Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад N 205»

Принята педагогическим советом Утверждена приказом

по МДОУ «Детскому саду»

МДОУ «Детского сада N 205» № 205 № 03-03/39

Протокол N 3 от 10.09.2018г от 10.09.2018г.

**Оздоровительная программа «Будь здоров»**

**2018-2022гг.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Авторы:  заведующая Т.Н.Жигалина  старший воспитатель А.А.Ерисковская  старшая медсестра А.И.Дрожжина  воспитатель Семешко А.Н. |

**Пояснительная записка**

Одной из задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.13 №1155).

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.

Само понятие «здоровье» всегда рассматривалось как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Исходя из этого, оценка состояния здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1.Физическое развитие;

2. Развитие движений;

3. Психическое развитие;

4. Адаптационные возможности.

Исходя из принципа «здоровый ребенок - успешный ребенок», в качестве одного из приоритетных направлений педагогических деятельности выделяет создание здоровьесберегающей среды в условиях ДО.

Анализируя данные о состоянии здоровья детей за последние три года, можно сделать вывод, что здоровье воспитанников ухудшается и результаты состояния здоровья детей, поступающих в наше дошкольное учреждение, вызывают опасение.

***Анализ заболеваемости и посещаемости детьми дошкольного учреждения за три года.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показатели | 2015 | 2016 | 2017 |
| Списочный  состав | 108 | 106 | 107 |
| Число пропусков  дней по болезни | 1365 | 1786 | 1387 |
| Число пропусков  на одного ребёнка | 12,6 | 16,8 | 13,1 |
| Количество случаев заболевания | 286 | 309 | 298 |
| Индекс здоровья в % | 10,5 | 8,5 | 7,5 |

***Группы здоровья***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **2015** | **2016** | **2017** |
| 1гр | 13% | 13% | 10% |
| 2гр | 59% | 67% | 62% |
| 3гр | 27% | 20% | 27% |
| 4гр | 1,8% | 0% | 1% |

Количество детей:

**В** – всего детей

**Р** – детей раннего возраста

**Д** – детей дошкольного возраста

В результате анализа заболеваемости мы выявили следующее: постепенный рост общей заболеваемости, а как следствие - увеличение количества ЧБД и рост количества детей с хроническими заболеваниями.

Конечно, причин тому множество: экологических, социальных, генетических и медицинских. Но одной из причин снижения уровня здоровья воспитанников, на наш взгляд, является невнимание взрослых к здоровью детей, недостаток квалификации педагогов в вопросах охраны здоровья и физической активности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание.

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.

Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

**Цель программы:**

Сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья 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.

**Законодательно-нормативное обеспечение программы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 года №26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОО»
3. Устав ДОУ
4. Инструкции по охране жизни и здоровья детей

**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** | **Фомы и методы** | **Содержание** | **Группа** |
| 1 | Оптимизация режима | * 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 | * 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 | * создание психологически комфортной обстановки в группах; * использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы); * каникулы; * корректировка эмоциональной сферы. | Все группы |
| 4 | Профилактика заболеваемости | * дыхательная гимнастика и самомассаж; * оздоровление фитоцидами; * рециркулятор; * национальный календарь профилактических прививок; * витаминотерапия (поливитамины, витаминизация третьего блюда). | Все группы |
| 5 | Закаливание | * воздушные и солнечные ванны; * умывание прохладной водой; * одежда по сезону; * прогулки на воздухе; * ходьба по корригирующим дорожкам; * хождение босиком; * солевое закаливание; * полоскание полости рта; * игры с водой. | Все группы |
| 6 | Коррекционная работа | * 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 | * курс лекций и бесед с детьми(ОБЖ); * пропаганда ЗОЖ среди сотрудников и родителей | Все группы |
| 8 | Музыкально-оздоровительная работа | * валеологические песни-распевки; * дыхательная гимнастика; * артикуляционная гимнастика; * оздоровительные упражнения; * игровой массаж; * пальчиковые игры; * речевые игры; * музыкатеррапия. | 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 аппарата** | Занятия на тренажере «Дорожка здоровья» (босиком после дневного сна) | Ежедневно | Воспитатели |
| **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 санэпидрежимов** | 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 |
| **Огранизационно - 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 проведения** | **Дозировка,**  **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 и 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** | * заболеваемость детей в ситуациях, в дня на одного ребенка; * количество частоболеющих детей; * количество детей с отклонениями в состоянии здоровья, с хроническими заболеваниями; * распределение детей по группам здоровья. | Медицинское обследование  ежегодно | Количество детей |
| **Физическое развитие** | * антропометрические данные | Антропометрические измерения: масса тела, рост, окружность грудной клетки  ежегодно | Отступление от нормы: снижение, избыток, дефицит |
| **Нервно-психическое развитие** | * мышление и речь; * внимание и память; * психомоторное развитие; * социальные контакты | наблюдение,  обследование  ежегодно | наличие  нарушений  ежегодно |
| **Физическая подготовленность** | * быстрота; * гибкость; * выносливость; * скоростно-силовые качества | * 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 | * уровень: высокий, средний, низкий; * присутствует, отсутствует * уровень: высокий, средний, низкий * уровень: высокий, средний, низкий |
| **Двигательная активность** | * 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 | Дислалия | Общее недоразвитие речи | I | II | III | Скорость | Сила | Гибкость | Скоростно-силовые качества | Выносливость |