30 минут на водяной бане;
- 1 столовая ложка измельчённого лука;
- 3-4 зубчика чеснока;
- 1 столовая ложка сока алоэ;
- оставить настояться 8-10 часов.

Давать лекарство ребёнку – это искусство!

Помните, что главное – не навредить!!!