

Рассмотрена и одобрена
на педагогическом совете № 6
от 31.08.2016.



Утверждаю:

Заведующая МДОУ
«Детский сад № 101»
Парамонова Т.Ф.

Приказ №306/2 от 31.08.2016.

Программа
«Здоровье»
муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №101»

г.о. Саранск

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления дошкольников в ДОО. Программа определяет основные направления, задачи, а так же план действий и их реализацию.

Общие положения.

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физического дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания, во-вторых, ДОО, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОО необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Цель программы:

Программа «Здоровье» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные задачи:

1. Воспитание у детей осмысленного отношения к физическому и духовному здоровью. Расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма.
2. Формирование и совершенствование двигательной сферы ребёнка через рациональную организацию двигательной активности.
3. Развитие и стабилизация эмоциональной сферы ребёнка как основы психического здоровья.
4. Развитие познавательного интереса к своему телу и его возможностям.

Новизна программы:

Здоровьесберегающая модель образовательной системы ДОО как переход к ориентации на реально существующие типы детей, уровень их здоровья, максимальное развитие имеющихся у них способностей, учёт основных психофизических характеристик.

Объекты программы

- Дети дошкольного образовательного учреждения.
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
- Педагогический коллектив образовательного учреждения.

Ожидаемые результаты:

1. Создание здоровьесберегающей развивающей модели, способствующей не только сохранению, но и развитию здоровья физического, психического, социального.
2. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
3. Апробация и внедрение в практику работы ДОО развивающих оздоровительных технологий с учётом уровня здоровья, способностей детей.
4. Снижение заболеваемости у детей.
5. Отсутствие травматизма.
6. Обеспечение статистического учёта, контроля и анализа на всех уровнях.
7. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
8. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья детей.

Основные принципы программы

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. **Принцип результативности и гарантированности** – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основные направления программы

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

Обеспечение реализации основных направлений программы

Условия реализации задач, намеченных программой «Здоровье»:

В детском саду имеется:

- физкультурный и музыкальный залы, оборудованные необходимым инвентарём.
- спортивная площадка для занятий на воздухе, оснащённая необходимым инвентарём и оборудованием.
- картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами.
- картотека физкультминуток и пальчиковых игр.
- в каждой возрастной группе спортивные зоны для самостоятельной и совместной деятельности.
- медицинский блок со специальными лечебно-профилактическими приборами («Витафон», бактерицидные лампы, ингаляторы)
- территория детского сада оборудована малыми игровыми и спортивными формами для организации двигательной деятельности. Площадки озеленены, что даёт возможность для детского отдыха, организации поисковой и опытнической деятельности.
- наличие специалистов: инструктора по физической культуре, музыкального руководителя, медицинских сестёр, врача-педиатра.

Работа с детьми.

Педагогические наблюдения

Диагностика – комплекс мероприятий, определяющий исходные показатели физического здоровья, двигательной подготовленности, критерии здоровья, проблемы и потенциальные возможности детей.

Медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, детей с хроническими заболеваниями, дают рекомендации педагогам по организации оздоровительной работы.

Воспитатели наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни и в игре.

Музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Инструктор по физической культуре изучает особенности физического развития детей.

Полноценное питание.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания.
- гигиена приёма пищи.
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания.
- эстетика организации питания.
- расстановки мебели по антропометрическим данным детей.

Система закаливания.

Комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня.
- правильная организация прогулки и её длительность.
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей.
- облегчённая одежда для детей в детском саду.
- сон с доступом свежего воздуха в тёплое время года.
- гимнастика после сна.
- мытьё прохладной водой рук.
- полоскание рта водой комнатной температуры.
- ходьба по дорожкам «Здоровья».
- контрастное обливание ног (летом).
- хождение босиком (летом).

Организация рациональной двигательной активности

Режим двигательной активности составляют:

№ п/п	Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий	Вариативность проведения
1.	Утренний приём на улице	Подвижные игры.
2.	Утренняя гимнастика (ежедневно в зале или на воздухе)	<ul style="list-style-type: none">• Традиционный комплекс (типовой, сюжетный и др.)• Подвижные игры• Оздоровительные пробежки• Эмоционально-стимулирующая
2.	Динамические паузы между НООД	<ul style="list-style-type: none">• Игровые упражнения• Двигательные задания• Развитие мелкой и общей моторики
3.	Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none">• Пальчиковая гимнастика• Имитационные упражнения• Общеразвивающие

4	Физкультурные занятия (2 занятия в неделю - в зале, 1 - на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные • Ритмическая пластика • Тематические • Интегрированные • Игровые (подвижные игры, спортивные игры) • Соревнования
5.	Подвижные игры и физические упражнения (на прогулке)	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры • Спортивные упражнения и спортивные игры • Упражнения для индивидуальной работы • Подготовительные упражнения для новых, основных движений • Катание на санках, скольжение.
6.	Коррекционная работа с детьми по развитию движений	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на формирование осанки и стопы • Упражнения на развитие мелкой моторики • Индивидуальные игры и упражнения
7	Упражнения после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Коррекционно-профилактические упражнения
8.	Пальчиковая гимнастика.	Упражнения на развитие мелкой моторики. Пальчиковые игры.
9	Самостоятельная двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная двигательная деятельность
10	Физкультурные праздники, досуги	<ul style="list-style-type: none"> • Спортивные игры • Игры-эстафеты • Соревнования
11.	Дни здоровья	Тематические дни.

Условия организации оздоровительных режимов для детей.

1. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, сон, общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при

выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

2. Оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
3. Достаточный по продолжительности дневной сон детей. Длительность сна определяется индивидуальным проявлением структур головного мозга.
4. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Основными изменяющимися компонентами являются состояние периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
5. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.
6. Присутствие в режиме дня элементов психо-эмоциональной разгрузки.
7. Вариативность режимов с учётом нестандартных ситуаций.

Формирование представлений о здоровом образе жизни.

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояния и ощущения.
8. Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
9. Вести систематическую работу по ОБЖ.

Лечебно-профилактическая работа.

1. Массаж по направлению врача: общий, специальный, корректирующий, оздоровительный и т.д..
2. Специальные физкультурные комплексы: дыхательная гимнастика; упражнения на коррекцию осанки, плоскостопия. Формы организации индивидуальная, комплексная.
3. Фитотерапия: отвары, настои из трав (по назначению врачей). Фитонциды.
4. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, «Ревит», витаминизированные напитки.

Летне-оздоровительные мероприятия.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, приоткрытых фрамугах, ходьба босиком.
- физкультурные занятия на воздухе.
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе.
- обливание ног водой, душ.

- интенсивное закаливание стоп.
- витаминизация.
-

Работа с педагогами.

1. Состояние образовательного процесса и состояния здоровья:

- комплексная оценка состояния здоровья.
- диагностика состояния здоровья.
- диагностика среды жизнедеятельности (образовательная, семейная).

2. Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей:

- подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов ДОО.
- разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение информационной литературы).

3. Оценка эффективности мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья:

- оценка эффективности программы.

Работа с родителями

Задачи работы с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей.
- изучение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, консультаций, круглых столов, семинаров.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Показ открытых занятий для родителей.
- Организация совместных дел.
- Наглядная агитация, анкетирование.

**Критерии оценки эффективности программы
«Здоровый малыш».**

№	критерии	ответственные	выполнение
1.	Степень адаптации ребёнка в детском саду: -поведение, -настроение, -работоспособность, -характер засыпания и пробуждения, утомляемость, -аппетит, -поведение на организованных занятиях	воспитатели	
2.	Пропуск одним ребёнком по болезни	воспитатели ст.медсестра.	
3.	Детская заболеваемость	ст.медсестра	
4.	Индекс здоровья	ст.медсестра	
5.	Результат профилактических осмотров, антропометрия.	врач, ст.медсестра.	
6.	Динамика распространённости хронических заболеваний.	врач, ст.медсестра.	
7.	Реализация на практике деятельности по развитию и укреплению здоровья, следование принципам здорового образа жизни, ценностное отношение к здоровью, культуре здоровья.	воспитатели	
8.	Оценка психофизического развития детей: -личностное развитие (коммуникативность, статус в детском коллективе, выраженность эмоций). -развитие познавательных психических процессов: внимание, память, мышление, воображение, речь, восприятие. -кругозор. -двигательное развитие.	воспитатели	

Обеспечение реализации основных направлений программы

Техническое и кадровое обеспечение		
1	Приобретение необходимого оборудования - спортивного (малые тренажёры, мячи, сухой бассейн) - мебели (стулья, шкафы для игрушек, синтезатор)	Заведующий Завхоз
2	Осуществление ремонта - коридоров - игровых площадок - музыкального зала - спортивной площадки	Заведующий Завхоз
3	Оборудование помещений - музыкального зала - спортивного зала	Заведующий
4	Пополнение среды нестандартными пособиями - чудо-коврики - тренажёры	Заведующий
5	Введение дополнительных услуг - музыкально-театральной деятельности - спортивные	Заведующий
6	Открытие клуба «Здоровья» для педагогов	Инструктор по физической культуре
7	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОО)	
Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение.		
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнение оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей.	Заведующий Ст. воспитатель
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик.	Ст. воспитатель
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - ароматерапия. - эмоционально-стимулирующая гимнастика. - сказкотерапия.	Ст. воспитатель
4.	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий и т.д.)	Заведующий Ст. воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей.	Воспитатели.
6	Продолжение работы по совершенствованию предметно-	Воспитатели.

	развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	
7	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск информационных листов, проведение цикла лекций, консультаций)	Воспитатели.
8	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Дети
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим - организация микроклимата и стиля жизни группы - учёт индивидуальных особенностей развития, способностей и потребностей.	Все группы
2	Физические упражнения.	- утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры -профилактическая гимнастика	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание - мытьё рук - игры с водой - обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Воздушные ванны	- проветривание помещений (сквозное) - сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистого воздуха.	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники -игры-забавы - дни здоровья -каникулы	Все группы
6	Музыкотерапия	- музсопровождение режимных моментов - музоформление фона занятий - музтеатральная деятельность - хоровое пение	Все группы
7	Закаливание	- босохождение - игровой массаж -дыхательная гимнастика - обширное умывание	Все группы
8	Пропаганда ЗОЖ	- курс лекций и бесед - спецзанятия (ОБЖ)	Все группы

Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий

1. Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребёнка	Медико-педагогическая оценка эффективности и прогноз результатов
---	--

2. Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки

3. Создание условий и оформление необходимого материала

4. Включение методики в педагогический процесс.

5. Анализ результатов использования

Мониторинг детей

Опрос родителей, педагогов

6. Показ результатов

Открытые мероприятия

Выступления

Наглядный материал

7. Выводы и предложения

Модель тактики работы педагогов с родителями.

1 этап. Ознакомительный

Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение)

Выделение группы риска (по результатам исследования)

2 этап. Общепрофилактический

Наглядная агитация (стенды, памятки)

Встречи со специалистами

3 этап. Работа с группой риска

Выявление проблем (беседы, наблюдения, опросы)

Коррекция родительских установок (беседы)

4.этап Индивидуальная работа.

Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания	Консультативная индивидуальная помощь (по запросам)
---	---

5.этап Интегративный

Мероприятия	Совместное обсуждение проблем
-------------	-------------------------------

6.этап Перспективный

Совместное обсуждение планов на будущее

Модель взаимодействия педагога-психолога и воспитателя с родителями для повышения эффективности коррекционной работы.

Профилактика	Создание условий
	Наглядная пропаганда
	Чтение специальной литературы
	Консультативный диалог
Диагностика	Беседы
	Тесты, анкеты
	наблюдения
Коррекция	Рекомендации
	Специальные занятия с детьми
	В режимных моментах
	Занятия, игры и т.д.

План работы по обеспечению безопасности жизнедеятельности воспитанников в МДОУ « Детский сад №101».

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Утверждение плана работы по ОБЖ	сентябрь	
2.	1. Выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей. 2.Выполнение инструкций по ТБ, правил и инструкций по ПБ. 3. Инструктаж по ОТ для персонала (по плану)	постоянно	Заведующая

3.	<p><i>Организация предметно-развивающей среды в ДОУ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль за санитарным состоянием помещений. 2. Контроль за состоянием спортивного оборудования в зале и на прогулочных площадках. 3. Техническая исправность оборудования. 4. Уровень освещения помещений. 5. Подбор и расстановка мебели. 6. соответствие развивающей среды возрасту детей. 	постоянно	Медсестра Ст. воспитатель Завхоз
4.	<p><i>Медико-санитарное сопровождение образовательного процесса в ДОУ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медицинский контроль за условиями воспитания и обучения, своевременное выявление нарушений здоровья воспитанников. 2. Соблюдение учебной нагрузки. 3. Выполнение закаливающих и оздоровительных мероприятий. 4. Контроль за организацией питания. 5. Контроль за соблюдением противозидемиологического режима. 6. Соблюдение личной гигиены работниками ДОУ. <p>Медосмотр сотрудников.</p>	постоянно	Ст. медсестра.
5.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка планов-конспектов по разделу ОБЖ. 2. Контроль в рамках недели безопасности: организация обучения детей правилам дорожного движения, правил ПБ, правил поведения. 	согласно плану	Ст. воспитатель, воспитатели
6.	<p><i>Работа с воспитанниками ДОУ:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение «Недели здоровья» 2. Выставки детских работ по тематике ОБЖ. 3. Выставки совместных работ и родителей по тематике ОБЖ. 	согласно плану	Ст. воспитатель, воспитатели
7.	<p><i>Работа с родителями:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Консультации. 2. Выпуск информационных бюллетеней. 3. Родительские консультационные дни. 	согласно плану	Ст. воспитатель, воспитатели

Функции специалистов ДОУ в организации коррекционно-развивающей оздоровительной среды.

Воспитатель:

- Обеспечение гибкого оздоровительного режима.
- Наблюдение за динамикой развития детей.
- Коррекционная работа.
- Использование оздоровительных технологий.
- Работа с родителями.

Медицинская сестра:

- Вакцинация, витаминизация, медикоментозная помощь.
- Физиотерапия.
- Лечебно-профилактические мероприятия.
- Закаливание.
- Контроль за питанием.

Инструктор по ЛФК:

- Коррекция нарушения осанки, положения стоп, комбинированных дефектов.
- Формирование двигательного режима.

		<p>1. Работа с воспитателями ДОУ</p> <p>1. Проведение занятий с детьми</p> <p>2. Выставка детских работ по теме ОБЖ</p> <p>3. Выставка совместных работ и рисунков по теме ОБЖ</p>
		<p>Работа с родителями</p> <p>1. Консультации</p> <p>2. Выпуск информационного бюллетеня</p> <p>3. Родительские консультации для</p>