

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 205»

Принято педагогическим
советом
МДОУ «Детский сад № 205»
Протокол № 2 от 18.12.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 205»
_____ А.И.Карташова
№ 03-03/03/01 от «10» января 2025 г.

**Оздоровительная программа
МДОУ «Детский сад № 205»
«Будь здоров»
2025 - 2027гг.**

Авторы:
Заведующий А.И. Карташова
старший воспитатель Перфилова Н.Н.
старшая медсестра А.И. Дрожжина
воспитатель Большакова А.В.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Предлагаемая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с воспитанниками дошкольного возраста. Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях МДОУ.

В программе представлены современные здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление физического, психического, социального здоровья воспитанников. Оздоровительная программа «Будь здоров, малыш!» адресована и может быть применена в оздоровлении воспитанников воспитателями, специалистами МДОУ, а так же родителями в становлении ценности здорового образа жизни.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, выработке правильных привычек, которые в сочетании с обучением приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и развитию детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов:

- ✓ Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Указом Президента РФ от 20.04.1993 №468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации»;
- ✓ Постановлением Правительства РФ от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»;
- ✓ Конвенцией о правах ребенка (принята 20 ноября 1989 г.);
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»).

Одной из главных задач работы МДОУ «Детский сад № 205», в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом, является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 – 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления воспитанников - это работа не одного дня и деятельности одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

В нашем детском саду разработан и реализуется комплексный подход в воспитании здорового ребенка, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

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 МДОУ;
- ✓ организация деятельности МДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления воспитанников;
- ✓ мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- ✓ целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития МДОУ.

Цель: создание необходимых психолого - медико - педагогических условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников МДОУ.

Задачи:

1. Изучить степень разработанности проблемы оздоровления воспитанников в условиях МДОУ.
2. Определить и создать психолого - медико – педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
3. Разработать концептуальную модель программы.
4. Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
5. Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях МДОУ.

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 МДОУ.
- ✓ **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 воспитанников 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 воспитательнообразовательный процесс с использованием активных форм и методов взаимодействия, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- ✓ **принцип** целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в МДОУ 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 МДОУ 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 подходе в работе с детьми.

Анализ заболеваемости и посещаемости детьми дошкольного учреждения за три года.

Показатели	2022	2023	2024
Списочный состав	100	100	98
Число пропусков дней по болезни	1693	1823	1015
Число пропусков на одного ребёнка	16,4	18	10,3
Количество случаев заболевания	368	233	214
ЧБД	6	5	5
Количество не болевших за год	11	11	12
Индекс здоровья в %	10,7	11	12
Несчастные случаи, травмы	1(быт)	0	0

Группы здоровья

	2022	2023	2024
1гр	16%	23%	19%
2гр	66%	59%	63%
3гр	17%	16%	16%
4гр	1%	2%	2%

В результате анализа заболеваемости мы выявили следующее: снижение роста общей заболеваемости, а как следствие - уменьшение количества ЧБД и снижение роста количества детей с хроническими заболеваниями. Все это говорит о плодотворной, системной целенаправленной, систематически спланированной работе всего коллектива образовательного учреждения по охране и укреплению здоровья воспитанников.

Поэтому в детском саду была создана и работает программа «Будь здоров», а также методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. В программе используются современные адаптированные к условиям дошкольного учреждения оздоравливающие методики, направленные на развитие и воспитание здорового дошкольника. Программа носит профилактический характер и обеспечивает рациональное построение жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического, психического и социально-нравственное здоровье детей, а также формирование убеждений и привык здорового образа жизни в условиях ДО.

Задачи:

1. Создание условий в дошкольном учреждении, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей.
2. Оздоровление детей через систему профилактических мероприятий.
3. Формирование у детей, воспитателей и родителей мотивации на здоровый образ жизни.
4. Осуществление индивидуально-дифференцированного подхода в организации и содержании физкультурно-оздоровительной работы.
5. Оптимизация двигательного режима детей в ДО.
6. Внедрение инновационных педагогических технологий физкультурно-оздоровительной работы с учетом психофизиологических возможностей воспитанников.

Ожидаемые результаты:

- Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста.
- Формирование у детей навыков здорового образа жизни, мотивации на ЗОЖ.
- Снижение уровня заболеваемости.

Основные направления программы:***Педагогическое:***

1. Удовлетворение естественной потребности детей в движениях.
2. Развитие умственных, физических и духовных способностей детей.
3. Коррекция речевого и психического развития посредством движений.
4. Формирование личностной внутренней культуры, в основе которой лежит бережное отношение к здоровью и осознание своего «Я».

Оздоровительное:

1. Обеспечение единого подхода к сохранению и укреплению здоровья дошкольников.
2. Осуществление систематической оздоровительной работы, направленной на коррекцию отклонений в здоровье детей.
3. Организация медико-педагогического контроля за физическим воспитанием и развитием детей в дошкольном учреждении и семье.

Психологическое:

1. Обеспечение полноценного социально-эмоционального развития детей.
2. Создание необходимых условий, направленных на удовлетворение интересов ребенка.
3. Оказание помощи каждому дошкольнику в самоутверждении, осознании своего «Я».
4. Создание системы, обеспечивающей психологическую безопасность детей.

Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Группа
1	Оптимизация режима	<ul style="list-style-type: none"> • организация жизни детей в адаптационный период, создание комфорта и уюта в группах; • определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; • прием детей на улице в теплое время года • многогранность режимов с учетом нестандартных ситуаций (плохая погода, карантин и т.п.). 	Все группы
2	Организация двигательного режима	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • организация и проведение подвижных игр; • физкультминутки на занятиях; • спортивные досуги (1 раз в месяц); • гимнастика после дневного сна; • хореография; • артикуляционная и пальчиковая гимнастика, логоритмические упражнения; • двигательная активность на прогулке; • целевые прогулки; • «День Здоровья» • зрительно-координационный тренажер В.Ф.Базарного. 	Все группы
3	Охрана психического здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> • создание психологически комфортной обстановки в группах; • использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы); • каникулы; • корректировка эмоциональной сферы. 	Все группы
4	Профилактика заболеваемости	<ul style="list-style-type: none"> • дыхательная гимнастика и самомассаж; • оздоровление фитоцидами; • рециркулятор; • национальный календарь профилактических прививок; • витаминотерапия (поливитамины, витаминизация третьего блюда). 	Все группы
5	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • воздушные и солнечные ванны; • умывание прохладной водой; • одежда по сезону; • прогулки на воздухе; 	Все группы

		<ul style="list-style-type: none"> • ходьба по корригирующим дорожкам; • хождение босиком; • солевое закаливание; • полоскание полости рта; • игры с водой. 	
6	Коррекционная работа	<ul style="list-style-type: none"> • занятия с детьми-логопатами; • организация работы психолога (психологическая диагностика, коррекционно-развивающие занятия с детьми). 	Начиная со средней группы
7	Формирование представлений и навыков здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед с детьми(ОБЖ); • пропаганда ЗОЖ среди сотрудников и родителей 	Все группы
8	Музыкально-оздоровительная работа	<ul style="list-style-type: none"> • валеологические песни-распевки; • дыхательная гимнастика; • артикуляционная гимнастика; • оздоровительные упражнения; • игровой массаж; • пальчиковые игры; • речевые игры; • музыкатерапия. 	Все группы

План-график профилактических мероприятий

Общие приоритеты деятельности	Основные направления деятельности	Сроки	Ответственные исполнители
Профилактическая работа			
1. Профилактика болезней органов дыхания	Витаминотерапия	1 раз в квартал	Старшая медсестра
	Применение природных фитонцидов	В течение года	Старшая медсестра
	Проведение закаливающих процедур	Ежедневно	Воспитатели
	Точечный массаж	Ежедневно	Логопеды Воспитатели
2. Профилактика нарушений остроты зрения	Гимнастика для глаз	Ежедневно	Воспитатели
3. Профилактика кариеса	Полоскание рта после каждого приема пищи	Ежедневно	Воспитатели
	Приобщение детей к чистке зубов	Утро Вечер	Родители
	Своевременное осуществление санации полости рта	В течение года	Старшая медсестра Родители
4. Профилактика нарушения опорно-двигательного	Занятия на тренажере «Дорожка здоровья»	Ежедневно	Воспитатели

аппарата	(босиком после дневного сна)		
5. Мероприятия по предупреждению травматизма	Реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма	В течение года	Коллектив ДО
Санитарно-гигиеническая работа			
1. Организация работы по гигиеническому воспитанию детей	Обучение детей мытью рук и личной гигиене, воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом, формирование культурных навыков приема пищи, обучение уходу за полостью рта	Ежедневно	Воспитатели
2. Выполнение санитарно-режимов	Соблюдение светового, зрительного, воздушного, температурного режимов.	В течение года	Заведующий Старшая медсестра
3. Организация физического воспитания в учреждении	Расчет моторной плотности занятия	1 раз в квартал	Старшая медсестра Старший воспитатель
4. Организация питания в учреждении	Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока	Ежедневно	Старшая медсестра
	Контроль качества питания	Ежедневно	Заведующий Старшая медсестра
Физкультурно-оздоровительная работа			
1. Организационные формы физкультурно-оздоровительной работы	Проведение физкультурных занятий	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
	Проведение физкультминуток в течение дня	Ежедневно	Воспитатели Специалисты
	Выполнение утренней гимнастики	Ежедневно	Воспитатели
	Организация подвижных игр	Ежедневно	Воспитатели Специалисты
	Проведение дыхательной гимнастики	Ежедневно	Воспитатели Специалисты
2. Нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы	Организация занятий психогимнастикой	По плану	Психолог
	Проведение точечного массажа, пальчиковых упражнений, звукоречевой гимнастики	Ежедневно	Воспитатели Специалисты

3. Развитие координации движений	Организация физкультурных досугов и развлечений	1 раз в две недели	Инструктор по физической культуре
	Организация физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по физической культуре
	Организация Недели Здоровья	1 раз в год	Инструктор по физической культуре
Организационно - просветительская работа с родителями			
1. Информационная, санитарно-просветительская работа	Привлечение родителей к совместной системной работе по оздоровлению детей	В течении года	Старшая медсестра Воспитатели
	Обучение приемам нетрадиционных форм оздоровления (точечный массаж, дыхательная гимнастика, самомассаж и тд.)	В течении года	Старшая медсестра Воспитатели
2. Педагогическая пропаганда идей, средств и методов здорового образа жизни	Организация круглых столов по обмену положительным опытом семейного воспитания, необходимости рационального режима, полноценного питания, закаливания, двигательного режима и предупреждение вредных привычек	В течение года	Старший воспитатель Старшая медсестра Воспитатели Специалисты
Научно-методическая работа с педагогами			
1. Методическая работа с педагогами	Проведение деловых игр, консультаций, семинаров-практикумов и педагогических советов, направленных на повышение квалификации по формированию знаний, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья	В течение года	Старший воспитатель

Модель оптимального двигательного режима

Виды деятельности	Особенности организации	Время и сроки	Дозировка,
-------------------	-------------------------	---------------	------------

		проведения	мин
Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
Утренняя гимнастика	На открытом воздухе, в физкультурном зале, в групповой комнате	Ежедневно	В младшей и средней группах: 5-8; в старшей группе: 8-10; в подготовительной группе: 10-12
Физкультминутка	В зависимости от вида содержания занятия	Ежедневно	3-5
Подвижные физические упражнения	Во время утренней прогулки подгруппами с учетом уровня двигательной активности детей	Ежедневно	10-30
Индивидуальная работа по развитию движений	Во время вечерней прогулки	Ежедневно	5-15
Прохождение полосы препятствий	Во время прогулки	По сезону (когда спортивные снаряды не холодные)	5-7
Гимнастика после сна	После дневного сна	Ежедневно	5-10
Логоритмическая гимнастика	Для детей с нарушениями речи	Ежедневно	3-5
Организованная и самостоятельная деятельность			
Физическая культура	Согласно расписанию	3 раза в неделю	10-30
Самостоятельная двигательная деятельность	Под руководством воспитателя в группе и на воздухе	Ежедневно	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
Неделя здоровья	Во время каникул	1 раз в год	30-40
Физкультурный досуг	На воздухе, в зале; возможно проведение с детьми-сверстниками из нескольких групп	1-2 раза в месяц	30-40
Физкультурно-спортивные праздники	Внутренние	2-3 раза в год	45-60
Физкультурные мероприятия с участием родителей	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Недели здоровья, посещение открытых занятий	По плану работы ДО	30-40
Районный спортивный праздник	По плану ДО	1 раз в год	45-60

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика состояния здоровья детей в дошкольном учреждении проводится в начале и конце учебного года с целью наблюдения за физическим развитием детей, их двигательной активностью, наличием культурно-гигиенических навыков в соответствии с уровнем психомоторного развития и здоровья.

Критерии реализации Программы

Критерий	Показатели	Инструмент	Параметр
Состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста	<ul style="list-style-type: none"> • заболеваемость детей в ситуациях, в дня на одного ребенка; • количество часто болеющих детей; • количество детей с отклонениями в состоянии здоровья, с хроническими заболеваниями; • распределение детей по группам здоровья. 	Медицинское обследование ежегодно	Количество детей
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • антропометрические данные 	Антропометрические измерения: масса тела, рост, окружность грудной клетки ежегодно	Отступление от нормы: снижение, избыток, дефицит
Нервно-психическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • мышление и речь; • внимание и память; • психомоторное развитие; • социальные контакты 	наблюдение, обследование ежегодно	наличие нарушений ежегодно
Физическая подготовленность	<ul style="list-style-type: none"> • быстрота; • гибкость; • выносливость; • скоростно-силовые качества 	<ul style="list-style-type: none"> • спортивные испытания: измерение времени пробега 10 м.; • спортивные испытания: гимнастические упражнения; • спортивные испытания: бег на 90, 100, 150 м. • спортивные испытания: бег на 30 м., прыжки в длину с места 	<ul style="list-style-type: none"> • уровень: высокий, средний, низкий; • присутствует, отсутствует • уровень: высокий, средний, низкий • уровень: высокий, средний, низкий
Двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> • уровни двигательной активности 	хронометраж	уровень: высокий, средний, низкий

Полученные данные о детях каждой возрастной группы сводятся в единую карту «Прогноз здоровья».

Карта «Прогноз здоровья»

Ф.И.ребенка	Группа здоровья	Диагноз	Частота заболеваемости			Физическое развитие		Нервно-психическое развитие		Развитие речи			Двигательная активность			Физическая подготовленность				
			Здоровый	Часто болеющий	Эпизодически болеющий	Гармоничное	Есть отклонения	Нормальное	Есть отклонения	Дизартрия	Лиспаллия	Общее недоразвитие речи	I	II	III	Скорость	Сила	Гибкость	Скоростно-силовые качества	Выносливость