

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад «Берёзка» № 17

ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ»

на 2021 -2022 учебный год

Воспитатель:
МБДОУ детский сад «Берёзка» № 17
Медведева Надежда Анатольевна

п. Совхозный
2021г.

Программа «Здоровье» (далее - Программа) разработана МБДОУ № 17 «Берёзка» для детей старшего дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план мероприятий по реализации программы с детьми 5 до 7 лет. Данная Программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования качества личности ребенка. Теоретическая значимость и новизна Программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала. Практическая значимость Программы состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применение этой системы педагогами совместно с родителями (законными представителями) в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы. Ребёнок нуждается в организованной среде под заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое отношение воспитателей, благоприятный психологический климат – залог полноценного развития детей. Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира. В детстве формируются важные стороны духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни). Этот период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей. Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей (законных представителей).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями (законными представителями) и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная с дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей. Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья детей, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому, начиная с раннего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья. В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Они регламентируются и обеспечиваются рядом нормативно - правовых документов:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.),
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки России от 17.10 2013г. № 1155 "Об утверждении федеральных государственного образовательного стандарта дошкольного образования";

- Уставом МБДОУ № 17 «Берёзка».
 - «Конвенцией ООН «О правах ребенка»,
 - «Семейным кодексом РФ»,
 - Конституцией РФ, ст. 38, 41, 42, 43,
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования;
 - «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»,
 - Санитарно - эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания»,
 - Инструктивно-методическое письмо МО РФ "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения" №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Здоровье - это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей раннего и дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Таким образом, проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание оптимальных здоровьесберегающих условий в детском саду, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса, формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата в детском коллективе, в ДОУ в целом;

- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей (законных представителей);
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
 - Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- Создан комфортный микроклимат;
 - В структуру профилактической, оздоровительной и воспитательнообразовательной модели ДОУ внедрены современные здоровьесберегающие технологии.
- Повышена физкультурно-оздоровительная грамотность педагогов и родителей (законных представителей);
 - У детей сформированы знания, умения и навыки о сохранении здоровья и ответственности за него;
 - У педагогов сформирована профессиональная позиция, являющаяся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
 - Повышен уровень валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

3. ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ

- Дети.
- Коллектив ДОУ.
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

- «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;
- Активность - включение всех участников образовательных отношений в поиск эффективных методов оздоровления детей;
- Доступность- использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- Индивидуальность - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
 - Комплексного междисциплинарного подхода - работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

- Научность - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- 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.
- Оптимальность - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;
- Последовательность - принцип предполагает последовательную 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;
- Систематичность - реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;
- Сознательность - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью;
- Целенаправленность - подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели;

5. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей).

6. ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ И ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 2021-2022гг

I этап. Сентябрь-октябрь. Организационно-мотивационный этап Координация деятельности педагогов и родителей (законных представителей). ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

II этап. Ноябрь-апрель. Основной.

Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению.

III этап. Май. Итогово-аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив. Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчете с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями. Диагностические данные будут оформляться в "Паспорта здоровья групп".

7. РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через следующие разделы: Укрепление материально-технической базы ДОУ. Работа с детьми. Работа педагогов. Работа с родителями (законными представителями).

7.1. УКРЕПЛЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1.	Приобретение необходимого оборудования:	Заведующий ДОУ Завхоз
2.	Осуществление ремонта: - уличная игровая площадка.	Заведующий ДОУ Завхоз
3.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ.	Завхоз

7.2. РАБОТА С ДЕТЬМИ

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим.
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамические игры; - спортивные игры; - пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - обеспечение чистоты среды; - занятия с водой (центр вода и песок); - босохождение по ортопедическому коврику.
4.	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - ионизация помещений;
5.	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья
6.	Арома - и фитотерапия	- ароматизация помещений; - витаминизация напитков; - профилактика респираторных заболеваний при помощи нагрудных медальонов с чесноком и луком.
7.	Диетотерапия	рациональное питание
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Муз терапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально-театральная деятельность.
10.	Спецзакаливание	- дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика;

		- стопотерапия; - игровой массаж.
11.	Пропаганда здорового образа жизни	- экологическое воспитание; - периодическая печать; - курс бесед; - специальные занятия.

7.2.1. ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

7.2.2. СИСТЕМА ЭФФЕКТИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

1.	Основные факторы закаливания	- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; - закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; - закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; - закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	- соблюдение температурного режима в течение дня; - правильная организация прогулки и её длительности; - соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; - облегченная одежда для детей в детском саду; - дыхательная гимнастика после сна.

3.	Методы оздоровления	<ul style="list-style-type: none"> - ходьба по сырому песку (летом), оздоровления соленому коврику в межсезонье; - босохождение по массажным следам и дорожкам; - дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); - хождение босиком по спортивной площадке (летом); - релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).
----	---------------------	---

7.2.3. ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> - физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; - сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; - медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии 10 здоровья
2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> - физические занятия в зале и на спортивной площадке; - туризм (прогулки, походы); - дозированная ходьба; - оздоровительный бег; - физкультминутки; - физкультурные досуги, праздники, "Дни здоровья"; - утренняя гимнастика; - индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от	<ul style="list-style-type: none"> - традиционные; - игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой

	задач	<p>интенсивности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, "Путешествие в весенний лес" и др.; - тематические занятия: "Осень в гости к нам пришла"; они могут быть с одним предметом, например, "Поиграй со мной, дружок" (мяч); - занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр, например, футбол, волейбол, ритмика; - занятия - походы; - занятия в форме оздоровительного бега; музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; - Занятия на "экологической тропе"
--	-------	--

7.2.4. СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ.

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (4-х разовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
- Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- Достаточный по продолжительности дневной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями (законными представителями).

7.2.5. СОЗДАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания;
 - сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая предметно-пространственная среда организована с учётом потребностей и интересов детей;
- педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- в группах детского сада силами воспитателей оборудованы "уголки семьи", где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп; проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: "масленица", "веселые старты", "папа, мама, я – спортивная семья" и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;

- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно-ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
- большая роль в психо-коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает). Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей средней группы навыков здорового образа жизни.

Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей старшей группы навыков здорового образа жизни.

Месяц	Тема	Задачи	Деятельность ребенка и педагога
Октябрь	Друзи с водой	Продолжать формировать навыки личной гигиены. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму.	Дети рассматривают рисунки животных и птиц и рассказывают, кто, как умывается и зачем они это делают. Отвечают на вопрос: зачем моется человек и что может случиться с грязнулей?
	Подарки Мойдодыра	Закреплять название и назначение принадлежностей для умывания.	Дети получают посылку от Мойдодыра. Рассматривают принадлежности для умывания, называют их и рассказывают, как их можно применять.
Ноябрь	Откуда берутся болезни	Дать детям представление о том, что микробы бывают разные: полезные и вредные (болезнетворные) могут жить вне и внутри человеческого организма; Пути Проникновения их в человеческий организм. Когда тело чистое ничто не грозит.	Подвести детей к пониманию, что болезни появляются от микробов попавших внутрь организма человека. Дети, рассматривая рисунки, рассказывают каким способом попадают микробы в организм человека.

	Как вести себя во время болезни	Дать детям возможность рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болели, что именно у них болело	Рассматривая рисунки, помочь детям выработать правила как вести себя, когда во время болезни.
Декабрь	Театрализованная игра "Витаминка"	Через зрелищное представление, познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами; воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты	Дети выкладывают на фланелеграфе красочные картинки с изображением ягод. Воспитатель читает стихи о питания, ягодах Дети рассказывают о правилах важные для здоровья.
Январь	Развлечение «Чтобы нам не болеть»	В игровой форме, используя зрелищные выступления, исполнительские возможности детей; воспитывать доброе осознанное о здоровье детей; формировать отношение к тем, кто заботится отношении к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.	Развлечение проводится в спортивном зале. Дети объясняют Петрушкам, чтобы не болеть надо спортом заниматься и выполняют различные спортивные упражнения и приглашают Петрушек присоединиться. Заканчивается ритмическими танцами
Февраль	«Чтобы глаза видели»	Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. и Органы слуха и зрения у зверей человека. Как нужно заботиться о них	Рассказ воспитателя о значении Поэтому зрения в жизни животных и человека. зрение надо беречь. Рассмотреть картинки – ситуации и провести игру «Полезно – вредно». Предложить детям сделать гимнастику для глаз.

	<p>«Чтобы уши слышали»</p>	<p>Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. и Органы слуха и зрения у зверей человека. Как нужно заботиться о них.</p>	<p>Воспитатель предлагает закрыть ушки и произносит фразу и просит повторить. Рассказ воспитателя о человека. значении слуха в жизни животных и Дети рассматривают картинки – ситуации и проводит игру «Полезно – вредно» Предложить детям сделать самомассаж ушей.</p>
<p>Март</p>	<p>Приятного аппетита!</p>	<p>Знать о пользе витаминов, их взаимосвязи значении для жизни. Провести здоровья и питания. Рассказать какие продукты полезны а какие и вредны. У того, кто ест фрукты сырые овощи, как правило, кожа. хорошее самочувствие и чистая Фрукты и овощи – главные поставщики мороженное витаминов. Конфеты, шоколад, в больших количествах, вредны для здоровья.</p>	<p>Беседа по сказке о вкусных и вкус здоровых витаминах. Дети пробуют на фрукты и овощи, вспоминают какой был на вкус завтрак. бывает Воспитатель подводит детей, что еда разная. Игра: «Вкусно и ощупь полезно» «Угадай по запаху, вкусу, на продукты» Дети закрепляют правила питания, важные для безопасности</p>

	<p>Крепкие зубы</p>	<p>Дать представление о пользе, значении и защите зубов. ух Познакомить детей с правилами да за зубами.</p>	<p>Все первые зубы у детей называются к 6 годам они выпадают, Звери а на их месте вырастают постоянные. тоже меняют зубы. Зубы работают как мельничные жернова, перемалывая пищу во рту. Зубы покрыты твердым слоем эмали (в Как организме нет ничего более твердого) ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят (кариес). Враги зубов (микробы, сладкое и мучное, механическое повреждение, нехватка витаминов). Дети сравнивают зубы человека и животных. Упражняются в правильной чистке зубов. Дигра «Что полезно и что вредно для зубов».</p>
<p>Апрель</p>	<p>Спокойной ночи</p>	<p>Важно формировать умение чутко прислушиваться к своему ритмично организму, чтобы помогать ему работать, вовремя реагировать на сигналы «Хочу спать». Обратить внимание на чувство усталости и как его можно устранить.</p>	<p>Рассматривание с детьми картинок кто животных как спит. Как спит человек. Рассказать, почему сон необходим. Об отдыхе и сне надо заботиться. Беседа с детьми о том чего не надо делать перед сном.</p>

Май	Безопасность при общении с животными	<p>Животных надо любить. Но при этом надо помнить, что даже домашние животные могут быть опасны. Надо помнить, что от кошек и собак людям передаются болезни – чесотка, лишай, бешенство. Бешенство – очень опасная болезнь, которая может возникнуть после укуса животных. От нее можно даже умереть, если не лечиться.</p>	<p>Игры «Повстречались» (тренировка мелкой моторики рук, закрепление особенностей голосовых реакций животных). «Кто что любит». Дети знакомятся с правилами безопасного поведения при общении с животными. Рассмотрение с детьми картинок-ситуаций. Куда приведет каждая ситуация?»</p>
------------	---	--	---

7.2.6. ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Осуществляют медицинская сестра детского сада, воспитатели. Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
- босохождение по соляному коврику;
- босохождение босиком по массажным следам и дорожкам;
- профилактика респираторных заболеваний при помощи нагрудных медальонов с чесноком и луком;
- соляная лампа;
- ионизирующая лампа "Сферион".
- увлажнение воздуха и фитотерапия с эфирными маслами эвкалипта и кедра;
- режимное кварцевание группы;
- офтальмотренаж
- точечный самомассаж.

7.2.7. 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.

7.3. 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 "Ступени здоровья" 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 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 ДОУ программы, в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей.
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. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
8. Пропаганда здорового образа жизни.
9. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, 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 личностно 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, занятия.

7.4. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ (законными представителями)

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

Если мы хотим вырастить нравственное и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему "всем миром", семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями (законными представителями):

1. Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей);
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 (законных представителей) основами психологопедагогических знаний через тренинги, консультации, семинары;
6. Валеологическое просвещение родителей (законных представителей) в создании экологической и психологической среды в семье;
7. Включение родителей (законных представителей) в воспитательнообразовательный 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 (медицинской сестры, и др.).
8. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями (законными представителями) 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 (законных представителей);
2. Беседы с родителями, (законных представителей);
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 2года.

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: "Дней Здоровья", туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей (законных представителей) знаниями о малыше разработать серию семинаров-практикумов "Давайте узнавать малыша вместе" с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями (законными представителями) - дни семейных увлечений "Что умею сам – научу детей".
4. Посещение родителями (законными представителями) занятий оздоровительной направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей (законных представителей) в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

8. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОУ, качественная подготовка детей к школе.
- активизация родителей (законных представителей) к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использовании эффективных форм здоровьесбережения в семье.
- снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний;
- коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;
- обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию;
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- повышение квалификации работников дошкольных учреждений;
- стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей (законных представителей) вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ " ЗДОРОВЬЕ"

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы " Здоровье";
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Заместитель заведующей по воспитательной части:

- нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы "Ступени здоровья";
- контроль за реализацией программы "Здоровье".

Мед.сестра в ДОУ:

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей (законных представителей)

Воспитатели:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;
- Ведение журнала часто и длительно болеющих детей.

Завхоз:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально - технических условий;
- контроль над младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы "Здоровье".

Повара:

контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания.

Младший воспитатель:

- соблюдение санитарного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

10. СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

Приложение

Офтальмотренаж – система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.

Точечный самомассаж – тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята среднего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Точечному массажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение.

Соляная лампа – Лампа уменьшает содержание в воздухе патогенных микробов и вирусов, скрадывает неприятные запахи.

Повышает иммунитет у всей семьи и усиливает сопротивляемость инфекциям. Ионы соли помогают предотвратить простуды, ангину и бронхит, снижают риск гайморита, позволяют не допустить приступ аллергии и бронхиальной астмы.

После тяжелой трудовой недели тоже незаменима солевая лампа: показания к использованию здесь – срочное расслабление! Теплый свет внутри абажура позволит успокоиться и забыть о рабочих проблемах в удобном домашнем кресле.

Необычная солевая лампа – идеальный ночник для ребятисек. Дизайн ее бывает самый разный, включая игрушечные домики, а мягкое свечение поможет спокойно уснуть и не станет раздражать малыша.

Увлажнитель воздуха – Действительно, с началом отопительного сезона, воздух в помещениях становится сухим и чем горячее батареи, тем воздух суше. Чрезмерная сухость приводит к дискомфорту, быстрой утомляемости, ощущения сухости кожи. Также она способствует возникновению и распространению инфекционных заболеваний и опасна для детей с заболеваниями дыхательных путей. Ну и домашней мебели и комнатным цветам также не нравится сухой воздух. Для этого и существуют увлажнители воздуха. Они не только увлажняют воздух, но и даже немного охлаждают его, что может быть актуально летом или в чересчур натопленном

помещении. Солевое закаливание – Хожение босиком по коврику, пропитанному соевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Солевая дорожка, представляет собой, коврик из холстины длиной 5 метров, пропитанный соевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли). Возможен и другой вариант солевой дорожки: 4-6 холстяных мешочков шириной 15 см. и длиной 30 см., наполненные морской солью крупного помола, в два слоя, смачивают водой (лучше из пулевизатора), после использования мешочки необходимо постирать и просушить, по мере таяния соли, мешочки следует пополнять солью. Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега, включаются в вводную часть занятия. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на соевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.

Ионизированная лампа "Сферион" – Прибор по очистке и ионофикации воздуха . «Источник аэроионов». Он создает биологически активный, чистейший воздух горных вершин и не имеет аналогов в мировой практике. Общие сведения. Прибор по очистке и ионофикации воздуха "Сферион" предназначен для улучшения микроклимата служебных и жилых помещений до уровня естественного климата живой природы.

"Сферион" очищает воздух при непрерывном прохождении воздушного потока через сферический фильтр, который улавливает взвешенные частицы размером до 0,1 мкм и менее (респираторная доля пыли), снижает уровень концентрации аллергенов (частиц пыли, аэрозолей, табачного дыма, неприятных запахов, микробов, бактерий, вирусов и т.п.) в воздухе.

"Сферион", как и люстра Чижевского, оживляет воздух отрицательными молекулярными аэроионами кислорода и создает эффект горного воздуха и постоянной свежести в помещении.

"Сферион" стерилизует воздух небольшим количеством озона (0,3 ПДК), препятствуя распространению болезнетворных бактерий и микроорганизмов.

"Сферион" осуществляет бесшумную вентиляцию воздуха и разнесение аэроионов по всему объему помещения за счет остронаправленного потока "ионного ветра".

"Сферион" нейтрализует вредные для здоровья человека положительные заряды, накапливающиеся на экранах телевизоров и мониторов.

Массажные следы. На рабочей поверхности массажного коврика-следочка расположены шипы разной высоты и плотности, при контакте с которыми мышцы стоп сокращаются и происходит давление на рефлекторные зоны, отвечающие за здоровье всего организма. Модели ковриков разрабатывались в тесном сотрудничестве с врачами-ортопедами, поэтому форма шипов идеально повторяет свод здоровой стопы. Твоему малышу гарантирован оптимальный массажный эффект без лишнего напряжения и раздражения.

Как известно, на поверхности подошвы стопы расположено большое количество активных точек, связанных с внутренними органами человека. Воздействие на поверхность стопы с помощью массажа улучшает энергетический баланс, усиливает артериальное кровоснабжение, уменьшает боль, снижает мышечное напряжение и препятствует появлению натоптышей и мозолей.

Коврик будет полезен для профилактики и лечения плоскостопия, общеоздоровительного массажа стоп, укрепления связочно - мышечного аппарата голеностопного сустава.

Коврики - следочки могут использовать взрослые и дети. Педиатры особенно рекомендуют использовать массажные коврики для профилактики плоскостопия и вальгусной деформации стоп.

Фитотерапия. Сейчас активно используют фитотерапию в детских садах с целью уменьшить количество вирусных и инфекционных заболеваний у детей. Использование эфирных масел и трав — это хорошая и безопасная профилактика ОРВИ и ОРЗ.

Чесочно-луковые медальоны. В народной медицине во все времена чесноку отводилась самая почетная роль. Еще Гиппократ применял его для лечения ран и пневмонии. Нет другого такого естественного препарата, являющегося одновременно столь простым и столь эффективным. На Руси сведения о лечебных свойствах чеснока и способах его применения передавали из поколения в поколение.