Принято на заседании
педагогического
совета МБДОУ д/с №5
протокол от 30.08.2021 г. № 1

Утверждено:
заведующий МБДОУ д/с № 5
_____ И.Ю. Поддубняя
Приказ №130 30.08.2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада комбинированного вида № 5 «Ромашка»
муниципального образования Тимашевский район

«Лучики здоровья»

Возраст обучающихся – 2-7 лет

г. Тимашевск
2021 г.

Краткая аннотация

Программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с часто болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья.

Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровье сберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в группах оздоровительной направленности.

Программа адресована работникам ДОУ, может быть использована родителями в домашнем воспитании и оздоровлении детей.

Содержание

Краткая аннотация ……..2
Содержание.....3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1. Пояснительная записка.....4
1.1.1. Актуальность 6
1.1.2. Основные этапы реализации программ…….....9
1.1.3. Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работ
1.2. Планируемые результаты освоения программы……14
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ…….15
2.2. Организация щадящего оздоровительного режима……17
2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников……..21
2.4. Нормативно-правовое обеспечение программы по организации оздоровительной деятельности……22
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды…….....23
3.2 Программно-методическое обеспечение программы…….23

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 2530% детей, приходящих в первый класс, имеют разные отклонения в состоянии здоровья.

Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения является на сегодняшний день одной из актуальных. Практика показывает, что решить проблему сохранения и укрепления здоровья детей одной медицине в настоящее время не под силу. К тому же установка на здоровье (а соответственно, и на здоровый образ жизни), как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления.

В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности и системности, как медицинскую, психологическую, социальную и педагогическую.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий, проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- общественной потребностью в сохранении, укреплении и развития здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОУ;
- между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;
- между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления. Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему: Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления. **Цель:** создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи:**

- Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.
- Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно образовательного процесса.

- Разработать концептуальную модель программы.
- Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
- Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- ***принцип*** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- ***принцип*** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- ***принцип*** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- ***принцип*** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- ***принцип*** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ***принцип*** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- ***принцип*** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- ***принцип*** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- ***принцип*** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- ***принцип*** активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- ***принцип*** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.
- ***принцип*** индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
- ***принцип*** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- ***принцип*** креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
- ***принцип*** взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- ***принцип*** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей. Реализация программы базируется на комплексном и системном подходе в работе с детьми.

1.1.1. Актуальность реализации Программы

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада. Анализируя оздоровительную работу, проводимую в ДОУ нами выделены основные **объективные и**

субъективные факторы, влияющие на здоровье детей дошкольного возраста.

К **объективным** факторам отнесем:

Экологические: солнечная радиация, качество питьевой воды, температура воздуха, влажность воздуха, загрязнения окружающей среды, нахождение вблизи промышленных предприятий, автодорог, железнодорожного полотна, в районах с высоким напряжением электромагнитного поля, т.е. в экологически неблагополучных зонах города.

Биологические: наследственность, состояние здоровья матери до и во время беременности, состояние здоровья новорожденного, особенности пренатального и постпренатального развития, развитие ребенка в первые годы жизни, питание ребенка.

К **субъективным** факторам:

Социокультурные:

- семейные условия жизни и воспитания (национальные особенности, материальные возможности, культурный уровень, религиозные традиции);
- отношение родителей к ребенку (желанный – нежеланный, любимый – нелюбимый), стиль воспитания, традиции семьи, в которой растет ребенок, тип привязанности к матери, особенности семьи (полная – неполная семья, благополучная – неблагополучная);
- социальное окружение ребенка в ДОУ (психологическая атмосфера в группе, успешность адаптации к саду).

Психолого - педагогические:

- организация образовательно-воспитательного процесса;
- организация и формы физического воспитания и физкультурнооздоровительной работы;
- формы и методы здоровьесберегающей деятельности дошкольного учреждения;
- наличие системы работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни (в том числе профилактика вредных привычек, половое воспитание, использование средств физического воспитания и спорта и т. п.);

- функциональная грамотность педагогов в вопросах охраны и укрепления здоровья, знание каждого ребенка (его состояния здоровья, характера, наклонностей, интересов);
- психологический фон занятий и режимных моментов, прогулок, благоприятный эмоциональный настрой (доброжелательность, мудрость воспитателя);
- количественная и качественная характеристика контингента воспитанников.

Медико - санитарно – гигиенические:

- качественная оценка здания, санитарно-технического, спортивного оборудования и оснащения;
- организация системы питания с учетом требований санитарных правил и норм; проветривание помещений, температурное соответствие, чистота, световое и цветовое оформление;
- двигательный режим детей (с учетом их возрастной динамики); медицинское обеспечение и оздоровительные процедуры;
- динамика хронической и общей заболеваемости.

Актуальность данной программы обусловлена приоритетным направлением государственной политики в области образования на сохранение здоровья дошкольников. Проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников является одной из важнейших задач современного образования и требование сохранения здоровья воспитанников находится на первом месте в иерархии запросов к результатам общего образования и реализуется в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы образования Российской Федерации. Доктриной информационной безопасности РФ, Федеральным законом «О безопасности», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и др.

Анализ заболеваемости в городе Тимашевске и результаты медицинского осмотра воспитанников МБДОУ № 5 свидетельствуют о том, что наиболее распространены у детей такие заболевания, как:

1. Болезни органов дыхания.
2. Патология пищеварительного тракта.
3. Сердечно сосудистые заболевания.

4. Болезни органов зрения.

Программа «Лучики здоровье» МБДОУ № 5 - это комплексная оздоровительная программа для часто болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья, направленная на пропаганду инновационных здоровье сберегающих образовательных технологий, способствующих развитию и воспитанию ребенка.

Оказать влияние на здоровье воспитанников в условиях ДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей (законных представителей) воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка дошкольного возраста, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности, объединенные в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с различными проблемами в здоровье, выдвигает на первый план *индивидуализацию образовательной деятельности*, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления в соответствии с ООП ДОУ № 5 нами решен этот вопрос, через организацию образовательного процесса в центрах активности, в соответствии с возможностями и интересами каждого ребенка.

Так же нами выделены проблемы, влияющие на здоровья детей, а именно медицинские, психологические и социальные, которые необходимо решать по принципу комплексности и системности. Решение данных проблем предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились ***следующие особенности организации деятельности ДОУ через:***

- *Установление партнерских* отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель»;

- *Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных* занятий к занятиям в центрах активности небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка и интересов детей), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса;

- *Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе* (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

- *Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых* комнатах с целью обеспечения профилактикооздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

- *Совершенствование профессионального мастерства* педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

- *Единство воздействия* со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

Таким образом, можно разделить всю работу с детьми, часто болеющими и с ослабленным состоянием здоровья на **диагностическую, профилактическую и консультационную.**

Диагностическая работа: это направление определяется ориентацией на углубленное психологическое, физическое изучение ребенка на протяжении всего периода пребывания в детском саду, выявление индивидуальных особенностей, определение причин нарушений в воспитании, развитии. Диагностическая работа может проводиться с отдельными детьми и группами детей. В русле диагностического направления решаются следующие конкретные задачи:

- изучение медико-психологических и возрастных особенностей,

- выявление позитивного и негативного влияния условий жизни на воспитание детей,
- диагностический мониторинг физического состояния, гармоничности развития, физической подготовленности и нервнопсихического состояния детей на каждом этапе развития ребенка. Диагностическая работа проводится не только «на входе» и «выходе» на каждой возрастной ступени, но и в промежуточные периоды.

Профилактическая работа: задачи данного направления определяются необходимостью формирования у воспитанников потребности в специальных психологических, валеологических знаниях, желания использовать их в жизни, создание условий для полноценного психофизического развития на каждом возрастном этапе, своевременного предупреждения возможных нарушений в становлении личности, развитии интеллекта, а также межличностного общения и взаимодействия.

В русле профилактического направления осуществляются следующие конкретные мероприятия:

- лечебно-оздоровительные мероприятия специальные закаливающие процедуры в любое время года, самомассаж, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителя-
  ми);
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, применение чес-
  ночных бус и др.);
- организацию рационального питания (четырехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация соки и фрукты).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
- рациональный режим жизнедеятельности группы;

- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, обширное умывание, дорожки здоровья);
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формирование здорового образа жизни;
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, пескотерапия, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика,);
- режимы проветривания и кварцевания.

Консультативная работа: данное направление предполагает индивидуально ориентированный подход воспитателей, педагога-психолога, медицинского работника к личности ребенка. Ее задачи определяются ориентацией на обеспечение соответствия развития ребенка возрастным нормативам, помощь воспитателям в индивидуализации воспитания детей, развитии их способностей, склонностей, становлении личности.

В русле консультативного направления решаются следующие конкретные задачи:

- Формирование ответственности за соблюдение в саду условий, необходимых для полноценного психологического, физического и личностного развития воспитанников, посредством проведения консультаций, родительских собраний.
- Проведение индивидуальных и коллективных занятий с детьми по вопросам ЗОЖ
- Содействие родителям в осознании мотивов своего отношения к ребенку, собственных внутренних конфликтов и личностных качеств;
- Формирование у родителей конструктивных форм взаимодействия с детьми;

- Повышение компетентности педагогических работников и администрации по вопросам психического развития и адаптации детей.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- врачом-педиатром; • педагогом-психологом
- воспитателями групп.

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей должны улучшились.

1.1.2. Основные этапы реализации Программы

Работа по дорожной карте с 2019 по 2020 год, доказала необходимость введения системной работы по оздоровлению и внедрению Программы «Лучики здоровья», выявленные противоречий позволили нам обозначить **проблему:** полноценное здоровье ребенка невозможно без реализации программы оздоровления в ДОУ.

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи:**

1. Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.
2. Определить медико-педагогические условия, повышающие качество образовательной деятельности.
3. Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
4. Отследить результаты реализации Программы «Лучики здоровье» в условиях ДОУ.

Работа по Программе разбита на 3 этапа и включает в себя всех участников образовательного

и воспитательного процесса – коллектив МБДОУ№ 5, родители и воспитанников.

1 этап – диагностический

Мониторинг здоровья, заболеваемости, посещаемости и качества работы 1 раз в год, анализ ниже представленных направлений.

- изучение медико-психологических и возрастных особенностей,

- выявление позитивного и негативного влияния условий жизни на воспитание детей,
- диагностический мониторинг физического состояния, гармоничности развития, физической подготовленности и нервно-психического состояния детей на каждом этапе развития ребенка.

Цель мониторинга: анализ проводимых мероприятий и повышения качества работы по Программе. Аспекты мониторинга:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- оценка адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание); оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- общее физическое развитие детей; • уровень физической подготовленности детей.

2 этап Профилактическая работа

2.1. **Оздоровительная работа** *медицинской службы* включает в себя: ведение необходимых записей в медицинской карте ребенка.

- ведение журнала учета заболеваемости в группах.
- контроль ведения индивидуальных планов оздоровительных мероприятий на каждого ребенка, помощь воспитателям в ведении дневника оздоровительной работы группы. разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурногигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.

2.2. **Коррекционно-оздоровительная работа** *воспитателей* групп с учетом результатов осмотра и рекомендаций врача работают по следующим направлениям:

- формирование оптимальной статики осанки и постановки стопы (развитие устойчивости, равновесия, ориентации на поверхности);
- формирование основных манипуляций и локомоций (ползание, лазание, ходьба, бег, бытовые и спортивные движения);
- формирование психоэмоциональных и ритмических движений;
- формирование оптимального динамического двигательного стереотипа (развитие моторики);
- профилактику заболеваний верхних дыхательных путей и легких.

Занятия с детьми проводятся с учетом рекомендаций врачей педиатра ортопеда

2.3. **Физкультурно-оздоровительная работа** *воспитателей* групп направлена удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности. С этой целью оборудован физкультурный зал, 2 уличные физкультурные площадки с необходимым оборудованием и

атрибутикой. В каждой группе есть центры активности направленые на двигательную активность детей. Помимо этого, используются особые условия дошкольного учреждения, на территории детского сада оборудован «Веревочный парк», в межгрупповом пространстве обустроены игровые центы для проведения корригирующей гимнастики, игровых часов, подвижных игр и соревнований.

Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей, а нетрадиционные методы работы (аэробика, фитболы, детская йога) помогает поддерживать постоянный интерес детей к физическому развитию.

2.4. **Коррекционно-развивающая работа** *учителя-логопеда и воспитателей* групп. Полноценное развитие всех средств речи и её основных функций в период дошкольного детства служит залогом сохранения нервно-психического здоровья и социализации детей, успешного становления учебной деятельности при включении в систематическое школьное обучение.

Специфика коррекционной работы в дошкольном учреждении заключается в формировании понятийного мышления, расширении познавательных возможностей воспитанников, способствует формированию нормальной психической жизни ребенка.

Необходимость максимально раннего коррекционного воздействия обусловлена, прежде всего, анатомо-физиологическими особенностями ребенка. Именно в раннем возрасте отмечается становление всех морфологических и функциональных систем организма, происходят первые социальные контакты.

Для работы с детьми с психо-речевой патологией функционирует логопедический кабинет.

Учитель-логопед, наряду с традиционными, используют в работе современные инновационные технологии, направленные на создание педагогически целесообразной среды свободного вхождения ребенка в мир социальных и речевых норм:

- технология обеспечения саморегуляции личности дошкольника;
- тренинг по сказкотерапии ;
- комплексное изучение анамнеза и развития ребенка;
- логопедическую и психологическую диагностику;

- разработку и реализацию коррекционно-развивающей программы с подбором соответствующих технологий, методов и форм и учетом
- структуры дефекта и психомоторных способностей детей;
- анализ результатов работы;
- прогнозирование дальнейшего психомоторного, речевого, психосоматического развития детей.

Коррекционно-педагогическая помощь осуществляется в тесном сотрудничестве:

- с медицинскими работниками, что позволяет на ранних стадиях определить и спрогнозировать задержку речевого и психического развития у детей с осложненными клиническими диагнозами, устранить их или облегчить с помощью организованного медицинского лечения;
- тесное взаимодействие всех специалистов с воспитателями оздоровительных групп, что позволяет определить и уточнить степень нарушений психомоторного развития, составить индивидуальные планы и программы (при необходимости, во время выявления низкого уровня развития во время диагностики);
- с родителями, которые становятся участниками процесса. Вовремя занятиях используются приемы игровой терапии, арт-терапии, сказкотерапии, рациональной терапии, психо-гимнастика и музыкальная релаксация.

Благодаря такому сотрудничеству осуществляется индивидуальное сопровождение ребенка и установлен положительный психологический настрой, возникающий в процессе постоянных контактов воспитателей, специалистов и родителей.

Работа ДОУ, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, может только тогда считаться полноценной и эффективной, когда в полной мере, профессионально и в единой системе реализуются здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии.

3 этапа Консультативная работа:

Консультационная работа в группах ведётся по **трем основным направлениям**: работа с родителями (законными представителями), работа с педагогами и работа с детьми.

Задачами работы с родителями (законными представителями) и педагогами являются оказание психолого-педагогических воздействий на родителей и воспитателей; устранение психотравмирующих ситуаций в семье и дошкольном образовательном учреждении; психологическое просвещение по вопросам адаптации и преодоления психологических проблем детей, испытывающие трудности в адаптации.

В соответствии с поставленной целью определены темы мероприятий, проводимых в разнообразных формах (практикумы, тренинги, дни открытых дверей, мастер-классы, семейные гостиные и т.д.).

В рамках работы также предусмотрены индивидуальные консультации для родителей (законных представителей), имеющие своей целью оказание психологической помощи в решении их личных проблем.

В процессе проведения мероприятий с педагогами также используются лекционные приемы, активные формы, обмен опытом.

Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:

- создание союза заинтересованных в здоровье детей, партнеров;
- мотивацию родителей (законных представителей) на совместную оздоровительно профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления детей названного дошкольного образовательного учреждения.

Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных занятий к занятиям небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка).

-

1.1.3. Анализ условий для обеспечения физкультурнооздоровительной работы

В МБДОУ № 5 созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы:

• имеются медицинский кабинет, процедурный кабинет, оборудование медицинского блока соответствует всем предъявляемым требованиям. В соответствии с договором от 10.01.2022 года № 72 «Об организации медицинского обслуживания» участковый врач-педиатр, узкие специалисты ежегодно проводят медицинский осмотр воспитанников МБДОУ д/с № 5.

- в наличии необходимые измерительные приборы (весы, ростомер, спирометр, динамометр, термометр, прибор для измерения артериального давления, песочные часы в ассортименте). Имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.

• создана развивающая предметно-пространственная и коррекционно-развивающая среда: физкультурный зал (совмещен с музыкальным), оборудование для игр, зарядок, оздоровительной гимнастики: скакалки, кегли, мячи, скамеечки для ходьбы, музыкальный зал (для зарядки под музыку и музыкальноритмической деятельности), спортивные уголки в группах с традиционным и нетрадиционным спортивным оборудованием (корригирующие дорожки, мячи, обручи, султанчики, флажки, кольцебросы, кегли).

Прогулочные и спортивные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Анализ работы по физическому развитию показал, что в целом в группах созданы условия для физического развития и оздоровления детей: спортивные уголки оснащены необходимыми атрибутами для коррекции осанки, плоскостопия, для физических упражнений (флажки, ленточки, мешочки, мячики, дорожки с пуговками, следами, ребристые палочки - карандаши, массажные коврики, скакалки, кольцебросы, дуги, массажеры и др.).

В ходе обследования двигательных навыков детей было выявлено, что дошкольники правильно выполняют большинство физических упражнений. Воспитанники заинтересованы и активны во время непосредственной

образовательной деятельности по физической культуре, знают различные подвижные игры, организуют их в самостоятельной деятельности. Старшие дошкольники умеют оценить движения сверстников, хорошо справляются с ролью водящего. Воспитатели групп проводят разные виды утренних гимнастик (гимнастика пробуждения, корригирующая гимнастика), во время занятий проводятся физкультминутки, на прогулках оздоровительный бег, оздоровительные и динамические паузы. Проводятся пальчиковые и дыхательные гимнастики.

В ходе наблюдения педагогического процесса было отмечено, что воспитатели используют физкультминутки в занятиях и совместных видах деятельности.

Анализ планирования работы по организации двигательного режима детей показал, что воспитатели планируют в течение дня различные виды оздоровительной работы: утренние гимнастики, физкультурные занятия, динамические, оздоровительные паузы, оздоровительную гимнастику после сна. Воспитатели привлекают родителей (законных представителей) к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Родители (законные представители) участвуют в физкультурных досугах, спортивных праздниках, изготавливают пособия, оборудование для спортивных уголков в группах, на участках. Во всех группах имеется информация о методах и способах закаливания, о питании детей, о профилактике различных заболеваний, рекомендации по организации здорового образа жизни детей, привлечению родителей к обмену опытом по семейному физическому развитию.

Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОУ с целью динамического наблюдения за их развитием:

- Диагностика в соответствии с Основной образовательной программы дошкольного образования
- Диагностика физических качеств
- Диагностика адаптации ребенка к условиям ДОУ
- Общий уровень психического развития

Организация полноценного питания

Организация питания в МБДОУ № 5 направлена на оздоровление и оптимизацию физического развития воспитанников. С целью восполнения энергозатрат, которые ребёнок теряет при интеллектуальных и физических

нагрузках во время пребывания в детском саду, проводится следующая работа:

1. Разработаны технологические нормативы рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ.
2. Определены принципы рационального и здорового питания: *Оздоровительный,* который предусматривает:

- Максимальное разнообразие рациона.
- Соответствие энергетической ценности рационов энергозатратам детей;
- • Обогащение меню соками, фруктами, свежей зеленью и овощами.
- Строгое соблюдение времени и интервалов между кормлением.
- Завтрак продолжается 15-20 минут, полдник 10-15 минут, обед 20- 25 минут, за 30 минут до еды обязательно должен быть отдых.
- Правильное количественное и качественное распределение пищи на отдельные приемы.

Эстетико-психологический:

- Сервировка стола в соответствии с возрастом ребенка, эстетично оформлена, что вызывает положительные эмоции при приеме пищи. Питание детей приближено к домашним условиям - это использование технологии семейного стола, суть которой заключается в том, что за каждым столом образуется маленькое сообщество сотрапезников.
-

1.1.4.Планируемые результаты освоения Программы Целевые ориетиры Ребенок научится:

- реализовывать свои потребности в движении;
- находить адекватные возможности для выражения чувств в двигательной форме, контролировать собственные импульсы;
- использовать подходящие стратегии управления стрессом;
- заботиться о своем здоровье и укреплять его, а также здоровье окружающих; нести ответственность за свое тело и здоровье.

В познании самого себя Ребенок научится: воспринимать сигналы собственного тела (голод/насьпщение, жажда, потребность в

сне/отдыхе/смене позы/движении и т.п.); осознавать особенности своей внешности и отличия от других; понимать собственные чувства и их воздействия на тело, обходиться с ними; различать части тела, органы чувств и внутренние органы (например, сердце);

понимать простые телесные взаимосвязи (например, глаза — зрение, прием пищи — пищеварение, нос — дыхание, усталость — сон); нести ответственность за собственное тело. **В питании ребенок научится:** воспринимать еду как удовольствие всеми органами чувств; распознавать признаки насыщения и реагировать в соответствии с ними; культуре еды и правилам поведения за столом, отношению к совместным трапезам как поддержанию социальных отношений; правилам здорового питания;

понимать последствия нездорового питания;

основным понятиям, связанным с производством, покупкой, составом и обработкой продуктов питания; приготовлению простейших блюд;

восприятию сигналов своего тела в качестве реакции на определенные продукты питания.

В уходе за телом и гигиене ребенок научится:

правилам гигиены и ухода за телом; выполнять

правила личной гигиены; технике правильного ухода

за зубами и полостью рта.

В осознании своей половой принадлежности ребенок научится:

позитивной половой идентификации; естественному

отношению к своему собственному телу.

В безопасности и защищенности ребенок научится: выявлять возможные источники опасности, оценить ее; пониманию тот, что определенные действия могут влиять на здоровье (ребенок прерывает выполнение потенциально опасных действий, например лазанье по канату т.п., при появлении страха);

правилам безопасного поведения в уличном движении; правилам поведения при авариях и пожарах; умению обращаться за помощью и принимать ее.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

Цель: охрана и укрепление здоровья детей; формирование представлений о здоровом образе жизни на основе создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном учреждении. Повышение физической подготовленности через оптимизацию двигательной активности.

Задачи:

1. Организовать рациональный режим дня, обеспечить суточную продолжительность сна в соответствии с возрастными и индивидуальными потребностями.
2. Создать условия для оптимального двигательного режима.
3. Организовать полноценное питание.
4. Осуществлять оздоровительные и закаливающие мероприятия.
5. Обеспечить благоприятную гигиеническую обстановку и условия для культурногигиенического воспитания детей.
6. Создать атмосферу психологического комфорта и предупреждения травматизма.
7. Обеспечить безопасность.
8. Реализовать индивидуально-дифференцированный подход к детям.

Физкультурно-оздоровительная работа ведется в двух направлениях:
1. Лечебно-профилактическое, оздоровительное. 2.
Двигательное.

№ п/п	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
I. Организация режима					
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима		По приходу детей В ДОУ	Воспитатели	В течение года

1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребёнка с учётом возрастных и индивидуальных особенностей		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
1.3	Организация щадяще – оздоровительного режима в период реконвалесценции после острых заболеваний.		Длительность щадящего режима в зависимости от перенесённых заболеваний	Воспитатели	В течение года
	II. Организация двигательного режима				
2.1	Физкультурные занятия		3 раза в неделю	Воспитатели	В течение года
2.2	Минутки здоровья (утренняя гимнастика)		Ежедневно	воспитатели	В течение года
2.3	Двигательная разминка		Ежедневно	воспитатели	В течение года
2.4	Физкультминутки		Ежедневно	Воспитатели	В течение

					года
2.5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке		Ежедневно	воспитатели	В течение года
2.6	Индивидуальная работа по развитию движений		Ежедневно	воспитатели	В течение года
2.7	ИОР (индивидуальная оздоровительная работа)		Ежедневно в соответствии с индивидуальным планом	Воспитатель,	В течение года
2.9	Дыхательная гимнастика		Ежедневно	воспитатели	В течение года

2.10	Логоритмика		1 раз в неделю с детьми старшего, среднего дошкольного возраста	Учитель – логопед Музыкальный руководитель	В течение года

2.11	Оздоровительный бег во время ООД по физической культуре		1 раз в неделю во время физкультурного занятия на улице	Воспитатели	В течение года
2.12	Здоровьесберегающие технологии в РМ		Ежедневно	воспитатели	В течение года
Самостоятельная деятельность детей					
2.12	Самостоятельная двигательная активность		Ежедневно в помещении и на воздухе	Воспитатели	В течение года
Физкультурно-массовые мероприятия					
2.13	Дни здоровья		1 раз в квартал	Воспитатели, му.руковдитель	В течение года
2.14	Летние Малые Олимпийские игры; Зимние Олимпийские игры		2 раза в год	воспитатели, муз. руковод.	В течение года
2.15	Физкультурные праздники, досуги, развлечения		В соответствии с планом		В течение года
III. Охрана психического здоровья воспитанников					
3.1	Использование приёмов релаксации: тренинги, минуты тишины, музыкальные паузы		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
IV. Закаливание с учётом здоровья					
4.1	Воздушные ванны (облегчённая одежда, одежда соответствующая сезону года)		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.2	Прогулки		Ежедневно	Воспитатели	В течение года
4.3	Минутки здоровья (утренняя гимнастика), физкультурные занятия (3-е занятие на воздухе)		Ежедневно 3 раза в неделю	Инструктор по ФК Воспитатели	В течение года
4.4	Хождение босиком по дорожке «Здоровье»		Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года

4.5	Хождение босиком по траве на спортивной, игровых площадках.		В летний период	Воспитатели	В течение года
4.6	Обширное умывание		Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
4.7	Игры с водой		Во время прогулки, ООД, игр.	Воспитатели	В летний период ежедневно
4.8	Полоскание зева кипячёной охлаждённой водой		После каждого приёма пищи	Воспитатели	В течение года
4.9	Солнечные ванны		В летний период	Воспитатели	В летний период
4.10	Чистка зубов детской зубной пастой с содержанием фтора и кальция		При проведении гигиенических процедур до и после сна	Воспитатели	В течение года
V. Лечебно-оздоровительная работа, профилактика заболеваемости					
5.1	Выполнение натуральных норм питания воспитанни-ков		Ежедневно	кладовщик	В течение года
5.2	Ежедневный прием: овощи, фрукты, соки.		Ежедневно	повара	В течение года
5.3	Дышим луковым и чесночным соком		Во время эпидемии ОРЗ	воспитатели	В течение года

2.2. Организация щадящего оздоровительного режима

Щадяще-оздоровительный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, в период адаптации. Этот режим обеспечивает ребенку с первого дня пребывания его в дошкольном учреждении постепенный переход на общий режим.

Щадяще-оздоровительный режим должен осуществляться в двух взаимосвязанных направлениях:

1. Выполнение его элементов в ДОУ и дома.
2. Назначение лечебно-оздоровительных мероприятий для полной реабилитации после острого

заболевания, проводимых в поликлинике, дошкольном учреждении и дома.

Известно, что нормализация температуры тела и ослабление катаральных и других острых симптомов не являются основными показателями полного клинического и тем более биологического выздоровления. Наблюдения, проведенные за детьми дошкольного возраста после перенесенных заболеваний (ОРЗ, грипп, ангина, пневмония, обострение хронического тонзиллита), выявили отклонения от нормы в функциональном состоянии сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, а также в показателях крови, длящиеся в среднем около 3-5 недель после возвращения ребенка в дошкольное учреждение.

Несомненно, что продолжительность этих отклонений зависит от многих причин – тяжести острого заболевания, характера лечения, срока выписки, индивидуальных особенностей ребенка и т.

д. Однако, учитывая, что Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ № 5 составлена с учетом возрастных особенностей и компенсаторных возможностей растущего организма, то есть в определенной степени является щадящей, предложены следующие сроки назначения щадящего режима для детей в период реконвалесценции: ангина – 3-4 недели, ОРЗ – 1-3 недели, острый отит – 3-4 недели, пневмония – 1-2 месяца, грипп – 2-4 недели, перелом костей – 3 месяца, сотрясение мозга – от 2 до 12 месяцев, растяжение связок и мышц – 1-2 недели.

Элементы щадящего режима:

1. **Сон.** Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.
2. **Кормление.** Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съедать целую порцию; компенсировать недоедание дома; по показаниям соблюдать диету; давать фрукты, овощи и натуральные соки дома; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы.
3. **Организация бодрствования.** Обеспечить частый контакт со взрослыми, дать возможность поиграть с любимой игрушкой, иногда уединиться для любимого занятия (рисование, разглядывание картинок и

другое). Во время обязательных занятий увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не начинать обучение новому, не допускать переутомления, разрешить отвлечься, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности.

4. **Физическое воспитание.** Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; рекомендовать элементы лечебной дыхательной гимнастики родителям (законным представителям); следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от –10° до –15° С) Не отменять занятия утренней гимнастикой.

5. **Закаливание.** В зимнее, осеннее время года особое внимание следует уделять соответствию одежды ребенка температуре воздуха в помещении и на воздухе; при проведении водных процедур повысить температуру воды на 5-7° С по сравнению с той, которая применялась до острого заболевания, или проводить обливание (контрастным методом) только водой высокой температуры (36° С); температура воды для питья должна быть на 5° С выше, чем до болезни; одевать ребенка на прогулку последним, забирать с прогулки первым.

Показателями эффективности оздоровления детей являются сокращение числа дней, пропущенных по болезни одним ребенком, снижение общей заболеваемости на детей за год наблюдения, а также динамика состояния здоровья детей по группам здоровья.

Система эффективности закаливающих процедур:

Закаливание детей включает комплекс мероприятий:

- широкая аэрация помещений;
- правильно организованная прогулка;
-физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;
- умывание прохладной водой и другие водные, воздушные и солнечные процедуры.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольной образовательной организации.

При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы – постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

Основные факторы закаливания:

1.Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; 2.Закаливающие процедуры различаются по виду, интенсивности.

3.Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей во время непосредственной образовательной деятельности по физической культуре, других режимных моментах.

4.Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

5.Постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

- Воздушное закаливание.
- Соблюдение температурного режима в течение дня.
- Водное закаливание (мытье прохладной водой рук по локоть после дневного сна) • Минутки здоровья.
- Сон без маечек.
- Правильная организация прогулки, ее длительность.
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе.
- Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние детей.
- Гимнастика после сна (облегченная одежда, босиком).
- Хождение по «дорожкам здоровья» (закаливание, профилактика плоскостопия).
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

В основной образовательной программе дошкольного образования ДОУ в соответствии с основной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» ДОУ создает условий для удовлетворения потребности детей в активном движении. Хорошее самочувствие человека является важным условием успеха во всех областях развития й решающим компонентом качества жизни. «Здоровье, гигиена, безопасность» основана на понятии здоровья, определенном ВОЗ как состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Программа учитывает современные исследования и концепции генезиса здоровья и становления здорового образа жизни. Они выдвигают в качестве основного фактора сохранения и укрепления здоровья поведение отдельного человека по отношению к самому себе.

Основополагающие установки поведения человека по отношению к собственному здоровью закладывается в раннем и дошкольном детстве. Поэтому образовательно-воспитательный процесс должен быть направлен в первую очередь на воспитание у детей ответственного отношения к своему здоровью и поведению, способствующему его сбережению и укреплению здоровья. Такое понимание образования и воспитания в области здоровья ставит более широкие цели, чем просто профилактика заболеваний, гигиенические навыки и закаливание, и включает в себя укрепление индивидуальных и социальных ресурсов ребенка .Наряду со специфическими навыками, относящимися к сохранению здоровья, большое значение приобретают адекватные отношения с близкими людьми, отношение к результатам какой либо деятельности, отношение к стрессу и нагрузкам, неудачам и разочарованиям в повседневной жизни. У детей, психически здоровых и довольных собой, риск возникновения заболеваний и зависимостей значительно снижается.

Хорошая основа для понимания ценности здорового образа жизни — это практическое приобщение детей к основам гигиены, здорового питания, двигательных режимов, в рамках которых у ребенка формируется ответственность за свое тело и свое здоровье. Многие проблемы современного общества обусловлены как раз тем, что людям не хватает ответственности за самих себя и свою жизнь.

Здоровье, гигиена и безопасность в повседневной жизни детского сада

Организацию здоровъесберегающей среды регламентирует целый ряд

законодательных актов и основных стандартов, которые должны неукоснительно соблюдаться всеми сотрудниками дошкольной организации. Одними из таких нормативных актов являются санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (далее — СанПиН).

Для создания такой среды прежде всего необходимы тесное сотрудничество и четкие договоренности-между специалистами и непедагогическим персоналом дошкольной организации.

Задача сотрудников детского сада — создать общую атмосферу, поддерживающую и укрепляющую психофизическое здоровье детей, в том числе обеспечить баланс между, свободой самоопределением и организованными с участием взрослых формами деятельности; обеспечить безопасность и поддержку.

Педагоги должны создать и поддерживать культуру принятия, открытости к проявлению чувств и инициатив, содействовать получению детьми удовольствия от движения и покоя, от правильного питания, дружелюбия и сотрудничества. Персонал детского садя должен являться для детей образцом здорового образа жизни.

Педагоги должны поддерживать каждого ребенка в том, чтобы шаг за шагом он становился все более самостоятельным в. уходе за собой. Для этого в распоряжение каждому ребенку должны быть предоставлены необходимые предметы.

Важно говорить с ребенком о его физических умениях и навыках, например:

«Что ты любишь делать, а что — нет? Что ты боишься делать, а что — нет? Что нравится в самом себе? Что тебе приятно и чего ты не любишь?» — и, учитывая ответы ребенка, поступать соответственно, взрослые должны подбадривать ребенка, вселять в него уверенность в его возможностях и способностях.

Сетевое взаимодействие

Для содействия формированию здорового образа детей Детским садом могут привлекаться широкие возможности социокультурного окружения, другие организации и лица. Например, педагоги могут организовывать детские проекты с участием сотрудников санитарно-гигиенических служб,

медицинских организаций, представителей различных общественных объединений в области здравоохранения.

2.3. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями (законными представителями), которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры, приобщении к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в ДОУ.

Задачи работы с родителями (законными представителями):

- Повышение педагогической культуры.
- Валеологическое просвещение в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление с основами психолого - педагогических знаний.
- Включение родителей (законных представителей) в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями (законными представителями) должны использоваться следующие формы работы:

Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций; Анкетирование

Выпуск информационных листов ,буклетов, памяток

Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам здоровьесбережения

Дни открытых дверей

Совместная проектная деятельность для детей и родителей (законных представителей) в проектной деятельности

Круглые столы с привлечением специалистов детского сада Организация совместных дел .

Воспитание здорового образа жизни возможно только при условии тесного сотрудничества педагогов с семьями воспитанников. Педагог информирует родителей о порядке, существующем в Детском саду, принятых правилах, регулярно обсуждает с ними гигиенические навыки ребенка, касаясь при этом и правил, принятых в семье. Педагог сообщает родителям о прогрессе

их ребенка в области осознания своего тела, приобретении ребенком навыков личной гигиены и о других аспектах его здоровья.

Первая помощь. Персонал дошкольной образовательной организации должен быть обучен навыкам оказания первой помощи, компетентен в вопросах принятия экстренных мер при несчастных случаях и травмах. Аптечка для оказания первой помощи должна быть снабжена хорошо читаемой табличкой и храниться в доступном для взрослых месте. Оборудование чемоданчика первой помощи регулярно проверяется и при необходимости обновляется. **Дети группы риска**. Детям группы риска должно уделяться особое внимание и могут проводиться дополнительные мероприятия по укреплению здоровья этой группы детей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1.Единство - которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2.Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы) в течение всего периода пребывания ребенка в детском саду.

3.Индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4.Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным является создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое.

Для проведения профилактических мероприятий в ДОУ имеется сенсорная комната, кабинет логопеда для индивидуальной и подгрупповой коррекционной работы; медицинский кабинет, кварцевые лампы, бактерицидные лампы.

2.4. Нормативно-правовое обеспечение программы по организации оздоровительной деятельности

Важным компонентом является изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОУ по здоровьесбережению. Для выработки концептуальной модели деятельности по здоровье сбережению нами изучено стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей, ряд нормативно-правовых документов:

1. Конституция Российской Федерации 2. Семейный кодекс Российской Федерации.
3. Закон Российской Федерации «Об образовании»
4. Указ Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения".
5. «Конвенция о правах ребёнка»
6. «Концепция дошкольного воспитания»
7. Письмо Минобрнауки России от 22.04.2009 № 2 03-768 "О медицинском обслуживании детей в дошкольных образовательных учреждениях"
8. Письмо Минообразования РФ от 14.03.00 N265/23 -16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».
9. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
10. Устав МБДОУ д/с № 5.

Созданная в МБДОУ № 5 система работы по Программе «Лучики здоровье» позволит качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей (законных представителей), педагогов, детей, ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду. В результате внедрения и реализации

оздоровительной Программы «Лучики здоровье», дети МБДОУ могут показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений. **Ожидаемые конечные результаты:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях (законных представителях) потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (баскетбол, футбол, хоккей, волейбол).
3. Развитие основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, меткость) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно психическое и физическое развитие.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Организация развивающей предметнопространственной среды в детском саду необходимы:

- создание пространства и предметно-пространственной развивающей среды с учетом норм и правил СанПиН при отделке и оборудовании помещений;
- организация звукоизоляции и защиты от шума;
- функционально правильное разделение пространства на стимулирующее свободное перемещение и обеспечивающее возможность для уединения, концентрации на своих делах;
- организация мест или отдельных помещений для игр с водой;
- выделение в общем пространстве игровых комнат, ниш для уединения и расслабления;
- выделение помещения для развития органов чувств— дорожки для ощупывания и осязания, места для лазанья;

- создание разноуровневых участков во внутреннем и внешнем пространстве дошкольной организации;
- зеркальные лабиринты, площадки для движения; привлекательно оформленные туалетные комнаты;
- помещения и оснащение прилегающей территории с разнообразным оборудованием для обеспечения двигательной активности детей, которыми все дети могут пользоваться по собственной инициативе;
- украшения для стола, которые дети могут выбирать индивидуально;
- фотографии, например, торжественных обедов или приемов, в которых участвовали отдельные дети и на которых они могут себя узнать. Оборудование в санитарной и туалетной зоне должно быть в безупречном с точки зрения гигиены состоянии.

Санитарное оборудование, такое как унитазы, раковины, зеркала и полотенцесушители, должно быть, расположено и смонтировано таким образом, чтобы дети могли с легкостью самостоятельно им пользоваться. При необходимости самостоятельность детей подкрепляется дополнительным оборудованием, таким как ступеньки возле раковины и детские сиденья для унитаза. Необходимо позаботиться о достаточном проветривании помещений.

3.2. Программно-методическое обеспечение Программы

Инновационная программа дошкольного образования « От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы,Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003

В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.

К.Ю. Белая. Фомирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011

Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: МозаикаСинтез, 2010.

Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: МозаикаСинтез, 2008.

Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.- М.: ТЦ Сфера, 2008.

О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.

Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.

П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.

М.М. Безруких, Г.М. Меламед. Здоровье ребенка. Семейное руководство. Изд-во: Национальное образование, 2017.

Программа по физическому развитию: Е.В. Сулим «Занятия физкультурой.

Игровой стретчинг для дошкольников».

Е.И. Подольская «Сюжетно-ролевые занятия».

О.Н. Моргуновой «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ».

Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой «Физическая культура в дошкольном детстве».

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 5 "РОМАШКА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Поддубняя Ирина Юрьевна, Заведующий
07.02.2022 16:10 (MSK), Сертификат № 07C720B9A69E5F236BDA897156B3C9153244ED53

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 5 "РОМАШКА" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТИМАШЕВСКИЙ РАЙОН, Поддубняя Ирина Юрьевна, Заведующий
11.03.2022 11:58 (MSK), Сертификат № 07C720B9A69E5F236BDA897156B3C9153244ED53