Согласовано:
Педсовет № 1 29.08.2018 г.

Утверждено
Заведующий МБДОУ
г. Астрахани №119

Е.О. Подвальнова

Оздоровительная

ПРОГРАММА

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Астрахани «Детский сад №119 «Теремок»

«Будь здоров!»

на 2018 – 2021 годы

.

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка ……3-5
Цели программы……5
Задачи программы……5-6
Законодательно-нормативное обеспечение программы……6
Объекты программы……..7
Основные принципы программы……7
Основные направления программы……7-8
Временные рамки и основные этапы реализации программы……...8
Разделы программы……8
Укрепление материально-технической базы……8-9
Работа с детьми……9-10
Полноценное питание……10
Система эффективного закаливания……11
Организация рациональной двигательной активности……..11-13
Создание условий организации оздоровительных режимов для детей……13
Создание представлений о здоровом образе жизни……13-14
Лечебно-профилактическая работа…….....15
Летняя оздоровительная работа……..15
Работа с педагогами……15-16
Работа с родителями……17
Ожидаемые результаты реализации программы……..19
Кадровое обеспечение программы…….20-21
Социальный эффект от реализации программы……21
Приложения……..22-31

“Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная
жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность
знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

Программа **"Будь здоров!"** разработана коллективом МБДОУ г. Астрахани №119 в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Одним из приоритетных направлений работы МБДОУ, является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Будь здоров!» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- ✓ анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- ✓ научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- ✓ материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- ✓ финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- ✓ комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- ✓ анализ результатов физической подготовленности детей;

Разрабатывая программу «Будь здоров!», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

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

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

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

Цели программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация программы предусматривает
решение следующих задач :

- Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в

инновационном здоровьесберегающемпространстве ДОУ.

- Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.
- Сохранять и укреплять здоровье детей
- Формировать привычку к здоровому образу жизни
- создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности
- прививать культурно-гигиенические навыки
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами

- оказывать помощь семье в воспитании детей, адаптации к жизни в социуме

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 29.12.2012 N 273-ФЗ (РЕД. ОТ 07.05.2013 С ИЗМЕНЕНИЯМИ, ВСТУПИВШИМИ В СИЛУ С 19.05.2013) "ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания ».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Устав ДОУ.

Объекты программы:

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

Основные принципы программы:

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

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.

8. Временные рамки и основные этапы реализации программы.

I этап. 2018-2021гг. – организационно-мотивационный.
Координация деятельности педагогов и родителей ДОУ на основе общей цели, направленной на решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.
II этап. 2019 -2020 гг. – основной.
Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению.
III этап. 2020-2021 гг. – 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 отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.
Диагностические данные будут оформляться в «Паспорта здоровья групп».

9. Разделы программы.
Программа реализуется через следующие разделы:

1. Укрепление материально – технической базы ДОУ.
2. Работа с детьми.
3. Работа с педагогами.
4. Работа с родителями.

9.1. Укрепление материально – технической базы.

1.	Приобретение необходимого оборудования: ✓ медицинского (ремонт кабинета, мебель); ✓ технологического (картофелечистка, столы разделочные, шкаф жарочный); ✓ спортивного (мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком); ✓ музыкальный зал (детские музыкальные инструменты, занавеси, ремонт пола); ✓ детская площадка (гимнастическая стенка с турниками и бумами, игровое оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки); ✓ мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек)	Завхоз
2.	Оборудование помещений: уголки ОБЖ.	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

9.2. Работас 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);
4.	Свето-воздушные ванны	проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	развлечения, праздники; игры-забавы; дни здоровья.
6.	Арома- и фитотерапия	ароматизация помещений; витаминизация напитков.
7.	Диетотерапия	рациональное питание.
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Музтерапия	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	экологичекое воспитание; периодическая печать; курс бесед; специальные занятия.

9.2.1. Полноценноепитание.

1.	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.

9.2.2.Системаэффективногозакаливания.

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:	✓ ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье); ✓ дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); ✓ хождение босиком по спортивной площадке (летом); ✓ релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

9.2.3. 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	✓ физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

	воспитания в детском саду	✓ сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; ✓ медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	✓ физические занятия в зале и на спортивной площадке; ✓ 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 задач	✓ традиционные; ✓ игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. ✓ 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; ✓ занятия – походы; ✓ занятия в форме оздоровительного бега; ✓ музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; ✓ Занятияна «экологическойтропе»;

9.2.4.Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

- ✓ Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (трёхразовое), 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.

9.2.5. 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 свои 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 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 уединения», 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 психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

9.2.6. Лечебно-профилактическая работа.

Осуществляют медицинская сестра детского сада, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели.
Онавключает 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.

9.2.7. 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.

9.3. 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 «Будь здоров!» 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 новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
3. Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической 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, валеологические анятия.

9.4. Работа с родителями.

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

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

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

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

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры, врача).

8. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

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

Методы, используемые педагогами в работе:

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

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

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

План работы с родителями на ближайшие 3 года.

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».

4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

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 ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
-
- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- 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 к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

11.Кадровое обеспечение программы «Будь здоров!».

Заведующий ДОУ:

- ✓ общее руководство по внедрению программы «Будь здоров!»;
- ✓ ежемесячный анализ реализации программы;
- ✓ контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

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

Старшая медицинская сестра:

- ✓ 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;
- ✓ дыхательная гимнастика.

Воспитатели всех возрастных групп:

- ✓ определение показателей двигательной подготовленности детей;
- ✓ физкультурные занятия;
- ✓ закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

Воспитатели:

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- ✓ дыхательная гимнастика;

Завхоз:

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

Повар:

- ✓ контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

Младший воспитатель:

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

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.

Основные направления программы по здоровьесбережению.

Направления программы	**Содержание деятельности**
1. Организационное	▪ Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий. ▪ Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс. ▪ Создание в ДОУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению. ▪ Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников. ▪ Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению. ▪ Разработка критериев оценки эффективности по

	реализации Программы по здоровьесбережению. ▪ Наращивание материально-технической базы ДОУ для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению. ▪ Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.
2. Просветительское (образовательное)	▪ Создание мотивации в ДОУ на выбор здоровых альтернатив жизни. ▪ Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОУ. ▪ Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни. ▪ Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни. ▪ Включение родителей в деятельность ДОУ как значимых участников оздоровительного процесса. ▪ Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.
3. Правовое	▪ Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению: - ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья.
4. Аналитико-экспертное	▪ Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации. ▪ Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей. ▪ Анализ-экспертиза результатов реализации Программы ▪ здоровьесбережения в динамике. ▪ Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций. ▪ Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса. ▪ Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.
5. Информационно-методическое	▪ Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению. ▪ Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению. ▪ Мониторинг результативности оздоровительной

	деятельности ДОУ. ▪ Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни. ▪ Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы по здоровьесбережению. ▪ Распространение опыта оздоровительной работы.
6. Диагностическое	▪ Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению. ▪ Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков. ▪ Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни. ▪ Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ. ▪ Выявление групп детей, требующих внимания специалистов. ▪ Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.
7. Социально-педагогической адаптации	▪ Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям ДОУ. ▪ Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья. ▪ Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.
8. Координационное	▪ Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО. ▪ Взаимодействие ДОУ с семьёй по вопросам укрепления здоровья детей. ▪ Использование в оздоровительной работе ДОУ перспективных форм социального партнерства.

Мероприятия по реализации основных направлений
в здоровьесберегающей деятельности ДОУ
на период 2018-2021 гг.

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания,			

организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	январь 2018	Заведующий ДОУ
2.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Старший воспитатель
3.	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению: • определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста; • организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; • организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению; • обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда	постоянно	Заведующий ДОУ.
4.	Осуществление в практике ДОУ системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением: • описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОУ; • разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения; • разработка положения о службе здоровьесбережения ДОУ; • организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; • контроль системы здоровьесбережения.	2018-2021г.г.	Администрация ДОУ

5.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	в течение периода	Старший воспитатель
6.	Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми	2015-2016 гг.	Старший воспитатель
7.	Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах	Постоянно	Старший воспитатель
8.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2015-2016 гг.	Старший воспитатель
9.	Организация работы по физической культуре для детей: • разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; • создание видеоряда занятий с показом коррекционной работы с детьми; • создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре	постоянно	Воспитатели всех возрастных групп
10.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2018 г.	Заведующий
11.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2019 г.	Старший воспитатель
12.	Реализация индивидуализированной программы «Приобщение детей к народной культуре средствами музыкального фольклора»	в течение периода	Музыкальный руководитель
II. Диагностическое направление			
1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Специалисты ДОУ
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель

3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
4.	Социальный анализ семей воспитанников ДОУ. Оформление социальных паспортов.	2018 г.	Старший воспитатель
5.	Мониторинг успеваемости выпускников ДОУ на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	Старший воспитатель
6.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: • проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; • анализ профессионального роста педагогов.	Ежегодно	Старший воспитатель
III. Информационно-методическое направление Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий		Старший воспитатель
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Старший воспитатель
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2018-2021г.г.	Старший воспитатель
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2018 г.	Старший воспитатель
5.	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2019 г.	Старший воспитатель
6.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2018 г.	Музыкальный руководитель
7.	Консультация «Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»	2018 г.	Старший воспитатель
8.	Консультация «Предупреждение	2018 г.	Врач, старшая

	негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»		медицинская сестра
9.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2018 г.	Старший воспитатель
10.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2018 г.	Воспитатели всех возрастных групп
11.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2018 г.	Старший воспитатель
12.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2018 г.	Врач, старшая медицинская сестра
13.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2018 г.	Медсестра
14.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов.	2018 г.	Зам зав по вмр
15.	Пед.совет «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих средств»	2018 г.	Заведующий
16.	Пед.совет «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»	2018 г.	Заведующий
17.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2018 г.	Старший воспитатель
18.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ – творческий отчёт	2018 г.	Заведующий
IV. Просветительское направление Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках	Ежегодно	Старший воспитатель
2.	Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2016 гг.	Старший воспитатель
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для	2017г.	Старшая мед сестра

	часто болеющих детей»		
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2018-2019гг.	Музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2019г.	Зам зав по вмр
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2019г.	Медсестра
8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2018,2019гг.	Воспитатели ДОУ
9.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Медсестра
10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2018г.	Заведующий
11.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2018-2019гг.	Медсестра
12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Старший воспитатель
13.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
14.	Музыкально-оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2018-2019гг.	Музыкальный руководитель, воспитатели
15.	Тематические занятия по ПДД	2018-2019гг.	Воспитатели
16.	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2018-2019гг.	Воспитатели
17.	Выставка детского рисунка «Как я занимаюсь спортом».	2018-2019гг.	Старший воспитатель
18.	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2018-2019гг.	Воспитатели
VI. Координационное направление Управление здоровьесбережением в ДОУ,взаимодействие с социальными институтами детства			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующий
2.	Контроль процесса здоровьесбережения в ДОУ: ▪ совещания;	1 раз в квартал	Заведующий

	▪ собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; ▪ анализ состояния заболеваемости; ▪ проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений ДОУ; ▪ организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям; ▪ организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; ▪ анализ тестирования детей по физическому воспитанию, ▪ организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий	1 раз в полугодие 3 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в квартал ежегодно 2 раза в год ежемесячно	
3.	Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения: ▪ составление сетки занятий в соответствии с требованиями САН ПиН; ▪ разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения; ▪ экспертиза программ дополнительного образования.	Постоянно	Старший воспитатель
4.	Установление взаимосвязи с детской поликлиникой: ▪ выявление детей с патологиями; ▪ консультирование родителей детей; ▪ ведение листов здоровья; ▪ выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима	В течение всего периода	Медсестра
5.	Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий
6.	Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, ▪ связанных с социальной жизнью детей: разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;	2018-2021гг.	Старший воспитатель

	▪ разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения; ▪ разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности; ▪ создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей		
VII. Правовое направление			
1.	Ознакомление с нормативно- правовой базой, регламентирующей деятельность ДОУ по защите здоровья детей	2018г.	Заведующий.
2.	Создание локальных актов, Регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДОУ.	2018г.	Заведующий