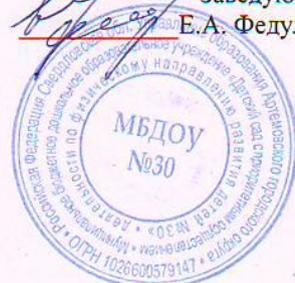


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности  
по физическому направлению развития детей № 30»

623794 Свердловская область, Артемовский район, п. Буланаш  
ул. Комсомольская, 14а, тел (34363) 55-1-62  
E-mail: zhuravushka30@mail.ru

ПРИНЯТО:  
Решением Педагогического  
Совета МБДОУ № 30  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом МБДОУ № 30  
от 31.08.2023 № 39-д  
Заведующий  
Е.А. Федулова



## ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по  
физическому направлению развития детей № 30»

(2023-2028 г.г.)



Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

Причин роста патологии множество:

- загрязненность воздуха различными ядовитыми соединениями, содержащимися в дыме выхлопных труб автомобилей (2/3 всего загрязненного воздуха), промышленных предприятий, котельных и т.д.;

- наличие в питьевой воде разных вредных веществ и микроорганизмов, загрязненность почвы, особенно солями тяжелых металлов и радионуклидами;

- шумовое воздействие на психику;

- информационные и нейропсихические перегрузки;

- снижение двигательной активности;

- несбалансированное питание;

- низкий социальный уровень общества и др.

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению развития детей № 30» (далее МБДОУ № 30) создаёт условия для реализации гарантированного гражданам Российской Федерации права на получение общедоступного и бесплатного дошкольного образования, присмотр и уход за детьми.

В учреждении созданы необходимые условия для физического роста и развития детей, поддержания двигательной активности: оборудован музыкально-физкультурный зал, спортивная площадка, спортивные и игровые центры развития в группах, созданы условия для психологической разгрузки воспитанников в группах и кабинете педагога-психолога.

Физкультурно – оздоровительная работа направлена на укрепление здоровья детей, формирование сознательного отношения к делу сохранения собственного здоровья у всех участников педагогического процесса. Вся работа строится с учетом физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья детей.

Особое значение в воспитании здорового ребенка придается занятиям по физической культуре всех видов: традиционным, интегрированным с другими видами деятельности, занятиям – соревнованиям, спортивным праздникам и развлечениям.

Наряду с эффективными формами спортивно – оздоровительной работы успешно применяются оздоровительно – профилактические мероприятия, такие как система закаливающих процедур, активный отдых на воздухе, фитотерапия, витаминпрофилактика, прием адаптогенов, санация носоглотки, ходьба по сенсорным дорожкам «Здоровье»,

Важными факторами здоровьесбережения можно считать обеспечение здорового ритма жизни ребенка в детском саду, двигательного режима, соблюдение санитарно – эпидемиологических и гигиенических требований, организацию рационального питания детей, осуществление систематического медико – педагогического контроля образовательного процесса, валеологическое воспитание.

Педагогический коллектив и медицинский персонал постоянно повышают свой профессиональный уровень, изучают передовой педагогический, медицинский и социальный опыт оздоровления детей, отбирают и внедряют в образовательный процесс эффективные здоровьесберегающие технологии, в числе которых повышение валеологической культуры дошкольников, культуры сохранения собственного здоровья (ОБЖ).

Программа «Здоровье» ориентирована на работу с воспитанниками 2-7 лет, активизирует накопленный опыт дошкольной образовательной организации в деле сохранения и укрепления здоровья детей, в поиске новых подходов, методов и приемов здоровьесбережения, в создании благоприятных условий пребывания детей в детском саду.

Основными документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы Программы «Здоровье», являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 1992 года № 273-ФЗ Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июня 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- СП 2.4.1.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. №2).
- Основная общеобразовательная программа дошкольного образования (принятая решением Педагогического совета МБДОУ № 30 протокол № 1 от 31.08.2023г.).

## **1.2. Цели и задачи реализации программы «Здоровье»**

### *Цель:*

Создание оптимальных условий сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья детей дошкольного возраста; способствование формированию физической культуры и привитию навыков здорового образа жизни.

### *Задачи:*

- Совершенствовать здоровьесберегающую среду детского сада – пространства самореализации воспитанников и здорового образа жизни;
- Осуществлять личностно-ориентированное взаимодействие педагога с воспитанниками, создавать условия для психического и эмоционального развития;
- Оказывать помощи воспитанникам в накоплении необходимого опыта и знаний для успешного выполнения задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению физического и психического здоровья.
- Организовывать совместную работу всего коллектива детского сада и родителей направленную на оздоровление и закаливание воспитанников в условиях климата Урала.
- Пропагандировать здоровый образ жизни и формировать валеологическую культуру детей и взрослых;
- Изучать и внедрять передовой педагогического опыта по оздоровлению дошкольников;
- Организовывать социальные, санитарные и медицинские мероприятия по профилактике заболеваемости воспитанников.

## **1.3. Принципы и подходы к формированию программы**

### *Принципы*

- Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родители (законные представители), педагогов, медперсона, иных работников детского сада) и воспитанников. Такой тип взаимодействия предполагает базовую ценностную ориентацию на достоинство каждого участника взаимодействия, уважение и безусловное принятие личности ребенка, доброжелательность, внимание к ребенку, его состоянию, настроению, потребностям, интересам. Личностно-развивающее взаимодействие является неотъемлемой составной частью социальной ситуации развития ребенка в организации, условием его эмоционального благополучия и полноценного развития.
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей, необходимость использования первичной диагностики здоровья и валеологической культуры дошкольников, оценка ее результатов в ходе организации здоровьесберегающего образовательного процесса;
- Соблюдение в организации образовательного процесса интересов и направленности ребенка на конкретный вид деятельности, активности, инициативности и самостоятельности;
- Субъект-субъектное взаимодействие участников образовательного пространства, что предполагает свободу высказываний и поведения воспитанников в разных формах организации образовательного процесса, проявление взаимных оценок и суждений. В ходе такого взаимодействия ребенок выступает инициатором деятельности, имеет право ее выбора и партнеров;

- Педагогическая поддержка — помощь педагога ребенку, испытывающему трудность, снятие эмоциональной напряженности и дискомфорта;
- Профессиональное сотрудничество и сотворчество — обязательное взаимодействие педагогического и учебно-вспомогательного персонала, в процессе организации здоровьесберегающего пространства, адресное сотрудничество с семьями;
- Системность и последовательность в организации здоровьесберегающего пространства.

Ведущая роль в дошкольной образовательной организации отводится внедрению здоровьесберегающих педагогических технологий:

- Дыхательная гимнастика;
- Игровой самомассаж;
- Пальчиковая, артикуляционная гимнастика;
- Релаксационная гимнастика;
- Игры на снятие эмоционального напряжения;
- Игровая технология «Игры, которые лечат»;
- Занятия по валеологии.

А также большое внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни среди взрослых и детей:

- Консультирование;
- Наглядная агитация;
- Проведение совместных спортивно-оздоровительных и туристических мероприятий;
- Организация встреч с представителями здравоохранения и спорта;
- Совместная подготовка с семьями спортивных и оздоровительных мероприятий, участие в них.

#### *Основные подходы:*

- В основе реализации Программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС, которые предполагают:
  - полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащения (амплификации) детского развития;
  - индивидуализацию дошкольного образования (в том числе одарённых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
  - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
  - поддержку инициативы детей в различных видах деятельности;
  - партнерство с семьей;
  - приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
  - формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
  - возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
  - учёт этнокультурной ситуации развития детей.
- обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

#### *Условия:*

- Изучение физического и психического состояния здоровья детей, анализ заболеваемости, отслеживание результативности коррекционной работы;

- Активный творческий подход педагогов к работе, реализация здоровьесберегающих педагогических технологий в системе всего образовательного процесса и во всех видах деятельности;
- Удовлетворение биологической потребности детей в движении;
- Соблюдение рационального режима дня обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- Подкрепление всех проводимых мероприятий научно – обоснованными и апробированными методиками;
- Проведение оздоровительных мероприятий с учетом особенностей региона;
- Обеспечение социальной и правовой защиты дошкольников.

#### 1.4. Обследование и оценка индивидуального развития детей

№	Содержание	Ответственные	Сроки
1.	Скрининг-контроль	медсестра	по необходим.
2.	Антропометрия дети до 3-х лет дети с 3-х до 7 лет	медсестра	2 раза в год 1 раз в год
3.	Обследование на педикулёз	медсестра	1 раз в 10 дней
4.	Обследование на гельминты	медсестра	апрель
5.	Медицинское обследование (осмотр, обследование на гельминты) воспитанников:	Врач – педиатр, врачи-специалисты	
	6-ти лет		март
	3-х лет		май
	4-5 лет		октябрь
6.	Оценка индивидуального развития детей: - Педагогическая диагностика	Воспитатели, муз. руководитель, инструктор по физкультуре	Май
	- Психологическая диагностика	Педагог-психолог, учитель-логопед	Сентябрь, май
7.	Выявление уровня готовности к школьному обучению (воспитанники подготовительной группы)	Педагог-психолог	Сентябрь, май
8.	Выявление детей с признаками дезадаптации к условиям детского сада	Педагог-психолог	Сентябрь - ноябрь
9.	Определение факторов риска в развитии детей (гиперактивность, трудности поведения и характера, педзапущенность, трудности в обучении). Выявление «Группы риска»	Педагог-психолог, воспитатели	Начало уч.года
10.	Определение индивидуальных образовательных маршрутов воспитанников «Группы риска»	Воспитатели, педагоги-специалисты	Сентябрь-октябрь
11.	Разработка индивидуальных программ развития детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья	Воспитатели, педагоги-специалисты	Сентябрь

#### 1.5. Субъекты программы

- Воспитанники МБДОУ № 30
- Семьи воспитанников, посещающих дошкольную образовательную организацию
- Педагогический, медицинский персонал учреждения.
- Учреждения культуры и спорта поселка Буланаш (ЦКиК «Родина», ДЮСШ №25)

## **1.6. Направления деятельности**

- Воспитательно-образовательное
- Оздоровительно-профилактическое
- Психическое развитие и профилактика эмоционального благополучия воспитанников

## **1.7. Предполагаемый результат**

- Повышение качества организации физкультурно – оздоровительной работы в учреждении
- Обеспечение оптимальных условий физического, психического и эмоционального благополучия дошкольников
- Повышение уровня физического развития дошкольников
- Овладение воспитанниками основами знаний, умений, навыков культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья
- Интеграция в работе педагогического коллектива, медицинских работников, родителей по проблеме сохранения и защиты здоровья дошкольников
- Формирование сознательно – позитивной позиции взрослых к проблеме сохранения и укрепления здоровья

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Воспитательно-образовательное направление

#### 2.1.1. Организация двигательной активности детей

Двигательный режим - одно из основных слагаемых здоровья.

Двигательный режим - это рациональное сочетание различных видов, форм и содержания двигательной активности ребенка. В него включаются все виды организованной и самостоятельной деятельности воспитанников.

Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

*Основные принципы организации двигательной активности  
в детском саду:*

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков мед.отводов.
6. Включение в физкультурные занятия корригирующей гимнастики, упражнений для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

## Двигательный режим организованных видов деятельности

<i>Формы двигательной активности</i>	<i>Продолжительность</i>					<i>Особенности организации</i>
<b>Образовательная деятельность</b>						
	Группа раннего возраста (1.5-3 лет)	Младшая группа (3-4 лет)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)	
По физической культуре	8-10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут	2 раза в неделю в зале, 1 раз на улице
<b>Образовательная деятельность в режимных моментах</b>						
Утренняя гимнастика	3-5 минут	6 минут	8 минут	10 минут	12 минут	ежедневно
Игровой самомассаж		3 минуты				ежедневно
Дыхательная гимнастика		4 минуты				3 раза в день
Гимнастика после сна	2-3 минуты	3-4 минут	5-7 минут	5-8 минут	5-10 минут	ежедневно
Ходьба по массажной «Дорожке здоровья»	3-5 минут	5 минут	6 минут	7 минут	8 минут	ежедневно после сна
Физкультминутки	1, 5 – 2 минуты	1, 5 – 2 минуты	3 минуты	3 минуты	3 минуты	ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей
<b>Совместная деятельность</b>						
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	5-7 минут	7-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	15-20 минут	ежедневно, во время прогулок
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7 минут	6-10 минут	10-12 минут	12-15 минут	12-15 минут	ежедневно

Игровая технология «Игры, которые лечат»	5-7 минут	6-8 минут	8-10 минут	8-10 минут	10-12 минут	2 раза в неделю во вторую половину дня
Индивидуальная работа с детьми по освоению основных видов движений	до 5 минут	5-8 минут	8-12 минут	10-15 минут	10-15 минут	ежедневно во время прогулки
Спортивные упражнения: - самокат - лыжи	-	5 мин 10 мин	8-12 мин 10 мин	8-15 мин 15 мин	8-15 мин 20 мин	В зависимости от сезона
Оздоровительный бег		2-3 минуты	3-4 минуты	4-5 минут	5-7 минут	1 раз в неделю, проводится во время утренней прогулки (в теплый период года)
Целевые прогулки		10-15 минут	15-20 минут	25-30 минут	25-30 минут	1 раз в неделю в теплый период года
Спортивные развлечения	10-15 мин	20 мин	30 мин	30 мин	40-50 мин	ежемесячно
«День здоровья»					1 раз в полгода	1 раз в полгода
<b>Самостоятельная деятельность</b>						
Двигательная разминка в перерыве образовательной деятельности		10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	ежедневно
Двигательная активность, игры	140 минут	150 минут	160 минут	170 минут	180 минут	ежедневно (в группе и на прогулке).

### *Условия реализации рациональной двигательной активности детей:*

Продолжительность двигательной активности должна составлять не менее 50-60% периода бодрствования, что равняется 6-7 часам в сутки.

В объёме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима детского сада.

В режиме дня следует использовать физические нагрузки разной интенсивности. Нагрузки большой интенсивности должны занимать 10 – 15% от всего времени двигательной деятельности детей. При этом частота сердечных сокращений (ЧСС) достигает уровня 150-170 ударов в минуту. Это может быть при проведении подвижных игр, беговых упражнений, подскоков и т.п. Все физические упражнения проводятся в основном в режиме средней интенсивности.

В первой половине дня рекомендуется шире использовать подвижные игры, пешеходные прогулки, экскурсии.

Самые высокие двигательно-физические нагрузки приходятся на время первой прогулки (с 10 до 12 часов). Двигательная активность здесь должна составлять 65-75% времени пребывания на воздухе. Кроме того, в распорядке дня обязательны и другие периоды умеренной и целесообразной двигательной деятельности детей - это время до завтрака и перед занятием, особенно если оно умственное.

Воздух – самый доступный закаливающий фактор. Одежду для прогулки выбирать в зависимости от погодных условий, а также времени дня, вида деятельности и индивидуальных особенностей детей. Первые 2-3 недели адаптации ребенок должен быть одет теплее. По мере привыкания к этим условиям для закрепления и поддержания эффекта от специальных закаливающих процедур одежду следует облегчить.

#### **2.1.2. Воспитание культуры здоровья, формирование привычки к здоровому образу жизни**

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно решать задачи самосохранения и безопасного поведения.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы как:

- непосредственно образовательная деятельность валеологической направленности (1 раз в месяц)
- образовательная деятельность в режимных моментах (ежедневно)
- закаливающие процедуры
- организация и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

Основные направления	Содержание		Ответственные
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание базы научно-методического обеспечения валеологического образования.</li> <li>• Формирование основ знаний и навыков детей здорового образа жизни;</li> <li>• Воспитание у дошкольников разумного отношения к своему организму, привитие необходимых санитарно-гигиенических навыков.</li> </ul>	- Изучение и внедрение в образовательный процесс инновационных валеологических технологий;		Ст.воспитатель воспитатели
	- Планирование непосредственно образовательной деятельности по валеологии (начиная с младшей группы);	1 раз в месяц	воспитатели
	- Организация образовательной деятельности по воспитанию культурно-гигиенических навыков в режимных моментах;	ежедневно	Воспитатели, родители
	- Формирование у детей положительного образа собственного тела, представлений о внешних особенностях тела мальчика и девочки;	ежедневно	Воспитатели, родители
	Организация закаливающих процедур	ежедневно	Воспитатели
	- Организация предметно-игрового пространства в группах с учетом факторов здоровьесбережения;	ежегодно	Воспитатели, родители
	- Активное применение игровых, словесно-наглядных, исследовательских методов, детского экспериментирования в целях повышения валеологической культуры;	еженедельно	Воспитатели
	- Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков детей, интереса и любви к физической активности;	ежедневно	Воспитатели, инструктор физо, родители
	- Планирование непосредственно-образовательной деятельности по формированию основ безопасности жизнедеятельности (старшие дошкольники).	1 раз в месяц	Воспитатели старшей и подготовитель ной к школе групп
	Организация и проведение Дня Здоровья	1 раз в полугодие	Инструктор по физической культуре

### *Применение педагогических здоровьесберегающих технологий*

В качестве динамических пауз, физкультминуток, игровых технологий в режим дня включаются:

- дыхательная гимнастика;
- игровой самомассаж биологически активных точек;
- комплекс подвижных игр «Игры, которые лечат»;
- упражнения для профилактики зрительного утомления (во время образовательной деятельности).

*Дыхательная гимнастика:* Гортань малыша расположена в передней верхней части шеи. Это очень важная часть дыхательного аппарата. По сравнению с взрослыми у детей она относительно короткая, воронкообразной формы, с нежными, податливыми хрящами и тонкими мышцами. Ее слизистая оболочка нежная, рыхлая, богата кровеносными сосудами и нервными веточками. В стенке гортани содержится большое количество лимфоидной ткани, поэтому даже при слабо выраженном воспалительном процессе у малышей гортань суживается, что вызывает затрудненное дыхание.

Продолжением гортани являются трахея и бронхи. Просвет трахеи в раннем возрасте имеет эллипсообразную форму, а у детей постарше приближается к форме круга. Ее слизистая оболочка нежная, богатая кровеносными сосудами, в ней относительно много слизистых желез. Трахея входит в грудную клетку и делится на два крупных бронха.

Размер бронхов у малышей относительно невелик, поэтому при заболеваниях бронхитом происходит частичная закупорка их просвета слизью. Бронхи ребенка очень чувствительны к воздействию вредных факторов внешней среды. Чрезмерно холодный или горячий воздух, повышенная влажность, загазованность, дым или пыль экологически вредных предприятий вызывает в них застой слизи и способствует возникновению бронхита.

При заболеваниях бронхов и легких у детей возникает расстройство дыхания, нарушается газообмен, страдает сердечно-сосудистая система, изменяется обмен веществ, снижаются защитные и приспособительные реакции организма. У детей сильно развит кашлевой центр, поэтому их довольно часто мучает кашель. Чтобы этого не допустить нужно с самого раннего детства укреплять дыхательные пути и лучше делать это играючи!

Дыхательная гимнастика делает дыхание ребенка более глубоким и ритмичным, укрепляет дыхательные мышцы, улучшает дренажную функцию бронхов. Повышается вентиляция легких, значительно увеличивается газообмен, и кровь быстрее, легче обогащается кислородом.

Ткань легких становится более эластичной, легочное кровообращение усиливается, облегчается работа сердца. Ток крови в сосудах ускоряется, и весь организм лучше снабжается питательными веществами. Кроме того правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

*Комплексы дыхательной гимнастики см. Приложении №1*

*Игровой самомассаж:* Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем — руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

Специалисты рекомендуют сделать это с помощью массажа.

Наиболее популярным сегодня является точечный массаж биологически активных точек организма по системе профессора Аллы Алексеевны УМАНСКОЙ. Суть метода заключается в воздействии пальцами на 9 биоактивных точечных зон на теле малыша. Эти точки — как кнопки на пульте, управляющем всем организмом. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в головной и спинной мозг, а оттуда уже поступает команда включиться в работу различным органам и структурам. Массаж

повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

#### *Упражнения:*

*«Волшебные точки».* Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу, как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. В приложении приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику.

Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 — в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности.

*Игровая технология «Игры, которые лечат».* Эти игры позволяют добиться лечебного эффекта в веселой, занимательной форме, не наскучить детям. Играя в эти игры, можно справиться с такими проблемами как ОРЗ, плоскостопие, нарушение осанки и др.

№	Направленность игр
1.	Болезни носа и горла (ринит, ринофарингит, бронхит, аденоиды)
2.	Игры для преодоления отставания в психомоторном развитии у часто болеющих детей респираторными вирусными инфекциями
3.	Игры на формирование правильной осанки
4.	Игры, направленные на преодоление плоскостопия
5.	Игры на преодоление последствий болезни сердечно-сосудистой системы
6.	Общие бронхолегочные заболевания

Психоземциональное состояние играет очень важную роль в выздоровлении организма. Как правило, заболевание носит психосоматическую основу, т.е. заболевание является реакцией организма на психоземциональные проблемы, а у детей чаще всего болезнь является результатом восприятия беспокойства и озабоченности родителей. Этот негативный эмоциональный фон мешает выздоровлению ребенка.

Радость, эмоциональный подъем помогают растущему организму. Веселые, смешные ситуации, возникающие во время игры, не дают ребенку «уйти» в болезнь, позволяют увеличить совместное общение, что способствует гармоничному физическому и умственному развитию. Это является мощным терапевтическим фактором.

Выбирая игры, следует учитывать длительность проведения игр, нагрузку. Игры необходимо комбинировать и сочетать, чтобы они вызвали разностороннее воздействие.

Перед игрой следует проветрить помещение, очистить нос ребенка от слизи, чтобы правильно осуществлялось носовое дыхание. Особенно следует остановиться на способах регулирования нагрузки. Критериями усталости организма являются следующие признаки:

- Выражение лица напряженное, ребенок сильно возбужден, без толку суетлив или чересчур отвлекается, вялый;
- Движения выполняются нечетко, неуверенно, появляются лишние движения;
- Кожа краснеет или бледнеет, небольшая синюшность под глазами;
- Ребенок сильно потеет, особенно лицо;

- Учащен пульс или дыхание (пульс увеличен более, чем на 25-50%), частота дыхания возрастает больше, чем на 4-6 раз в минуту.

Если замечены данные признаки у ребенка, следует изменить для него ход игры. Уменьшить число повторений, больше пауз и отдыха, снижение темпа, амплитуды движений, изменение исходного положения во время игры (сидя, лежа) и т.д.

*Методики:*

Галанов А.С «Игры, которые лечат»

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»

### *Профилактика зрительного утомления и развития зрения у детей*

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Упражнения по профилактике зрительного утомления следует включать как часть физкультминутки на занятиях продуктивной деятельности (художественное творчество, аппликация, лепка)

Методическое обеспечение

Парциальные программы	Методические пособия
Н.Ю Савельева, З.И Береснева. «Здоровый малыш» Программа оздоровления детей в ДОУ	М.Н Кузнецова «Здоровый дошкольник» Социально-оздоровительная технология XXI век.
Г.И Кулик, Н.Н Сергиенко Программа «Школа здорового человека»	И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
	<p>М. Картушина «Быть здоровыми хотим!»</p> <p>Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр</p> <p>Е.Вареник. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет» Москва 2006</p> <p>М.Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 3-6 лет»</p> <p>Кочеткова Л.В. «Оздоровление детей в условиях детского сада»</p> <p>«Воспитание культуры здоровья в ДОУ» методическое пособие МДОУ компенсирующего вида № 21 г. Липецк</p> <p>О.В. Музыка «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» комплексное планирование</p> <p>Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ»</p> <p>А.С Галанов «Игры, которые лечат»</p> <p>Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат»</p> <p>Татарникова Л.Г., Андреева Л.В. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении.</p> <p>Шорыгина Т.А. Правила пожарной безопасности для детей 5-8 лет.</p> <p>О.Н Моргунова. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ»</p> <p>А.А. Чеменева, О.А. Ушакова-Славолюбова «Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника»</p> <p>А.Аверина. «Физкультурные минутки и динамические паузы в д.саду»</p> <p>В.В. Панова «Развивающие игры для малышей»</p>

## 2.2. Оздоровительно-профилактическая работа

Оздоровительно-профилактическая работа в МБДОУ № 30 направлена в первую очередь на выполнение санитарно-эпидемиологических требований. А именно:

- выполнение графика проветривания помещений, в которых пребывают дети;
- соблюдение режима влажной уборки;
- выполнение требований к помещениям и территории дошкольной образовательной организации, санитарного состояния;
- выполнение требований к оборудованию и его содержанию, размещению, размерам мебели;
- выполнение требований к естественному и искусственному освещению;
- выполнение требований к режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса;
- соблюдение правил применения и хранения моющих и дезинфицирующих средств;
- выполнение противоэпидемиологических мероприятий и др.

*Оздоровительно-профилактическая работа с детьми осуществляется:*

1) *специфической иммунопрофилактикой*. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) *неспецифической иммунопрофилактикой*. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, игровой самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

### *Закаливающие мероприятия*

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

*Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала детского сада и родителей.*

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в МБДОУ № 30 являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием

проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- ходьба по сенсорным дорожкам «Здоровье»;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 3 лет).

*Примерный годовой план оздоровительно-профилактических мероприятий*

Сроки	Мероприятие, доза	Сроки
С сентября по май	Консультация ЛОР - врача, фтизиатра. Анализ крови, мочи, кала на я/гл.	1 раз в год
Сентябрь	Фиточай	с 3-14.09
	Липоевая кислота (1\2 т. 1 раз в день)	с 17 – 28.09
Октябрь	Смазывание зева раствором хлорфиллипта (1 раз в день)	с 1 – 12.10
	Дибазол (0,005 - 1 раз в день)	с 16 – 31.10
Ноябрь	Настойка элеутерококка (2 капли утром)	с 1 – 14.11
	Поливитамины (1 драже 1 раз в день)	с 16 - 31.11
Декабрь	Орошение зева отварами ромашки, календулы	с 3 – 14.12
	Метилурацил (1/2 т. – 1 раз в день)	с 17 – 28.12
Январь	Поливитамины (1 драже 1 раз в день)	с 10 – 31.01
	Дибазол (0,005 – 1 раз в день)	с 14 – 31.12
Февраль	Настой шиповника (50 гр.)	с 1 – 14.02
Март	Орошение зева отварами ромашки, календулы	с 1 – 15.03
	Напиток «Золотой шар»	с 16 – 31.03
Апрель	Настой шиповника (50 гр)	с 1 – 15.04
	Ревит (1 драже 1 раз в день)	с 18 – 30.04
Май	Настойка элеутерококка (2 капли – 1 раз в день)	С 2 – 16.05
Ежемесячно	Индивидуальное выполнение назначений (курсы витаминов, церебрализина и др.)	По назначению врача-педиатра, узких специалистов
В период повышенной заболеваемости (ОРВИ, грипп)	Природные стимуляторы иммунитета (натуротерапия) (чеснок, лук)	Ежедневно (ноябрь – февраль) Употребление в пищу, ношение медальонов.

- Контроль выполнения оздоровительно – профилактических мероприятий осуществляет медицинская сестра Власова Надежда Алексеевна;
- Калькуляцию питания воспитанников выполняет медицинская сестра Балакина Светлана Мартельевна

## Организация оздоровительных мероприятий

Мероприятие	Время в режиме дня	Организация детей	Количество процедур и цикличность их проведения	Ответственный	Особенности организации
Фитотерапия	Обед	По назначению врача	1 раз в год всем и индивидуальные назначения по показаниям	медсестра	медсестра следит за приготовлением отвара. Пом.воспит. получает отвар. Дети пьют отвар трав в группе.
Витаминопрофилактика	Обед, полдник - напиток шиповника	Все дети, кроме тех, у кого имеются хронические заболевания почек и аллергические реакции	ежемесячно	калькулятор	Дети принимают как 3-е блюдо
Ходьба по массажному коврику «Дорожка Здоровья», воздушные ванны, гимнастика после сна.	После сна	Все дети. Отводы по назначению врача	Ежедневно	медсестра, воспитатель,	Дети лежа выполняют несколько движений, затем встают, выполняют гимнастику сочетая с приемом воздушных ванн и ходят по массажным дорожкам
Санация носоглотки: - Полоскание рта и горла отваром лекарственных трав	После обеда Перед сном Перед сном	Все дети По назначению врача По назначению врача	Ежедневно По медицинским показаниям По медицинским показаниям	Воспитатели медсестра,	Процедуры проводятся в групповых комнатах

Мероприятие	Время в режиме дня	Организация детей	Количество процедур и цикличность их проведения	Ответственные	Особенности организации
Ионизация воздуха лампой Чижевского	Во время прогулки 40-60 минут – ясельная , младшая и средняя группы. Во время сна 1 час – старшая и подготовительная группы	Вся группа	Ежедневно	медсестра, воспитатели, помощники воспитателей.	После предварительного проветривания ионизируется воздух в помещении
Кварцевание помещений группы	По графику	Все группы	По необходимости	медсестра, воспитатели, пом.воспит.	
Дыхательная гимнастика	Используется как физкультминутка в занятии	Все группы кроме ясельной	Ежедневно	Воспитатели, узкие специалисты	
Точечный массаж, игровой самомассаж	Используется как физкультминутка в занятиях, во время игр	Все группы, кроме ясельной. В младшей - игровой самомассаж	По плану воспитателя	Воспитатели, педагоги-специалисты	
Контрастное закаливание ног	После прогулки	Все группы	3 раза в неделю через день	Воспитатели, помощники воспитателей	Начинать в теплый период года. Температура воды в тазах: 36-28-36 градусов, постепенно, понижая на 1 градус, доводим температуру воды 28-18-28 градусов

## 2.3. Психическое развитие и профилактика эмоционального благополучия воспитанников

ФГОС ДО в числе важных задач выделяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия).

В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- Образовательная деятельность с детьми строится по основной общеобразовательной программе дошкольного образования, в структуре и содержании которой уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения, восприятия, памяти и др. психических процессов. Обеспечивается комплексом психолого-педагогических мероприятий:

- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- организация условий для совместной деятельности детей и взрослых;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группе;
- организация игровой деятельности детей;
- работа с детьми педагога-психолога (индивидуальная работа, коррекционная работа, психотренинги).

### *Психотренинги*

Введение в воспитательно-образовательный процесс 1 раз в неделю (дошкольные группы) цикла психотренингов педагога-психолога даёт дополнительную возможность для формирования у воспитанников базовых психических процессов, социальных навыков, обучения приёмам релаксации.

- для детей младшего возраста (3-4 года) работа ориентирована на развитие адаптационных способностей, эмоциональной сферы и создание условий для естественного психологического развития;

- для детей среднего возраста (4-5 лет) работа направлена на обучение элементам техники выразительных движений на приобретение навыков в саморасслабления, на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы;

- для старшего возраста (5-6 лет) – на раскрытие изначального потенциала личности, ее самооценки, на исследование различных явлений нашей жизни; формирование позитивной Я-концепции; на стабилизацию психических процессов, успокоение, расслабление, энергетическую «подзарядку»; формирование позитивных моделей взаимоотношений с окружающим миром и людьми;

- для подготовительного возраста (6-7 лет) – на развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе; на формирование социально-нравственных представлений и чувств у

детей, воспитание ценностных ориентаций и определенной социальной позиции, психологическая готовность детей к школьному обучению.

#### *Формы работы при проведении психотренингов*

- Игры на развитие познавательных психических процессов: внимание, память, восприятие, речь, мышление и др.
- Игры на преодоление двигательного автоматизма (для гипо- и гиперактивным детям)
- Психогимнастика, этюды на (выразительность эмоций, отдельных групп мышц воспроизведение отдельных черт характера)
- Релаксация, аутотренинг (снятие тревожности, мышечных зажимов)

#### *Формы работы по созданию благоприятной эмоциональной обстановки*

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии», «арттерапии», «песочной терапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- обеспечение гибкого графика последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

## Методическое обеспечение

Возрастная группа	Технологии
Младшая группа (дети с 3-4 лет)	В.А. Шарохина «Коррекционно-развивающие занятия»
	М.М. Миронова «Психологические занятия с детьми младшего дошкольного возраста»
	Е.Н. Панова «Дидактические игры-занятия в детском саду»
	М.И. Чистякова «Психогимнастика»
Средняя группа (дети с 4-5 лет)	В.А. Шарохина «Коррекционно-развивающие занятия»
	М.В. Ильина «Чувствуем. Познаем. Размышляем» (комплексные занятия для развития восприятия и эмоционально-чувственной сферы детей 4-5 лет)
	Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина «Учим детей общению»
	М.И. Чистякова «Психогимнастика»
	О.А. Шорохова «Играем в сказку» (сказкотерапия и развитие связной речи)
Старшая группа (дети с 5-6 лет)	В.А. Шарохина «Коррекционно-развивающие занятия»
	М.В. Ильина «Чувствуем. Познаем. Размышляем» (комплексные занятия для развития восприятия и эмоционально-чувственной сферы детей 5-6 лет)
	Е.А. Алябьева «Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста»
	М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»
	С.И. Семенака «Учимся сочувствовать, сопереживать» (коррекционно-развивающие занятия)
	О.А. Шорохова «Играем в сказку» (сказкотерапия и развитие связной речи)
	Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина «Учим детей общению»
	М.И. Чистякова «Психогимнастика»
	Н.Е. Веракса «Диагностика готовности ребенка к школе»
	С.Д. Забрамная О.В. Боровик «Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей»
М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина «Диагностика развития ребенка» (вторая младшая группа, средняя группа, старшая группа)	
Подготовительная к школе группа (дети с 6-7 лет)	В.А. Шарохина «Коррекционно-развивающие занятия»
	М.В. Ильина «Чувствуем. Познаем. Размышляем» (комплексные занятия для развития восприятия и эмоционально-чувственной сферы детей 5-6 лет)
	Е.А. Алябьева «Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста»
	М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим»
	С.И. Семенака «Учимся сочувствовать, сопереживать» (коррекционно-развивающие занятия)
	О.А. Шорохова «Играем в сказку» (сказкотерапия и развитие связной речи)
	Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина «Учим детей общению»
	М.И. Чистякова «Психогимнастика»
	Н.Е. Веракса «Диагностика готовности ребенка к школе»
	С.Д. Забрамная О.В. Боровик «Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей»
М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина «Диагностика развития ребенка» (вторая младшая группа, средняя группа, старшая группа)	

## 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников выстраивается в целях создания в детском саду необходимых условия для развития ответственных и взаимозависимых отношений, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области развития, воспитания, образования детей.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольной образовательной организации заложены следующие *принципы*:

- Единый подход к процессу воспитания ребёнка
- Открытость дошкольной образовательной организации для родителей
- Взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей
- Уважение и доброжелательность друг к другу
- Дифференцированный подход к каждой семье

### Задачи:

1. Формировать психолого-педагогических знания родителей.
2. Оказывать квалифицированную консультацию и практическую помощь родителям по уходу за ребенком, проблемам его воспитания, развития и адаптации к условиям детского сада, оздоровления.
3. Вовлекать родителей в образовательной пространство дошкольной образовательной организации
4. Использовать новые организованные способы привлечения родителей детей к сотрудничеству с детским садом (интерактивное общение, использование источников связи - телефон доверия, интернет, соцсети и др.)
5. Изучать и пропагандировать лучший семейный опыт в вопросах физического, психического развития детей, оздоровления, приобщения к здоровому образу жизни.

Основанием для определения форм и методов взаимодействия с семьями воспитанников служат нормативные документы, закрепляющие основу взаимодействия, современные исследования основных направлений взаимодействия ДОО и семьи, среди которых:

- *наглядно-информационные* - нацелены на знакомство родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, способствуют преодолению поверхностного суждения о роли детского сада, оказывают практическую помощь семье. К ним относятся фотографии, выставки детского творчества, стенды, буклеты, памятки, ширмы, папки-передвижки, аудиозаписи бесед с детьми, видеофрагменты различных видов деятельности, режимных моментов и др.;

- *информационно-аналитические* — способствуют организации общения с родителями, их основной задачей являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника, общекультурном уровне его родителей, наличие у них необходимых педагогических знаний, отношении в семье к ребенку, запросах, интересах, потребностях родителей в психологопедагогической информации. На основе анализа этих данных возможны осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения и построение грамотного общения с родителями.

- *досуговые* — обеспечивают установление неформальных отношений между педагогами и родителями, более доверительных отношений между родителями и детьми: совместные праздники, досуги, развлечения и др.

- *информационно-ознакомительные* - нацелены на преодоление поверхностных представлений о работе дошкольного учреждения путем ознакомления родителей с самим дошкольным учреждением, особенностями его работы и педагогами: дни открытых дверей, открытые просмотры и др.

Система взаимодействия с родителями предусматривает:

- использование как традиционных, так и нетрадиционных форм работы с родителями воспитанников: родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации, консультации по запросам, анкетирование, беседы, родительские тренинги, практикумы, родительские чтения, педагогические гостиные, круглые столы, семинары-практикумы, устные журналы и др.

- использование различных форм непосредственного вовлечения родителей в образовательную деятельность - организация совместной деятельности в системе «ребенок-родитель-педагог», привлечение родителей к участию в утренниках, праздниках, спектаклях в качестве исполнителей ролей; участие в акциях, в совместной исследовательской и проектной деятельности, участие в конкурсах по реализации проектов; участие в выставках совместного творчества, изготовление плакатов и газет различной тематики, изготовление фотоколлажей и др.

Система взаимодействия с родителями включает:

- ознакомление родителей с результатами работы дошкольной образовательной организации на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни детского сада;
- ознакомление родителей с содержанием работы дошкольной образовательной организации, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета;
- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное воспитание в его разных формах;
- обучение родителей конкретным приемам и методам воспитания и развития ребенка в разных видах детской деятельности на конференциях, семинарах-практикумах, консультациях, открытых мероприятиях и др.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Организационно-управленческие условия

Основные направления	Содержание	Сроки	Ответственные
<ul style="list-style-type: none"> <li>Укрепление материально-технической базы учреждения как аспекта здоровьесберегающей среды;</li> <li>Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий и безопасности образовательно - воспитательного процесса дошкольной образовательной организации.</li> </ul>	Приобретение необходимого спортивного инвентаря, медицинского оборудования, частичная замена детской мебели;	В течение календарного года (по необходимости)	Заведующий, завхоз
	Выполнение косметического ремонта медицинского блока, музыкально-физкультурного зала, групповых помещений, игровых площадок;	Июнь-август (ежегодно)	заведующий, завхоз
	Осуществление производственного контроля (анализы воды, смывы на пищеблоке и в группах, анализ пищи, анализ дезрастворов) ;	ежеквартально	медсестра, мл. воспитатели, воспитатели
	Проведение дератизации и дезинсекции помещений	1 раз в полугодие	Заведующий, медсестра
	Организация аккарицидной обработки территории ДОО	апрель-май	Заведующий, медсестра
	Выполнение предписаний надзорных организаций	по факту	заведующий
	Организация профосмотров работников организации	1 раз в год	Заведующий, медсестра
	Организация и выполнение противоэпидемиологических мероприятий		Заведующий, медсестра
	Обеспечение условий для предупреждения детского травматизма в учреждении.	Заведующий	

### 3.2. Организационно-методические условия

Основные направления	Содержание	Ответственные
<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоение и применение активных современных форм повышения квалификации педагогических и медицинских работников в вопросах сохранения и укрепления здоровья дошкольников;</li> </ul>	- Разработка цикла лекций для педагогических работников «Комплексные мероприятия оздоровления дошкольников»;	Ст. воспитатель
	- Создание методической базы (лекции, консультации, беседы, специальная литература) по проблемам здоровья детей;	Ст.воспитатель, психолог, инструктор физо
	- Проведение медико-педагогических совещаний по результатам оперативного контроля;	Заведующий

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание базы программно-методического обеспечения процесса учреждения по здоровьесберегающей деятельности;</li> <li>• Развитие процессов интеграции в работе педагогического коллектива, мед. персонала, родителей по проблеме сохранения и защиты здоровья детей.</li> </ul>	<p>- Проведение методических совещаний, тематических педагогических советов, семинаров в целях формирования валеологической культуры участников педагогического процесса: «Обеспечение мер по безопасности жизнедеятельности детей в дошкольном учреждении»; «Пути активизации двигательной активности детей с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья»; «Физическое здоровье ребенка – основа психологического благополучия и интеллектуального развития»; «Вариативность применения нестандартного физкультурного оборудования в д/саду»; «Формирование знаний детей о культуре здоровья»; «Разнообразие методов и приемов закаливания организма»; «Игра и здоровье дошкольника».</p>	<p>Заведующий, ст.воспитатель, педагоги-специалисты, родители</p>
	<p>- Использование апробированных оздоровительных технологий и методик с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья детей;</p>	<p>Воспитатели, педагоги-специалисты</p>
	<p>Изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления:</p>	
	<p>- Физические упражнения для часто болеющих детей. М.Н. Кузнецова</p>	<p>инструктор физот. медсестра</p>
	<p>- Эффективное закаливание в ДОУ. Ю.Ф. Змановский</p>	<p>воспитатели инструктор физот., ст.медсестра</p>
	<p>- Оздоровление дошкольников с использованием аэрофитотерапии (НИИ педиатрии НЦЗД Российской АМН)</p>	<p>метсестра</p>
	<p>- Дыхательная гимнастика игрового характера по методике Б.С. Толкачева</p>	<p>Воспитатели, инструктор физот</p>
	<p>- Парадоксальное дыхание по А.Стрельниковой</p>	<p>воспитатели</p>
	<p>- Логоритмические занятия в детском саду. Картушина М.Ю</p>	<p>муз.руководитель логопед</p>
	<p>- Игровой самомассаж</p>	<p>Воспитатели</p>
	<p>- Точечный массаж по Уманской</p>	<p>Воспитатели</p>
	<p>- Психотренинги</p>	<p>Педагог-психолог</p>
	<p>- Организация творческой группы педагогов по проблеме здоровьесбережения в ДОО</p>	<p>Ст.воспитатель</p>

### 3.3. Организационно-информационные условия

Основные направления	Содержание	Сроки	Ответственные
Информационное сопровождение родительской общественности о ходе и результатах реализации Программы «Здоровье»	- Размещение информации на официальном сайте МБДОУ № 30	В течение всего срока действия Программы	старший воспитатель, воспитатели
	- Подключение родителей к активному участию в педпроцессе ДОО. Формы: дни открытых дверей, совместная подготовка физкультурно-оздоровительных мероприятий, выставки совместного творчества, участие в творческих конкурсах и др	1 раз в квартал	заведующий, старший воспитатель, воспитатели, педагоги-специалисты
	- Проведение родительских конференций, собраний	По плану ДОО	заведующий, старший воспитатель, воспитатели
	- Выпуск брошюр, буклетов, информационных листов «Здоровье»	1 раз в квартал	старший воспитатель, воспитатели, педагоги-специалисты, медсестра
	- Оформление информационных стендов «Здоровье»	ежемесячно	Воспитатели, медсестра
	- Осуществление преемственности и взаимодействия с социальными партнерами (школой, учреждениями дополнительного образования, культуры, спорта)	по плану	старший воспитатель, воспитатели

### 3.4. Функциональные обязанности работников МБДОУ № 30 в рамках реализации Программы «Здоровье»

#### Заведующий:

- общее руководство по внедрению Программы «Здоровье»
- усовершенствование развивающей среды, пополнение материально-технической базы
- анализ реализации программы 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

### **Старший воспитатель:**

- проведение мониторинга (совместно с педагогическими работниками)
- проведение семинаров-практикумов, консультирование педагогов
- пропаганда здорового образа жизни
- участие в организации развивающей среды
- контроль за реализацией программы.

### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия: упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, упражнений на релаксацию, дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия: соблюдение воздушного режима, облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней Здоровья
- пропаганда здорового образа жизни среди семей воспитанников

### **Воспитатель:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- участие в создании здоровьесберегающей среды
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания
  - дыхательной гимнастики
  - релаксационных, кинезиологических упражнений
  - игрового самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей и среди родителей

### **Младший воспитатель:**

- соблюдение санитарно-гигиенического режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### **Педагог-психолог:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- проведение психотренгов
- коррекция отклонений в психическом развитии
- использование методов психологической разгрузки

### **Музыкальный руководитель**

- логоритмика,
- пальчиковые игры,
- дыхательная гимнастика,

- психогимнастика,
- музыкально-ритмическая гимнастика;
- игротерапия, музыкотерапия.

#### **Медицинская сестра:**

- пропаганда здорового образа жизни
- контроль питания
- иммунопрофилактика
- противоэпидемиологические мероприятия
- контроль выполнения санэпидрежима
- реализация оздоровительно-профилактической работы

#### **Калькулятор по питанию**

- обеспечение сбалансированного питания
- контроль питания

#### **Старший повар:**

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

#### **Заведующий хозяйством:**

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОО

### 3.5. Перечень оборудования и методических пособий

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество (шт)</i>
1.	Лампа Чижевского «Ракушка»	1
2.	Лампа Чижевского дизайнерская «Цветы в вазе»	4
3.	Соляной ионизатор воздуха	1
4.	Бактерицидная лампа	6
5.	Сенсорная дорожка для массажа стоп ног «Здоровье»	6
6.	Сухой бассейн	1
7.	Центр песка и воды	5
8.	Релаксационное кресло	1
9.	Сенсорная пузырьковая колонна	1
10.	Фонтанчик «Собачки» (для релаксации)	1
11.	Светильник «Аквариум» (для релаксации)	1
12.	Шар зеркальный с системой вращения и цветовой пушкой «Зебра» (для релаксации)	1
13.	Генератор запахов и звуков (для релаксации)	1
14.	Оборудование для контрастного закаливания ног (набор цветных тазов)	6
15.	Электронное пособие: Мультипликационная утренняя гимнастика для малышей из серии «Уроки тётушки Совы»	1
16.	Электронное пособие: Уроки осторожности, правила безопасности из серии «Уроки тётушки Совы»	1
17.	Электронное пособие: Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ (программы, рекомендации, слайд-презентации)	1
18.	Калейдоскоп знаний. Развивающая видеопрограмма (3 диска)	1 набор
19.	Детская энциклопедия «Почемучка»	1
20.	Детская энциклопедия «Расти здоровым» авт: Роберт Ротенберг	1
21.	Серия познавательных журналов «Уроки Айболита»	1 набор
22.	Позаботься о своей безопасности (разные ситуации) (наглядное пособие)	1
23.	Правила поведения за столом (наглядное пособие)	1
24.	Будь здоров (наглядное пособие)	1
25.	Правила безопасности для дошкольников (наглядное пособие)	1
26.	Осторожно – болезнетворные микробы (наглядное пособие)	1
27.	Строение тела человека (наглядное пособие)	1

### 3.6. Система мониторинга

#### *Медико-психолого-педагогический мониторинг физического воспитания и здоровья детей*

Осуществление медико-психолого-педагогического мониторинга делает понятным и прозрачным цели предстоящей работы, высвечивает успехи каждого педагога в обеспечении здоровья детей, а главное позволяет консолидировать усилия в поиске оптимальных методов оздоровительной деятельности.

Задачи:

- Наблюдение за развитием воспитанников.
- Оказание помощи детям с учетом их индивидуальных особенностей и возможностей.
- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников.
- Создание оптимальных психолого-педагогических, эргономических медико-гигиенических условий развития ребенка с учетом его потребностей и интересов.

Таким образом, выстраивается картина здоровья и физического развития каждого конкретного ребенка, позволяющая определить как индивидуальный план оздоровительно-профилактических мероприятий, так и индивидуальную программу коррекции физического и психомоторного развития, качества физической подготовленности.

Все полученные данные о детях сводятся в единую картину здоровья детей в каждой возрастной группе и в дошкольной организации в целом.

#### *Медико-педагогическая диагностика*

Медико-педагогическая диагностика (оценка уровня физического развития и здоровья) состоит из двух составляющих - медицинской и педагогической.

Медработником образовательной организации осуществляется диагностика и оценка уровня физического развития по антропометрическим показателям, физиометрическим показателям, состоянию костно-мышечной системы, а также анализ заболеваемости детей.

Педагогический персонал оценивает уровень развития двигательных умений и навыков у детей, их уровень физической подготовленности и двигательной активности, функциональную готовность к школьному обучению, сформированность культурно-гигиенических навыков.

#### *Система мониторинговой документации*

В каждой группе - «Лист здоровья», где фиксируются антропометрические данные, заболевания, группа здоровья, рекомендации врача, психолога и логопеда.

На каждого воспитанника разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, где фиксируются рекомендации педагогов и специалистов с целью осуществления личностно-ориентированного подхода, построения индивидуальной образовательной траектории.

В каждой возрастной группе психолого-медико-педагогическим консилиумом МБДОУ № 30 выделена «Группа риска» детей, куда входят дети, находящиеся на диспансерном учете, с трудностями в поведении, а также рекомендованные ПМП комиссией. На каждого ребенка «Группы риска» заведена «Карта индивидуального развития», которая ведется воспитателями и специалистами на протяжении дошкольного периода детства.

Учитель-логопед ведет: журнал регистрации детей с нарушением речи, журнал обследования речи, речевые карты, индивидуальные тетради детей.

Педагог психолог ведет «Карты психологического развития» воспитанников.

## *Отчетность*

Воспитатели всех возрастных групп, специалисты, медработник МБДОУ № 30 в конце года предоставляют старшему воспитателю результаты обследования воспитанников коррекционно-психолого-педагогической и оздоровительной работы за год с целью выявления причин отклонений и их последствий, выработки необходимых рекомендаций по организации деятельности.

Старший воспитатель совместно с рабочей группой осуществляет сравнительный анализ диагностики, показателей заболеваемости с целью анализа воспитательно-образовательного процесса, составляет сводные таблицы и диаграммы, определяет рекомендации педагогическому коллективу. Знакомит с результатами педагогический коллектив на Педагогическом Совете.

Результаты педагогической и психологической диагностик, наблюдений за уровнем индивидуального развития детей хранятся у педагогических работников.

Сводные материалы педагогической, психологической диагностик, диаграммы по показателям заболеваемости хранятся в методическом кабинете.

### *Положительная динамика физического развития детей:*

- Положительная динамика состояния здоровья в соответствии с комплексной оценкой;
- Снижение заболеваемости детей по расчетным показателям;
- Положительная динамика нервно-психического развития;
- Повышение уровня физической и умственной работоспособности;
- Прирост антропометрических показателей с улучшением уровня и гармонизации физического развития;
- Оптимальный темп прироста основных показателей физического развития;
- Подготовленности с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития детей;
- Улучшение качества выполнения двигательных навыков;
- Улучшение психомоторного развития;
- Соответствие двигательных умений и навыков возрастным требованиям;
- Формирование правильной осанки и нормального свода стопы;
- Овладение культурно-гигиеническими навыками: формирование навыков культуры еды; оптимизация уровня моторной умелости; формирование навыков опрятности и ухода за своим телом; приобретение навыков самостоятельности игровой деятельности; формирование доброжелательности, отзывчивости к окружающим взрослым и детям.
- Улучшение сна и аппетита;
- Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Федулова Евгения Александровна

Действителен с 15.04.2021 по 15.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061620

Владелец Федулова Евгения Александровна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025