

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка детский сад №103 «Родники»

Принято  
на заседании Педагогического  
Совета Центра  
МАДОУ ЦРР детский сад № 103  
«Родники»  
«29» августа 2017 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ ЦРР  
детский сад № 103 «Родники»  
Н.С.Шлыкова  
«29» августа 2017 г.



**Программа  
«Растем здоровыми».**

г. Екатеринбург, 2017 г.

## Содержание

№	раздел	страница
	<i>Паспорт программы</i>	<b>3</b>
	<i>Пояснительная записка</i>	<b>5</b>
<b>Модуль 1.</b>	<b><i>Информационно – аналитический</i></b>	<b>10</b>
<b>Модуль 2.</b>	<b><i>Проектно – технологический</i></b>	<b>11</b>
<b>I.</b>	<b><i>Физкультурно - оздоровительное направление.</i></b>	<b>12</b>
1.1.	Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы ДОУ.	<b>12</b>
1.2.	Модель двигательного режима детей в ДОУ.	<b>13</b>
1.3.	Основные принципы и методические подходы.	<b>15</b>
<b>II.</b>	<b><i>Профилактическое направление.</i></b>	<b>17</b>
2.1.	Этапы медико-педагогического сопровождения детей в ДОУ.	<b>17</b>
2.2.	Содержание работы в адаптационный период.	<b>17</b>
2.3.	Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки.	<b>18</b>
2.4.	Общая схема оздоровительных мероприятий для часто болеющих детей.	<b>19</b>
2.5.	Оценка эффективности оздоровления индивидуально для каждого ребенка.	<b>20</b>
<b>Модуль III.</b>	<b><i>Ресурсное обеспечение основных направлений программы.</i></b>	<b>21</b>
3.1.	Техническое и кадровое обеспечение.	<b>21</b>
3.2.	Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение.	<b>22</b>
3.3.	Комплексный план оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости и укрепления здоровья детей на 2017 - 2018 учебный год	<b>24</b>
	<i>Приложения</i>	

## Паспорт программы

Наименование Программы	Программа «Растем здоровыми».
Научно-методические основы разработки Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</li> <li>• Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».</li> <li>• Приказ от 17 октября 2013 г. №1155, зарегистрировано в Минюсте от 14 ноября 2013г. № 30384 ФГОС дошкольного образования.</li> <li>• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам дошкольного образования от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</li> <li>• Устав ДОУ;</li> <li>• Локальные акты ДОУ.</li> <li>• Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «15» мая 2013 г. № 26.</li> </ul>
Цель Программы	создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста, своевременная коррекция имеющихся нарушений в психофизическом развитии, создание благоприятного психологического и эмоционального климата
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработать комплексный план взаимодействия специалистов, обеспечивающий раннюю диагностику психофизического состояния детей, индивидуальную коррекцию, прогнозирование результатов.</li> <li>2. Создать условия для профилактики и снижения уровня различных заболеваний на основе внедрения современных оздоровительных технологий.</li> <li>3. Совершенствовать функции ведущих физиологических систем организма ребёнка</li> <li>4. Создать условия для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка</li> <li>5. Создать условия для улучшения физического развития детей, повышения устойчивости к утомлению, работоспособности</li> <li>6. Формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в различных видах деятельности</li> </ol>

<p>Ожидаемые результаты</p>	<p><b>На уровне детей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оптимальное функционирование организма;</li> <li>• повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;</li> <li>• сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;</li> <li>• осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;</li> </ul> <p><b>На уровне педагогов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• профессиональная готовность педагогов проектировать необходимые условия для гармоничного развития и здоровья детей;</li> </ul> <p><b>На уровне родителей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• родительская компетентность в вопросах формирования здоровья ребенка.</li> </ul>
<p>Срок действия</p>	<p>2017-2018 учебный год</p>
<p>Структура Программы</p>	<p>Модуль 1. Информационно – аналитический  Модуль 2. Проектно – технологический.  Модуль III. Ресурсное обеспечение основных направлений программы.</p>
<p>Необходимое ресурсное обеспечение для реализации Программы</p>	<p>Приобретение необходимого оборудования  Осуществление ремонта:  -пищеблока  -прачечного комплекса  -коридоров  -групповых помещений  Оборудование помещений  Пополнение среды нестандартными пособиями  Открытие клуба здоровья для педагогов.  Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ  Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно- психическим развитием детей.  Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательный процесс.</p>

## Пояснительная записка.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей, начиная с самого раннего возраста. Модернизация дошкольного образования позволяет искать новые формы оздоровительной работы с детьми. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования выделяет *физическое развитие* как одну из пяти образовательных областей, выражающих приоритеты развития содержания образования на федеральном уровне. Физическое развитие направлено на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Дети не только овладевают знаниями о собственном организме, но прежде всего, учатся ценностному отношению к своему здоровью.

Программа нацелена на создание условий для комплексного медико – педагогического воздействия на детей, а также новых педагогических технологий, способствующих укреплению их здоровья; представляет собой систему мер, направленных на управление развитием оздоровительной деятельности, ее модернизацию и совершенствование ее качеств.

**Цель:** создание условий для укрепления здоровья детей дошкольного возраста, своевременная коррекция имеющихся нарушений в психофизическом развитии, создание благоприятного психологического и эмоционального климата.

### **Задачи:**

1. Разработать комплексный план взаимодействия специалистов, обеспечивающий раннюю диагностику психофизического состояния детей, индивидуальную коррекцию, прогнозирование результатов.
2. Создать условия для профилактики и снижения уровня различных заболеваний на основе внедрения современных оздоровительных технологий.
3. Совершенствовать функции ведущих физиологических систем организма ребёнка

4. Создать условия для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка

5. Создать условия для улучшения физического развития детей, повышения устойчивости к утомлению, работоспособности

6. Формировать у детей жизненно необходимые двигательные умения и навыки в различных видах деятельности

Ведущие линии реализации задач программы:

- ✓ обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровьесберегающих технологий;
- ✓ забота о социальном благополучии ребёнка;
- ✓ охрана психического здоровья и всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

Структура программы содержит следующие разделы:

- информационно аналитический
- проектно – технологический
- ресурсное обеспечение
- контроль

*Принципы реализации программы:*

- научность – подкрепление всех проводимых мероприятий по укреплению здоровья научно обоснованными методиками;
- непрерывность и целостность – вся работа по оздоровлению детей должна проводиться в комплексе и системе всего учебно-воспитательного процесса;
- преемственности – необходимость поддержания связей между возрастными категориями;

*Пути реализации:*

- внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ;
- партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога.

*Ожидаемые результаты:*

у детей:

- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

у педагогов:

- профессиональная готовность педагогов проектировать необходимые условия для гармоничного развития и здоровья детей;

у родителей:

- родительская компетентность в вопросах формирования здоровья ребенка.

Качественное сопровождение здоровья детей невозможно без мониторинга специалистов – медиков: невропатолога, педиатра, отоларинголога, окулиста и других, поэтому в детском саду заключен договор с МБГП №10 на профилактические осмотры и сопровождение.

Особую роль в сопровождении имеет ПМПк, основными задачами которого являются:

- создание механизма реализации личностно - ориентированного образовательного процесса на основе физического, психического и личностного развития детей;
- определение направлений медицинской, педагогической, социальной и психологической помощи детям на основе диагностики;
- разработка рекомендаций по организации коррекционно – развивающего воспитания и обучения, созданию предметно – развивающей среды.

Функциональные обязанности медицинского персонала дополняются следующими функциями:

- создание банка данных, сбор, анализ информации о состоянии здоровья каждого ребенка;
- заполнение медицинских диагностических карт;
- осуществление мер по коррекции их здоровья, профилактической работе.

С целью организации оздоровительного образовательного процесса в ДОУ проводится ранняя диагностика детей. Данные заносятся в «Индивидуальную карту развития ребенка», что позволит медицинским работникам, педагогам и родителям следить за ходом физического развития ребенка и своевременно оказывать квалифицированную помощь. Специалисты составляют индивидуальные программы реабилитации детей, психолого – педагогическое сопровождение обеспечивает реализацию оздоровительно – образовательных программ.

Для организации сбалансированного питания разработаны технологические карты 10-дневного меню; организовано качественное питание с соблюдением натуральных норм, включен второй завтрак, свежие овощи, продукты, содержащие фитонциды (чеснок, свежий лук, зелень, пряности).

Для детей, страдающих пищевой аллергией, заболсванием органов пищеварения, моче - и желчевыводящих путей организовано щадящее питание.

Работа по физическому развитию должна носить комплексный характер, включающий прежде всего работу родителей, воспитателей, инструктора по физической культуре. Широко используются все виды закаливания: воздушное (облегченная одежда, прогулки в любую погоду в соответствии с нормами и правилами, босохождение в помещении во время выполнения гимнастических упражнений); водное (ежедневное умывание холодной водой, ходьба по массажной дорожке); солнечное.

Проводится утренняя гигиеническая гимнастика с включением специальных упражнений по профилактике простудных заболеваний (дыхательные упражнения), нарушения осанки (упражнения с сохранением правильной осанки), плоскостопия в старшем дошкольном возрасте (разнообразные варианты ходьбы).

Ежедневно под контролем воспитателя и инструктора по физической культуре проводятся:

- специальные упражнения, выполняемые в группе каждым ребенком индивидуально, направленные на устранение имеющегося дефекта опорно – двигательного аппарата или укрепление дыхательной мускулатуры;
- физические упражнения по щадящей активизации ребенка после сна, с элементами закаливания;
- профилактические упражнения, выполняемые к концу образовательных занятий с целью преодоления нарастающего утомления и повышения концентрации внимания;
- занятия по физической культуре (осуществление медико – педагогического контроля за самочувствием ребенка, его реакцией на нагрузку и введение новых нагрузочных упражнений, проведение хронометража для определения общей и моторной плотности занятий).

Особое внимание уделено двигательному режиму в групповых помещениях, на прогулках с использованием соответствующего инвентаря и оборудования (рукоходы, шведские стенки, скакалки, самокаты, лыжи; многофункциональное ортопедическое оборудование – сухие бассейны, мячи разного диаметра, а также проведение игр – баскетбол, футбол, классики, бадминтон и др.).

Для повышения неспецифической резистентности организма используются:

1. Немедикаментозные средства:
  - дыхательная гимнастика
  - гимнастика пробуждения
  - полоскание зева прохладной водой
2. Медикаментозные средства:
  - сезонная профилактика ОРВИ в предэпидемиологическом периоде.

Активное воздействие на образ жизни ребенка дома может быть оказано путем целенаправленного санитарного и валеологического просвещения родителей. Используются следующие формы: родительское собрание, заседание «Семейного клуба», совместные праздники, Дни открытых дверей, практические семинары, обмен родительским опытом и др.

## Модуль 1. Информационно – аналитический.

### 1.1. Анализ заболеваемости.

№ п/п	Показатель	количество
1	Число мест по смете	282
1.1	В ясельной группе	36
1.2.	В дошкольной группе	246
2.	Количество дней, проведенных в группе	44697
3.	Количество дней пропущенных всего	17592
3.1	Количество дней, пропущенных по болезни	3586
3.1.1.	Из них: в ясельной группе	1167

*Вывод:* самый высокий уровень заболеваемости наблюдается среди детей ясельной группы, период: ноябрь-декабрь

### 1.2. Анализ условий

№ п/п	Показатель	количество
1	Целевая программа охват	100%
2	Бактерицидные лампы	15
3	Закаливающие процедуры	проводятся
3.1	Босохождение	проводится
4	Осмотр на педикулез	8870
5	Выдано аскорбиновой кислоты	1872,3

*Вывод:* в ДОУ созданы условия для профилактики и оздоровления детей

### 1.3. Установки родителей на оздоровление детей и соблюдение здорового образа жизни в семье.

Во всех группах детского сада был проведен опрос родителей в форме анкетирования

**Вывод:** анализ данных выявил низкий уровень культуры здоровья в семье. Кроме прогулок, родители не используют другие формы закаливания и оздоровления детей (полоскание горла, хождение по полу босиком, воздушные ванны, массаж, посещение бассейна и др.); не соблюдают режим дня и режим питания.

### 1.4. Анализ профессионального потенциала педагогов.

В ходе анонимного опроса было выявлено, что не все педагоги соблюдают требования режимных процессов.

Регулярно проводят закаливание 10 педагогов, иногда – 7; регулярно проводят утреннюю гимнастику 16 педагогов, 1 – иногда; проветривание – 15 , иногда – 2; физкультуру на воздухе регулярно проводят 7 педагогов, 7 – иногда, 3 – не проводят.

В ходе контрольных проверок за выходом детей на прогулку были выявлены нарушения режима.

**Вывод:** необходимость повышения профессиональной ответственности педагогов в соблюдении режимных процессов.

## **Модуль 2. Проектно – технологический.**

Внедрение оздоровительных технологий в деятельность детского сада позволит обеспечить профилактику заболеваний, добиться улучшения здоровья детей; использование оздоровительных технологий основано на результатах профилактических осмотров детей, данных о состоянии здоровья каждого воспитанника, результатах динамического наблюдения за детьми, имеющими отклонения в здоровье. Осуществление оздоровительных технологий предполагает совместную деятельность администрации образовательного учреждения, педагогов, медицинского персонала, участие родителей.

### **Основные принципы внедрения и реализации оздоровительных технологий.**

- непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;
- комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья детей, структуры образовательного процесса, воспитания;
- максимальный охват оздоровительными мероприятиями всех воспитанников;
- интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс;
- преимущественное применение немедикаментозных средств оздоровления, широкое использование средств, стимулирующих защитные силы организма;
- использование простых и доступных технологий;
- реализация в условиях детского сада на групповом и индивидуальном уровне мероприятий по повышению двигательной активности, закаливанию детей, охране психического здоровья, а также оздоровлению детей, имеющих функциональные и хронические заболевания;

- повышение эффективности системы оздоровительных мероприятий за счет соблюдения в детском саду санитарно – гигиенических норм и правил, регламентирующих требования к освещению, организации физического воспитания, организации питания и др.

*Оздоровительная работа проводится комплексно и включает в себя следующие направления:*

- физкультурно – оздоровительное
- профилактическое

## I. Физкультурно - оздоровительное направление.

### 1.1.Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы ДОУ.

Создание условий для двигательной активности.	Система двигательной активности + система психологической помощи.	Система закаливания.	Организация рационального питания.	Диагностика физического развития и здоровья детей.
<ul style="list-style-type: none"> <li>*гибкий режим</li> <li>*занятия подгруппами</li> <li>*предметная среда (спортивный инвентарь, физкультурный зал, спортплощадка, спортивные уголки в группах)</li> <li>*индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*утренняя гимнастика</li> <li>*физ. занятия</li> <li>*двигательная активность на прогулке</li> <li>*подвижные игры</li> <li>*физкультминутки на занятиях</li> <li>*гимнастика после дневного сна</li> <li>*физ. досуги, забавы, игры</li> <li>*ритмическая гимнастика</li> <li>*хороводные игры, игровые упражнения</li> <li>*оценка эмоционального состояния детей с последующей корректировкой плана работы</li> <li>*психогимнастика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игровая форма)</li> <li>*облегченная форма одежды</li> <li>*ходьба босиком в спальне до и после сна</li> <li>*контрастные воздушные ванны (перебежки)</li> <li>*солнечные ванны</li> <li>*купание в летнем бассейне</li> <li>*обширное умывание</li> <li>*полоскание рта</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*рациональный режим питания (технология приготовления пищи, рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня)</li> <li>*введение овощей и фруктов в обед и полдник</li> <li>*питьевой режим</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*диагностика уровня физического развития</li> <li>*диагностика физической подготовленности</li> <li>*диагностика психоэмоционального состояния детей психологом</li> <li>*обследование логопеда</li> </ul>

## 1.2. Модель двигательного режима детей в ДОУ.

№	Виды занятий	Особенности организации
<b>1.</b>	<b>Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале.
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз). Длительность 7 – 10 мин.
1.3.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3 – 5 мин.
1.4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами, подобранными с учетом уровня ДА детей. Длительность (младшие группы – 10 – 20 мин., старшие – 25-30 мин.)
1.5.	Оздоровительный бег	Два раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 12 – 15 мин (старшие группы). Младшие группы – оздоровительная ходьба вокруг детского сада (10 – 15 мин.)
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12 – 15 мин.
1.7.	Прогулки – походы в парк (пешие, лыжные, с санками)	Два – три раза в год. Длительность 120 мин (старшие группы).
1.8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения детей. Длительность 10 мин.
1.9.	Корректирующие Упражнения (предупреждение плоскостопия, искривления осанки)	После дневного сна. Проводится по рекомендации врача. Длительность 12 – 15 мин.
1.10.	Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю по подгруппам (проводится логопедом).
<b>2.</b>	<b>Учебные занятия.</b>	
2.1.	По физической культуре.	Три раза в неделю в первой половине дня (одно на воздухе).
<b>3.</b>	<b>Самостоятельная двигательная деятельность.</b>	
3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
<b>4.</b>	<b>Физкультурно – массовые занятия.</b>	
4.1.	Неделя здоровья	Два – три раза в год (последняя неделя квартала).
4.2.	Физкультурный досуг.	Один – два раза в месяц в зале и на воздухе (старшие группы – совместно со сверстниками одной – двух групп в течение 50 – 60 мин)
4.3.	Физкультурно – спортивные	Два – три раза в год, внутри детского сада или совместно со

	праздники на открытом воздухе и в зале.	сверстниками соседнего дошкольного учреждения (старшие группы) Длительность 75 – 90 мин.)
4.4.	Игры – соревнования между возрастными группами.	Один – два раза в год на воздухе или в зале. Длительность не более 60 мин. (старшие дошкольники)
4.5.	Спартакиады вне детского сада.	Один раз в год в спортивном комплексе или в школе своего микрорайона, участвуют дети с высоким уровнем физической подготовленности, по специальной программе. Длительность не более 120 мин.
<b>5.</b>	<b>Внегрупповые (дополнительные) виды занятий.</b>	
5.1.	Спортивные кружки, танцы.	По желанию детей и родителей не более двух раз в неделю.
<b>6.</b>	<b>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.</b>	
6.1.	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных мероприятиях детского сада.	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий.

### Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка

<i>Содержание</i>	<i>Группа</i>	<i>Периодичность выполнения</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Время</i>
Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	Все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
Прогулки на воздухе	Все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года
Хожание босиком по траве (теплый период года)	Все группы	ежедневно	воспитатели	в летний период
Хожание босиком по «дорожке здоровья»	Все группы	ежедневно, после дневного сна	воспитатели	в течение года
Игры с водой (теплый период года)	Все группы	во время прогулки, во время занятий	воспитатели	в летний период
Выносной бассейн	Все	во время	воспитатели	в летний

(теплый период года)	группы	прогулки		период
«Ленивая» гимнастика	Все группы	после сна	воспитатели	в течение года
Максимальное пребывание на улице	Все группы	ежедневно	воспитатели	в течение года

### 1.3. Основные принципы и методические подходы.

#### 1. Принципы организации двигательной активности детей, включая занятия по физическому воспитанию.

- 1.1. Преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость 1-1,2 м/сек.), упражнений во всех видах двигательной активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее ценного оздоровительного качества.
- 1.2. Ежедневные занятия физической культурой, преимущественно на открытом воздухе, подготовленные специалистами при участии воспитателей.
- 1.3. Частая смена упражнений при многократной повторяемости одного упражнения.
- 1.4. Организация подвижных игр с детьми во время занятий по физической культуре и при проведении прогулок на улице.
- 1.5. Моторная плотность занятий по физической культуре не менее 80%
- 1.6. Обязательное музыкальное сопровождение занятий по физической культуре.
- 1.7. Достижение положительного, заинтересованного отношения к выполнению упражнений.
- 1.8. Достижение мышечного расслабления – необходимого компонента большинства занятий по физической культуре.
- 1.9. Создание положительных эмоций во всех видах двигательной активности детей.
- 1.10. Эстетическое выполнение движений на занятиях по физической культуре.

#### 2. Принципы реализации системы эффективного закаливания.

- 2.1. Использование контрастных температурных воздействий (контрастные воздушные ванны). Именно эти методы способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, недостаточно функционирующей в первые годы жизни.

- 2.2. Применение циклических упражнений (лучше на открытом воздухе).
- 2.3. Постепенное использование детьми хождения босиком может стать весьма эффективным закаливающим средством.
- 2.4. Адекватная погоде на открытом воздухе и температуре в помещении одежда детей. Ребенок, находящийся на открытом воздухе и не двигающийся какое – то время, должен быть одет так, чтобы испытывать ощущение зябкости. Диапазон температуры воздуха в помещениях для детей дошкольного возраста – 18 – 20 градусов. В зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа температура воздуха должна изменяться в обратном соотношении.

### **3. Принципы применения психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.**

- 3.1. Выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей.
- 3.2. Применение психолого – педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных реакций детей: индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребенком и родителями, подвижные, сюжетно – ролевые игры и особенно режиссерские игры, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельных приемов рациональной психотерапии.
- 3.3. Создание благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении с преобладанием положительных эмоций.
- 3.4. Обучение детей приемам мышечного расслабления.
- 3.5. Организация уголков уединения.
- 3.6. Использование психоаналитических и личностно-ориентированных бесед в общении с детьми с аффективными и невротическими проявлениями.
- 3.7. Рациональное применение «музыкотерапии» для нормализации эмоционального состояния детей.

## **II. Профилактическое направление.**

### **2.1. Этапы медико-педагогического сопровождения детей в ДОУ.**

<b>Этап</b>	<b>Документ</b>	<b>Ответственный</b>
Адаптационный	Адаптационный лист	Воспитатели. Психолог.
Мониторинг состояния здоровья детей.	Индивидуальная карта здоровья детей. Паспорт здоровья группы.	Фельдшер. Специалисты. Воспитатели.
Реабилитация и коррекционная работа.	Медицинский журнал. Тетрадь индивидуальной работы с детьми. Паспорт здоровья группы.	Фельдшер. Инструктор по физической культуре. Воспитатели.

## 2.2.Содержание работы в адаптационный период.

<i>Содержание</i>	<i>Группа</i>	<i>Периодичность выполнения</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Время</i>
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ясельные	ежедневно	воспитатель, психолог, фельдшер	в течение года
Адаптационные карты	ясельные	ежедневно в течение одного месяца	воспитатель, психолог, фельдшер, родители	в течение месяца
Определение оптимальной нагрузки на ребенка	ясельные		психолог, фельдшер	в течение года

Встречи, беседы, семинары с родителями	ясельные	2 раза в неделю	Фельдшер, психолог	в течение года
Телефон доверия для родителей	Все группы	ежедневно	Фельдшер, психолог	в течение года

### 2.3. Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки

<i>Содержание</i>	<i>Группа</i>	<i>Периодичность выполнения</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Время</i>
Корректирующая гимнастика	Все группы	2 раза в неделю по 30 минут после сна	воспитатель	в течение года
Использование упражнений для профилактики во время НОД	Все группы	На занятиях по физической культуре	инструктор по физической культуре	постоянно
Самостоятельная двигательная деятельность	Дошкольный возраст	2-3 раза в неделю	воспитатель	постоянно
Осмотр специалистов	постоянно	2 раза в год	фельдшер	в течение года

## **2.4. Общая схема оздоровительных мероприятий для часто болеющих детей.**

### ***1. Диетотерапия:***

- \*сбалансированное питание
- \*правильная кулинарная обработка
- \*введение кисломолочных продуктов
- \*овощи, фрукты, соки, сок с мякотью

### ***2. Строгое соблюдение режима дня:***

- \*отработка сезонных режимов дня
- \*полноценный дневной сон
- \*прогулка на свежем воздухе в любую погоду
- \*уменьшение продолжительности учебного процесса.

### ***3. Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:***

- \*влажная уборка помещений
- \*проветривание
- \*кварцевание групповых помещений.

### ***4. Индивидуальный подход к ребенку с учетом:***

- \*особенностей раннего периода развития
- \*индивидуальных особенностей организма
- \*влияние факторов, способствующих частым заболеваниям ребенка.

### ***5. Физическая культура:***

- \*с элементами танцев, дыхательной гимнастики,
- \*утренняя гимнастика
- \*занятия на улице с элементами подвижных игр.

### ***6. Основы закаливающих мероприятий:***

- \*соответствующая одежда для улицы
- \*длительное пребывание на свежем воздухе
- \*активные физические упражнения и игры на улице
- \*хождение босиком (летом на улице, в холодное время в спортивном зале, групповых помещениях)

### ***7. Профилактика:***

- \*плоскостопия
- \*нарушений осанки
- \*нарушений зрения.

### **8. Развитие моторики.**

#### **Схема № 1 – для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями, без функциональных отклонений организма.**

1. Создание оптимальных санитарно - гигиенических условий внешней среды (постоянно)
2. Щадящий индивидуальный режим (постоянно)
3. Рациональное питание с обогащением пищи витаминами. Прием поливитаминов (А,В,С), фитонцидов (лук, чеснок).
4. Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода по показаниям щадящее. Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна. Обязательное включение физических упражнений с произношением звуков и слогов на вдохе и выдохе, дыхание носом – вдох и выдох, отдельное дыхание каждой ноздрей и др. (постоянно)
5. Закаливание обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

#### **2.5. Оценка эффективности оздоровления индивидуально для каждого ребенка:**

1. Ребенок перешел из группы часто болеющих в группу редко болеющих или здоровых.
2. Динамика острых заболеваний:
  - ребенок перенес на два и более острых заболеваний меньше, чем до оздоровления, но по числу перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение)
  - число острых заболеваний не изменилось (без перемен)
3. Кроме того, эффективность оздоровления часто болеющих детей оценивается по следующим показателям:
  - положительная и соответствующая возрасту динамика физического развития (показателей роста и веса);

- положительная и соответствующая возрасту динамика нервно-психического развития (параметры поведения: нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния (хорошее самочувствие, отсутствие жалоб);
- стойкая нормализация показателей функционального состояния (гемоглобин, ЧСС);
- отсутствие осложненного течения заболеваний;
- уменьшение числа дней, пропущенных по болезни одним ребенком в год.

### Модуль III. Ресурсное обеспечение основных направлений программы.

#### 3.1. Техническое и кадровое обеспечение.

№	Мероприятие	Срок	Ответственный
1.	Приобретение необходимого оборудования: -медицинского -технологического -спортивного -мебели	в течение года	Заведующий Зам. зав. по АХЧ
2.	Осуществление ремонта: -пищеблока -прачечного комплекса -коридоров -групповых помещений	в течение года	Заведующий Зам. зав. по АХЧ
3.	Оборудование помещений	01.08.17	Заведующий Зам. зав. по АХЧ
4.	Пополнение среды нестандартными пособиями	в течение года	Заместитель заведующего по ВМР
5.	Открытие клуба здоровья для педагогов.	01.10.17	Инструктор по физической культуре
6.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебно – воспитательного процесса, своевременный ремонт мебели и оборудования)	в течение года	Зам. зав. по АХЧ

### 3.2. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение.

1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей.	01.09.17	Заместитель заведующего
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в образовательный процесс.	01.09.17	Заместитель заведующего
3.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	в течение года	Заместитель заведующего
4.	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик педагогической диагностики культуры здоровья детей по возрастным группам.	в течение года	Заместитель заведующего
5.	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	01.09.17	Заместитель заведующего
6.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей (Кодекс жизни группы, Кодекс педагогов)	в течение года	Воспитатели
7.	Ведение специальных НОД по формированию культуры здоровья	в течение года	Заместитель заведующего
8.	Проведение валеологизации всего образовательного процесса	в течение	Заместитель заведующего

	(психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность НОД, санитарно - гигиенические условия)	года	
9.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	в течение года	Заместитель заведующего Воспитатели
10.	Организация работы с родителями по сохранению и укреплению здоровья детей (выпуск журнала, проведение цикла лекций, оказание консультативной помощи, «телефон доверия», функционирование сайта и др.)	в течение года	Заместитель заведующего Воспитатели
11	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими службами города	в течение года	Заместитель заведующего
12	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	в течение года	Заведующий

**3.3. Комплексный план оздоровительных мероприятий,  
направленных на снижение  
заболеваемости и укрепления здоровья детей на 2016-2017  
учебный год**

№ п/п	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственный	Время
<b>ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЖИМА</b>				
1	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Ежедневно	Воспитатели, педагог-психолог, старшая медицинская сестра	В течение года
2	Определение оптимальной нагрузки для ребенка	Ежедневно	Педагог-психолог, старшая медицинская сестра	В течение года
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА</b>				
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
2	Образовательная деятельность Физическая культура	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
3	Спортивные игры	Не реже 1 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
4	Спортивные упражнения	Не реже 1 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
5	Спортивный досуг	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
6	Спортивный праздник	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
7	День здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по	В течение

			физической культуре, воспитатель	года
8	Неделя здоровья	Октябрь, апрель	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
9	Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Воспитатель	В течение года
10	Физкультминутка	Ежедневно во время занятий	Воспитатель	В течение года
11	Оздоровительный бег	Ежедневно во время прогулки, во время утренней гимнастики	Воспитатель, инструктор по физической культуре	С апреля по октябрь на – улице, с ноября по март – в помещении
12	Прогулка с включением подвижных игр и упражнений	2 раза в день	Воспитатель	В течение года
13	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
<b>ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ</b>				
1	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, психогимнастика	Ежедневно, несколько раз в день	Воспитатель, специалисты	В течение года
<b>ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ</b>				
1	Дыхательная гимнастика	3 раза в день: во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	Инструктор по физической культуре, воспитатель	В течение года
2	Гимнастика для глаз	Во время занятий на физкультминутке	Воспитатель	В течение года
4	Вакцинация против гриппа	1 раз в год с согласия родителей	Старшая медицинская сестра	Октябрь
5	Проведение санации хронических очагов инфекции (аденоиды,	2 раза в год	Старшая медицинская сестра	Октябрь, апрель

	хронический тонзиллит, гайморит)			
6	Воздействие на образ жизни ребенка путем целенаправленного просвещения родителей	В течение периода	Воспитатель, специалисты, старшая мед. сестра	В течение года
7	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Ежедневно	Младший воспитатель	В течение года
8	Проветривание помещений	Ежедневно по графику проветривания	Младший воспитатель	В течение года
<b>ОЗДОРОВЛЕНИЕ ФИТОНЦИДАМИ</b>				
1	Чесочно-луковые закуски	Во время обеда	Младший воспитатель	Октябрь-март
2	Чесочные медальоны	Ежедневно в течение дня	Воспитатель	Октябрь-март
3	Ароматизация помещений (чесочные букеты)	Ежедневно	Младший воспитатель	Октябрь-март
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА</b>				
<b>Закаливание воздухом</b>				
1	Утренний прием и утренняя гимнастика на свежем воздухе	Ежедневно	Воспитатель, инструктор по физической культуре	Май-сентябрь
2	Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно 2 раза в день	Воспитатель	В течение года
3	Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, соблюдение сезонной одежды на прогулке)	Ежедневно	Воспитатель	В течение года
4	Воздушные ванны с упражнениями	2 раза в день	Воспитатель	В течение года
5	Контрастные воздушные ванны	Ежедневно после сна	Воспитатель	В течение года
6	Солнечные ванны	В течение периода	Воспитатель	Июнь-август
7	Сон с доступом свежего воздуха	Ежедневно	Воспитатель	Апрель-сентябрь

<b>Закаливание водой</b>				
1	Мытье ног	Ежедневно перед сном	Воспитатель, младший воспитатель	Июнь-август
	Игры с водой	Во время прогулки	Воспитатель	Июнь-август
<b>Дополнительные закаливающие процедуры</b>				
1	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	Ежедневно после сна	Воспитатель	В течение года
2	Хождение босиком по траве	Во время прогулки	Воспитатель	Июнь-август
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b>				
1	Витаминотерапия: поливитамины	По 1 драже 2 раза в день в течение 14 дней	Фельдшер	Декабрь-февраль
2	Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Шеф-повар	В течение года
3	Осмотр узкими специалистами	По плану	Фельдшер	В течение года
4	Осмотр на педикулез и кожные заболевания	Ежедневно воспитатель, 1 раз в неделю фельдшер	Воспитатель, фельдшер	В течение года
5	Осмотр детей на я-глист и протозаозы, э-биоз	По плану	Фельдшер	В течение года

Система комплексных мероприятий по физическому развитию ЧБД

1. Утренняя гимнастика.

2. Упражнения для профилактики осанки:

а) и.п.: лечь на живот, руки за головой, согнуты в локтях, ладонями к шее. Стопы подсунуть под неподвижный предмет. Поднять туловище вверх – назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной клетке – вдох, вернуться в и.п. – выдох;

б) «мостик» – и.п.: лежать на спине, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Опираясь на руки и ноги, сделать «мостик», вернуться в и.п.

в) и.п.: стать спиной к стене, ноги вместе, руки на поясе. Присесть, затем вернуться в и.п.

3. Упражнения для коррекции свода стопы:

а) ходьба на носках;

б) ходьба на наружных краях стопы, затем внутренних краях стопы.

Чередовать;

в) ходьба по палке;

г) сидя на стуле, ноги поставить на носок, затем на пятку.

д) захват ногами мяча, палки.

4. Двигательная активность детей в течение дня.

5. Развитие дыхания.

а) «Часики» – встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивать прямыми руками вперед – назад, произносить «тик – так»;

б) «Петушок машет крыльями» – встать прямо, руки опустить. Поднять руки через стороны, затем хлопнуть по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку»;

в) «Паровозик» – ходить по комнате, выполняя попеременно движения руками и говорить «чух-чух-чух»;

г) «Цветочек» – сделать вдох и задержать дыхание: понюхай цветочек, вдохни аромат;

д) «Свеча» – сделать вдох, подуть на пламя свечи медленно и посмотреть, как оно будет отклоняться. Задуть свечу резким выдохом;

е) «Кто дольше?» – сохранять дыхание и правильно его расходовать: «Чей паровоз дольше гудит?», «Чья дудочка дольше поет?»

## *Приложение 2.*

### **Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам**

#### ***Группа раннего возраста***

1. Приём детей в группе, беседа с родителями о самочувствии ребенка.
2. Утренняя гимнастика
3. Прогулка дневная, вечерняя.
4. Оптимальный двигательный режим
5. «Чесночные» бусы (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прием лука/чеснока во время обеда
8. Сон без маек и подушек
9. Гимнастика в кровати с дыхательными упражнениями после сна
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия

#### ***II младшая группа***

1. Приём детей, беседа с родителями о самочувствии ребенка.
2. Утренняя гимнастика
3. Точечный массаж по методике Уманской до или после завтрака
4. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.
5. Физкультминутки во время НОД, профилактика нарушения зрения
6. Физкультурные занятия, динамический час на прогулке 1 раз в неделю
7. «Чесночные» бусы
8. Фитонциды (лук, чеснок)
9. Прием лука/чеснока во время обеда
10. Прогулки: дневная, вечерняя
11. Оптимальный двигательный режим
12. Сон без маек и подушек
13. Дыхательная гимнастика в кровати
14. Упражнения на профилактику плоскостопия, индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

#### ***Средняя группа***

1. Приём детей, беседа с родителями о самочувствии ребенка
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Полоскание полости рта после еды
4. Физкультурные занятия в зале. динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время НОД, профилактика нарушения зрения

6. Чесночные бусы
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прием лука/чеснока во время обеда
9. Прогулки: дневная, вечерняя
10. Оптимальный двигательный режим
11. Сон без маск и подушек
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия, индивидуальная работа по

коррекции плоскостопия

### ***Старший дошкольный возраст***

1. Прием детей, беседа с родителями о самочувствии ребенка
2. Утренняя гимнастика (с мая по октябрь – на улице, с октября по апрель – в зале по графику)
3. Полоскание полости рта после еды
4. Физкультурные занятия в зале, динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения, массаж ушных раковин

6. Чесночные бусы
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прием лука/чеснока во время обеда
9. Прогулки: дневная, вечерняя
10. Оптимальный двигательный режим
11. Сон без маск и подушек
12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия, индивидуальная работа по

коррекции плоскостопия и осанки

### **Некоторые приёмы закаливания**

1. *Обширное умывание в теплое время года.*

Ребёнок должен:

- Открыть кран с водой, намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Намочить обе ладонки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».
- Намочить правую ладонку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».
- Намочить обе ладонки и умыть лицо.

- Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

Примечание.

Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

## 2. Сон без маечек.

Проводится круглый год. На случай понижения температуры из-за перебоев в отоплении или установившейся холодной погоды должны быть подготовлены тёплые носочки на ноги и вторые одеяла. Разумеется, температура в спальном комнате не должна быть ниже +14 градусов Цельсия.

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

- Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров
- Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства)
- Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно от щадящих к более интенсивным) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания
- Систематичность и постоянство закаливания .