

**Ленинградская область Всеволожский район
Муниципальное общеобразовательной бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Кудровский центр образования №1»**

Принята на расширенном
педагогическом Совете
Протокол №1 от
«29» августа 2019г.



**ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
«ЗДОРОВЕЙ-КА»**

**(реализация приоритетного направления на основе парциальной образовательной программы здоровьесбережения «К здоровой семье через детский сад» для детей от 0 до 7 лет/ науч. рук. М.Е. Верховкина, В.С. Коваленко)
(2019 – 2023 гг.)**

г. Кудрово
2019 г.

Содержание

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Законодательное и нормативное обеспечение Программы	5
1.3. Цель и задачи Программы	5
1.4. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников	6
1.5. Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению воспитанников	7
1.6. Ожидаемые результаты	9

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников	10
2.2. Организация двигательного режима	13
2.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе	18
2.4. Формы работы с педагогами	25
2.5. Совместная деятельность с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	26
2.6. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников	28
2.7. Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов	32

3. Организационный раздел

3.1. Материально – техническая обеспечение Программы	33
3.2. Учебно – методическое обеспечение Программы	33
3.3. Кадровое обеспечение Программы	33

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка.

Повышение роли системы образования в обеспечении готовности детей к дальнейшему обучению и деятельности в современной высокотехнологичной экономике предъявляет высокие требования к уровню их физического, психического здоровья, в том числе эмоционального благополучия, формированию позитивной социализации на основе духовно – нравственных и социокультурных ценностей нашего народа. Особенностью дошкольного периода является определяющее влияние семьи.

Эффективное объединение образовательно – оздоровительных ресурсов семьи и дошкольного образования – единственный способ достижения гармоничного развития и укрепления здоровья ребенка.

В настоящее время ситуацию с состоянием здоровья детей России можно оценить как кризисную. По данным Центра здоровья детей Российской академии медицинских наук (РАМН), не более 3 – 10% могут считаться здоровыми. Рост заболеваемости детей за последние 10 лет увеличился на 42,5%, подростков – на 62%. По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *физическое здоровье* – это не только отсутствие болезней, физических дефектов, нормальное функционирование органов и систем организма, но и динамическое состояние, характеризуемое функциональными ресурсами организма, являющееся основой выполнения индивидуумом своих биологических и социальных функций.

Достаточные функциональные ресурсы здоровья – это определенный уровень здоровья, обеспечивающий выполнение ребенком обычных действий в семье и обществе, позволяющий ему оптимально адаптироваться в условиях повышенных нагрузок современного окружающего мира и социума, обеспечивающий развитие его позитивной социализации и индивидуализации.

По определению ВОЗ, *психическое здоровье* не является просто отсутствием психических расстройств. Оно определяется как состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. Эмоциональное благополучие – основной фактор психического здоровья. В дошкольном возрасте оно определяется семьей и взаимодействующим с ней окружением ребенка.

Так как у значительной части детей дошкольного возраста обнаруживаются различные заболевания, функциональные отклонения здоровья и нарушения в развитие эмоциональной сферы, *полноценное освоение Основной общеобразовательной программы дошкольного образования невозможно без реализации Программы по здоровьесбережению воспитанников* (далее – Программа), *направленной на укрепление их физического и психического здоровья, формирование ценностных установок личности в дошкольном возрасте.*

Неслучайно одним из требований к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования, сформулированных во ФГОС ДО, является создание образовательной среды, гарантирующей охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников и обеспечивающей их эмоциональное благополучие.

В соответствии с законом «Об образовании Российской Федерации» образовательные организации оказывают помощь родителям в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, поскольку именно семья закладывает основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка. В связи с этим становится очевидным, что решение задач повышения функциональных ресурсов здоровья детей, обеспечение их эмоционального благополучия и их позитивной социализации возможно только в условиях объединения усилий семьи и детского сада.

Здоровьесберегающая направленность Программы основана на возможности использования для решения задач охраны и укрепления физического и психического здоровья детей (в том числе эмоционального благополучия) парциальной программы «К здоровой семье через детский сад». Данная программа разработана мультидисциплинарным коллективом под редакцией к.соц.н. М.Е. Верховиной и к.м.н. В.С. Коваленко. Парциальная программа «К здоровой семье через детский сад» входит в учебно – методическое обеспечение Основной общеобразовательной программы дошкольного образования МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1», разработанной на основе комплексной образовательной программы дошкольного образования «Мир открытий».

Концептуальные основы, приоритетные задачи данной программы вошли в Основную общеобразовательную программу дошкольного образования МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1» и в наибольшей степени раскрываются в рамках образовательных областей «Физическое развитие», «Социально – коммуникативное развитие». Полный объем

Программы реализуется в течение всего времени пребывания в дошкольном отделении воспитанников.

1.2. Законодательное и нормативное обеспечение Программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13);
- «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22 июля 1993 года № 5487-1 (в ред. Указа Президента от 24.12.93 № 2288, в ред. ФЗ от 02.03.98 № 30-ФЗ);
- «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г.);
- Постановление Правительства РФ от 22 января 2007 года №30 «Об утверждении Положения о лицензировании медицинской деятельности» (с изменениями на 7 апреля 2008 года, редакция, действующая с 1 января 2009 года);
- Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 года №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»;
- «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях». Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 1992 года № 186/272.
- «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательные учреждения». Письмо Министерства образования Российской Федерации от 12.07.2000 № 22-06-788;
- «Концепция охраны здоровья здоровых в Российской Федерации». Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2003 года № 113;
- Устав МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1».

1.3. Цель и задачи Программы.

Цель Программы – объединение усилий родителей, детского сада и социальных структур для повышения функциональных ресурсов здоровья ребенка и формирование позитивной социализации детей.

Задачи Программы:

- Создание условий для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей с 3-х до 7(8) лет, в том числе их эмоционального благополучия, и выполнение требований к развивающей предметно – пространственной среде в соответствии с ФГОС ДО;
- Обеспечение психолого – педагогической и социальной поддержки родителей (законных представителей) в вопросах улучшения и гармонизации здоровья детей и членов семьи;
- Развитие профессиональной компетентности специалистов дошкольного отделения в освоении здоровьесберегающих технологий, в осуществлении совместных с родителями образовательно – оздоровительных проектов и инициатив;
- Сетевое взаимодействие с социальными структурами, заинтересованными в реализации профилактических программ сохранения здоровья среди населения.

1.4. Основные принципы работы по здоровьесбережению воспитанников.

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.

«Не навреди» - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и

взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса.

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1.5. Краткая характеристика системы мероприятий по здоровьесбережению.

Программа по здоровьесбережению воспитанников «Здоровьей-ка» реализована в рамках ООП ДО МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1» и разработана для детей от 3 – до 7 (8) лет.

Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику простудных заболеваний и формирования здорового образа жизни.

Индивидуально-дифференцированный подход является основным принципом работы с детьми.

Система мероприятий организуется в определённой последовательности:

- Формирование устойчивого интереса к физкультурным занятиям в зале и на спортивной площадке через игры, упражнения.
- Способствование хорошему самочувствию и стабильной активности каждого ребёнка.
- Развитие его адаптационных возможностей.
- Проведение одного занятия на свежем воздухе.
- Витаминизация питания.
- Постоянное осуществление медико-педагогического контроля над развитием у детей правильной осанки, координации движений, двигательной активности.

Методика работы с воспитанниками. Строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность дошкольников, побуждая ребят к осознанному здоровью творчеству. Педагогические мероприятия содержат

познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями, необходимых для развития навыков ребенка.

Методы работы: словесные, наглядные, практические, игровые.

Содержание организованных форм обучения наполнено сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игровых приемов позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. В интеграции используются и другие виды деятельности: театрализованная, изобразительная, музыкальная и т.д. Все перечисленное способствует развитию умений и навыков, которые позволяют успешно взаимодействовать с окружающей средой и социумом.

Формы организации деятельности детей:

- Занятия с валеологической направленностью. Рекомендуется проводить младшей группы дошкольного возраста (3-4 лет) один раз в месяц, с группы младшего дошкольного возраста (4-5 лет) и старше – интегрированная НОД по ЗОЖ и ОБЖ.

Задачи:

- Формирование у детей сознания того, что человек - часть природы и общества.
- Воспитание заботливого и бережного отношения к личному здоровью.
- Выстраивание гармоничных отношений детей с неживой и живой природой.
- Выработка навыков личной гигиены.
- Закаливание детей.
- Профилактика и устранение вредных привычек.

Этапы формирования понятий:

1. Группа младшего дошкольного возраста (3-4 лет) – формирование понятия «здоровый человек».
2. Группа младшего дошкольного возраста (4-5 лет) – информационная среда (строение человека, органы), формирование отношения к себе.
3. Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет) – знакомство с ОБЖ, формирование профилактического мышления, обучение саморегуляции.

4. Группа старшего дошкольного возраста (6-7 лет) – формирование межличностных отношений.

- Индивидуальная и подгрупповая деятельность по заданию и под контролем.
- Самостоятельная деятельность детей.

Работа по каждому направлению включает познавательно-оздоровительную деятельность как в помещениях дошкольного отделения, так и на улице на спортивной площадке, детско-взрослое проектирование, игры, праздники, досуги, самостоятельную деятельность детей.

1.6. Ожидаемые результаты.

- ✓ Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
- ✓ Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
- ✓ Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду;
- ✓ Создание современной развивающей предметно - пространственной среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
- ✓ Снижение уровня заболеваемости детей;
- ✓ Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.);
- ✓ Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического и психического развития ребенка, для позитивной социализации; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы;
- ✓ Повышение компетентности родителей в области оздоровления детей в домашних условиях.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников.

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДО с учётом их индивидуальных особенностей.	Педагогический коллектив ДО МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»	Ежедневно.	Положительная динамика в соматическом, психо-физическом здоровье, развитии детей.
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.	Пищеблок Педагоги Помощники воспитателей	Ежедневно.	
Разработка и реализация плана работы ДО по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Методист Педагог-психолог Мед. сестра	2019 – 2023 гг.	Повышение эффективности работы ДО по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации воспитательно-образовательного процесса	Методист	2019-2023 гг.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению

			детей.
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения.	Методист	2019-2023 гг.	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей.
Проведение спортивных праздников и развлечений.	Педагогический коллектив ДО МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»	2019 -2023 гг.	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой.
Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей; размещение информационный материалов на сайте МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»	Педагогический коллектив ДО МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»	2019-2023 гг.	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей.
Разработка и реализация проекта по физическому развитию воспитанников «Олимпийский резерв»	Педагогический коллектив ДО МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»	2019-2020 учебный год	Авторский проекты, направленный на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Реализована одна их форм сотрудничества детского сада и семьи по формированию

			осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня.
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.	Педагогический коллектив ДО МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»	2019-2023 гг.	Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие».
Организация индивидуального консультирования педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Методист	По необходимости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем психолого-педагогической компетентности.
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Методист Педагогический коллектив ДО МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО № 1»	В течение всего периода реализации Программы	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем компетентности в данной области.
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Зам. директора ДО МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1» Методист Ответственный за ведение сайта МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»	В течение года	Отчет по самообследованию ДО Информация на сайте МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»
Оценка качества результатов деятельности			
Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития	Методист Педагог-	Ежегод-но	Анализ результатов мониторинга.

воспитанников.	психолог Воспитатели групп		Определение перспектив деятельности.
----------------	----------------------------------	--	--------------------------------------

2.2. Организация двигательного режима.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в дошкольном отделении является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционная гимнастика • Аэробика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> • Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе 	Два занятия в неделю в физкультурном зале., одно – на улице. Длительность 15-30 мин.
Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение для снятия общего и локального утомления 	Ежедневно проводятся вовремя НОД по развитию речи, ИЗО, ФЭМП.

Музыкальные минутки	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 	Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> • Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	<p>Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе.</p> <p>Длительность 7-10 мин.</p>
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры средней и низкой интенсивности • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	<p>Ежедневно, на утренней прогулке.</p> <p>Длительность 15-25 мин.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры, которые лечат • Музыкальные игры • Школа мяча 	<p>На прогулке во второй половине дня</p> <p>Длительность 15-20мин.</p>
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	<ul style="list-style-type: none"> • Игровые • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме. Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Музыкальные занятия. В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы. Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время НОД.

Снять напряжение также помогают физкультминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки. Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Артикуляционная гимнастика. Форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры. Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика. Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время

НОД, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж. Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз. Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика. Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине. Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке. Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества. Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика. Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

Закаливание. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном отделении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей. Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

2.3. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологии	Время проведения в режиме дня	Особенности проведения и методика	Ответственный за проведение
<p><u>Закаливание</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Водное: <p>- Обширное умывание прохладной водой: мытье рук до локтя и растирание полотенцем.</p>	<p>Процедура проводится 1 раз после дневного сна.</p>	<p>Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, температура + 34 с°, через два дня понижение температуры воды на 2 градуса. Учитывать медицинские отводы.</p> <p>Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка. Температура воздуха в</p>	<p>Воспитатели.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Воздушное: - Сон без маек. - Босохождение. - Физические упражнения в хорошо проветриваемом помещении при температуре +18 c°. - Ребристые дорожки. - Солнечные ванны 	<p>Дневной сон.</p> <p>Проводится 1 раз после дневного сна</p> <p>Проведение утренней гимнастики в физкультурном зале</p> <p>Проводится после дневного сна</p> <p>Летний период, во время дневной прогулки.</p>	<p>спальне не ниже 14 c°.</p> <p>Рекомендуется проводить после разогрева стоп.</p> <p>Перед проведение утренней гимнастики в зале проводится сквозное проветривание.</p> <p>Противопоказания: медицинский отвод после болезни.</p> <p>Проводится после разогревания стоп (ребристая дорожка, массажные коврики), далее топтание на дорожке 1-2 минуты. Заканчивается процедура дыхательной гимнастикой.</p> <p>Организация игр под прямыми солнечными лучами 5-6 минут. Затем увести в тень.</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели.</p> <p>Воспитатели</p>
<p><u>ЛФК</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Профилактика и коррекция плоскостопия. • Профилактика и коррекция нарушения осанки. 	<p>Включение упражнений в комплекс утренней гимнастики, оздоровительной гимнастики, в</p>	<p>Специальные комплексы упражнений, направленные на укрепление мышц стопы и голени и</p>	<p>Инструктор по физической культуре.</p>

<ul style="list-style-type: none"> Профилактика и коррекция сколиоза. 	непрерывную образовательную деятельность по физической культуре.	формирование сводов стопы. Контроль за правильной нагрузкой на позвоночник.	
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре	2 раза в неделю в спортивном залах, 1 раз в неделю на улице.	НОД проводятся в соответствии ООП ДО, образовательная область «Физическое развитие». Предварительно необходимо хорошо проветрить помещение.	Инструктор по физической культуре
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Деятельность может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.	Воспитатели
Физкультурно – оздоровительные технологии			
Пальчиковая гимнастика	С младшего дошкольного возраста, индивидуально или подгруппами. Проводится ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с нарушениями речи. Проводится в любой отрезок времени (в любое удобное время).	Воспитатели Специалисты
Гимнастика для глаз	С младшего дошкольного возраста. Проводится	Рекомендуется использовать наглядные материал. Показ педагога.	Воспитатели Специалисты

	ежедневно по 3-5 минут в любое удобное время, в зависимости от интенсивности ой нагрузки.		
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно – оздоровительной работы.	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкцию об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.	Воспитатели Специалисты
Бодрящая гимнастика	Ежедневно после дневного сна, 5- 10 минут.	Форма проведения может быть различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым дорожкам, соляные дорожки, остеопатическая или адаптивная гимнастика, и др., на усмотрение воспитателя группы.	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно – оздоровительной работы.	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.	Воспитатели
Утренняя гимнастика	Перед завтраком.	Проводится в хорошо	Инструктор по

		проветренном помещении.	физической культуре
Артикуляционная гимнастика	Проводить гимнастику следует по 3-5 минут несколько раз в день, желательно перед зеркалом.	При проведении артикуляционной гимнастики особое внимание необходимо уделять качеству выполнения артикуляционных движений, различным параметрам движений. Важно следить за чистой выполнением движений (без сопутствующих движений), за плавностью движений, темпом, нормальным тонусом мышц (без излишнего напряжения или вялости), за объемом движений, умением удерживать движение определенное время, за переключаемостью движений, за точной координацией движения языка и губ.	Воспитатели Учитель – логопед
Динамические паузы	Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная с группы младшего	В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.	Воспитатели

	дошкольного возраста.		
Подвижные и спортивные игры	Как часть НОД по физической культуре, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Инструктор по физической культуре Воспитатели Специалисты
Спортивно - досуговые технологии			
Праздники	2 раза год		Инструктор по физической культуре Воспитатели
Дни здоровья	2 раза год	Рекомендуется для закрепления знаний воспитанников о здоровом образе жизни.	Инструктор по физической культуре Воспитатели Специалисты
Неделя здоровья	1 раз в год	Вся воспитательно – образовательная деятельность в эту неделю должна быть посвящена теме «Здоровье». Дети в	Инструктор по физической культуре Воспитатели Специалисты

		играх, беседах, в процессе НОД узнают о своем организме много полезной и нужной информации	
Участие в соревнованиях.	Воспитанник с 3 до 7 (8) лет. Начиная со старшего дошкольного возраста до 3 раз в год.	Проводить между двумя группами одного возраста.	Инструктор по физической культуре
Психокоррекционные технологии			
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего дошкольного возраста.	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей.	Воспитатели Педагог - психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12. Занятий по 25-30 мин. со старшего дошкольного	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами	Педагог - психолог

	возраста	занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме.	
Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего дошкольного возраста, не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений.	Учитель – логопед Воспитатели

2.4.Формы работы с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению физического и психологического здоровья детей, в том числе из эмоционального благополучия, построенное на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям Программы здоровьесбережения;
- 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 приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы дошкольного отделения 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. Пропаганда здорового образа жизни.
9. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Формы работы:

- ✓ Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.
- ✓ Открытые занятия.
- ✓ Взаимопосещения.
- ✓ Открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий.
- ✓ Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья и т.д.).
- ✓ Профилактика «эмоционального выгорания» педагогов.
- ✓ Создание условий и необходимой материально-технической базы.

2.5. Совместная деятельность с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.

Основные направления работы с родителями.

Улучшение качества работы по сохранению и улучшению здоровья детей, прежде всего, зависит от согласованности действий семьи и дошкольного отделения. Совместная работа с семьей по воспитанию здорового ребенка, строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

Цель работы: повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья своих детей.

Задачи:

- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью охранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- учесть пожелания родителей при составлении программ индивидуальной работы;
- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями.

Структурно-функциональная модель перспективного плана работы с семьями воспитанников из трех блоков: информационно-аналитического, практического и контрольно- оценочного.

Информационно-аналитический блок предполагает сбор и анализ сведений о родителях и детях, изучение семей, их трудностей, а также выявление готовности семьи ответить на запросы дошкольного отделения. Формы и методы работы, позволяющие решить задачи в данном блоке: опрос, анкетирование, патронаж, интервьюирование, наблюдение, изучение медицинских карт и специальные диагностические методики.

Практический блок. В нем содержится информация, направленная на решение конкретных задач, связанных со здоровьем детей и их развитием. Формы и методы работы, которые будут использоваться медицинскими работниками, специалистами, педагогами и психологами, зависят от информации, полученной при анализе ситуации в рамках первого блока.

Контрольно-оценочный блок - это анализ эффективности мероприятий, которые проводятся специалистами дошкольного отделения. Для определения эффективности используются опросы, книги отзывов, оценочные листы, экспресс-диагностику, и другие методы сразу после проведения того или иного мероприятия.

Формы работы с родителями.

В дошкольном отделении используют следующие формы работы: информационно-аналитические, досуговые, познавательные, наглядно-информационные.

Основной задачей информационно-аналитических форм организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого

воспитанника. Только на аналитической основе возможно осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности воспитательно-образовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями.

Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Использование досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения, в дальнейшем педагогам проще налаживать с ними контакты, предоставлять педагогическую информацию.

Познавательные формы организации общения педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания. А также для формирования у родителей практических навыков. К ним относятся: собрания, групповые консультации общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению.

Наглядно-информационные формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного отделения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

2.6. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.

План оздоровительных мероприятий дошкольного отделения

МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»

№ п/п	Мероприятия	Группа	Объем
Специальные закаливающие мероприятия			
1	Воздушные ванны	Все группы	Постоянно
2	Солнечные ванны	Все группы	Летний период

3	Ребристые дорожки	Все группы	Постоянно
4	Обширное умывание	Все группы	Постоянно
Общие закаливающие мероприятия			
1	Соблюдение температурного режима	Все группы	В течение года
2	Соблюдение рациональности в одежде в соответствии с погодными условиями и временем года.	Все группы	В течение года
Профилактические мероприятия			
1	Неделя здоровья	Все группы	1 неделя в году
2	Дни здоровья	Все группы	2 раза в год
Двигательная деятельность			
1	Утренняя гимнастика	Все группы	В течение года
2	Бодрящая гимнастика	Все группы	В течение года
3	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре (в физкультурном зале и на улице)	Все группы	В течение года
4	Подвижные игры на прогулке	Все группы	В течение года
5	Спортивные развлечения	Все группы	В течение года
6	Музыкально – спортивные развлечения	Все группы	В течение года
7	Упражнения по профилактике плоскостопия и нарушения осанки	Все группы	В течение года
8	Дыхательная гимнастика	Все группы	В течение года

9	Динамические паузы	Все группы	В течение года
10	Самостоятельная двигательная активность воспитанников	Все группы	В течение года ежедневно
Медико – педагогическая работа			
1	Мониторинг здоровья воспитанников	Мед. персонал	Ежеквартально
2	Анализ заболеваемости воспитанников	Руководитель СП Мед. персонал	Ежемесячно
Лечебно – профилактическая работа			
1	Антропометрический осмотр воспитанников	Мед. персонал	Ежеквартально
2	Осмотр воспитанников с оформлением эпикриза с оценкой физического развития и определения групп здоровья	Мед. персонал	Сентябрь
3	Осмотр воспитанников на педикулез	Мед. персонал	1 раз в месяц
4	Проведение профилактических прививок	Мед. персонал	В течение года
5	Плановое обследование на энтеробиоз и яйца глист	Мед. персонал	Сентябрь
6	Утверждение оптимальной образовательной нагрузки и двигательного режима для воспитанников	Директор МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1» Зам. директора ДО	Сентябрь
Мониторинг			

1	<p>Организация мониторинга:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня; - организация прогулок; - организация питания; - организация оздоровительной работы; - подбор мебели по росту воспитанников; - освещенность помещений. 	<p>Директор МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»</p> <p>Зам. директора ДО</p> <p>Мед. Персонал</p> <p>Зав. Хоз.</p>	В течение года
Работа с родителями			
1	Дни здоровья	<p>Воспитатели</p> <p>Специалисты</p>	2 раза в год
2	Родительские собрания по оздоровительной работе с воспитанниками	Воспитатели	1 раз в год
3	Консультации	<p>Воспитатели</p> <p>Специалисты</p>	В течение года
4	Информация по оздоровительной работе на информационных стендах дошкольного отделения и сайте МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»	<p>Воспитатели</p> <p>Специалисты</p>	В течение года
5	Мастер – классы для родителей	Инструктор по физической культуре	По плану инструктора по физической культуре

2.7.Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов.

- ✓ Наличие в дошкольном отделении разработок, направленных на повышение уровня знаний детей, родителей, педагогов по здоровьесбережению.
- ✓ Уровень готовности выпускников к школьному обучению.
- ✓ Уровень освоения детьми ООП ДО по образовательным областям «Социально – коммуникативное развитие», «Физическое развитие».
- ✓ Уровень удовлетворённости родителей оказанием образовательных услуг.
- ✓ Заболеваемость воспитанников.
- ✓ Физическая подготовленность воспитанников.
- ✓ Комплексная оценка состояния здоровья (распределение детей на группы здоровья).
- ✓ Уровень сформированности здорового образа жизни в семьях воспитанников дошкольного отделения.

Формы представления результатов программы:

- Ежегодные аналитические отчеты (мониторинг) о ходе реализации программы на представленные на педагогическом совете.
- Разработка педагогами методических материалов по проблеме здоровьесбережения и защита их на педагогическом совете дошкольного отделения.
- Размещение материалов на сайте МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1».

3. Организационный раздел.

3.1. Материально – техническое обеспечение Программы.

Групповые помещения: в каждой группе оборудован центр двигательной активности.

Спортивные помещения: спортивный зал.

Методические помещения: методический кабинет; кабинет педагога - психолога; кабинет учителей - логопедов.

Помещения по организации питания: пищеблок.

Медицинский блок: медицинский кабинет; процедурный кабинет, изолятор.

Территория дошкольного отделения: прогулочные участки для каждой возрастной группы; спортивная площадка.

Санитарно-гигиеническое обеспечение: система отопления; система водоснабжения; система очистки, система освещения; система пожарозащиты: оборудована пожарная сигнализация; в достаточном количестве средств пожаротушения (в соответствии с требованиями).

Материально-техническое оснащение образовательного процесса: музыкальные центры, магнитофоны, ноутбук, проектор, экран, колонки.

3.2. Учебно – методическое обеспечение Программы.

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993
3. Верховкина М.Е., Коваленко В.С. Программа «К здоровой семье через детский сад»/ М.: Сфера, 2018
4. Здоровьесберегающая система дошкольной образовательной организации: модели программ, рекомендации, разработки занятий/ авт.сост. М.А. Павлова, М.В. Лысогорская – Волгоград: Учитель, 2016.
5. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. / М.: ТЦ Сфера,2007
6. Крылова И.И. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
7. Ульянкина Н.В., Бутикова Е.В., Елисева Е.В. Организация работы по развитию и укреплению здоровья детей в ДОУ - Ярославль, 2011

3.3. Кадровое обеспечение Программы.

Зам. директора ДО МОБУ «СОШ «Кудровский ЦО №1»:

- общее руководство по внедрению Программы здоровьесбережения;

- ежемесячный анализ реализации Программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Методист:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации Программы здоровьесбережения;
- проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- контроль за реализацией Программы здоровьесбережения.

Медицинская сестра, врач:

- 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.

Педагоги:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;
- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- непрерывная образовательная деятельность по физической культуре;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

Зам. по АХР:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в дошкольном отделении;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации Программы здоровьесбережения.

Повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания.

Младший воспитатель:

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