

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад комбинированного вида №3  
Барабинского района Новосибирской области**

Принято:  
решением  
педагогического совета  
протокол № 1  
30.08.2020г.



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №3  
И.А.Герман  
Приказ № 91 от 31.08.2020г.

***Программа  
оздоровления дошкольников***

***«Будь здоров, малыш!»***

Составители:  
Заведующий МБДОУ №3  
Герман И.А.  
старший воспитатель  
Яценко Г.Г.

2020

## Содержание

№	Название	стр
1	<b>Пояснительная записка</b>	3
2	<b>Цель, задачи и пути реализации программы</b>	4
3	<b>Концепция программы</b>	4
4	<b>Основные принципы программы</b>	5
5	<b>Нормативно-правовая база</b>	6
6	<b>Этапы реализации программы</b>	6
7	<b>Условия реализации программы</b>	7
8	<b>Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности ДОУ</b>	8
9	<b>Используемые образовательные технологии</b>	10
10	<b>Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса ДОУ</b>	11
11	<b>Воспитательно-образовательное направление</b>	11
12	<b>Коррекционно-педагогическая работа с детьми</b>	17
13	<b>Лечебно-профилактическое направление</b>	17
14	<b>Летняя оздоровительная работа</b>	23
15	<b>Работа с педагогами</b>	23
16	<b>Работа с родителями</b>	24
17	<b>Методическое обеспечение</b>	27
	Приложение 1	28
	Приложение 2	32
	Приложение 3	34
	Приложение 4	37
	Приложение 5	38
	Приложение 6	40
	Приложение 7	42
	Приложение 8	44
	Приложение 9	45
	Приложение 10	46
	Приложение 11	47
	Приложение 12	49
	Приложение 13	52
	Приложение 14	57
	Приложение 15	60
	Приложение 16	61
	Приложение 17	63
	Приложение 18	65
	Приложение 19	66

“Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

## 1. Пояснительная записка

Программа «**Будь здоров, малыш**» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации. 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, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

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

По результатам статистики, на сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

Из 225 воспитанников:

Группа здоровья	Период		
	2018-2019	2019-2020	2020-2021
1 группа	101	105	107
2 группа	85	80	77
3 группа	37	39	40
4 группа	2	1	1

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья

детей. В результате этого в детском саду была разработана программа «**Будь здоров, малыш!**» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «**Будь здоров, малыш!**» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

### **Цель, задачи и пути реализации программы**

**Цель программы:** создание условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДОУ.

#### **Основные задачи:**

1. Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Организация рациональной двигательной активности детей
3. Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.
4. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.
5. Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

### **Концепция программы**

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. Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания воспитательно-образовательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

**Объекты программы:** дети дошкольного образовательного учреждения, семьи детей, посещающих образовательное учреждение, педагогический коллектив.

### **Основные принципы программы**

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

**Основными направлениями** программы являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно - образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

### **Ожидаемые результаты программы «Будь здоров, малыш!»**

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
- совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья детей.
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса.
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье.

## Нормативно-правовая база:

- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам общеобразовательным программам дошкольного образования»
- Устав ДОУ.

### Этапы реализации программы «Будь здоров, малыш!» 2020-2024г.

- **1 этап – подготовительно – информационный (август - октябрь 2020г)**  
(Координация деятельности педагогов и родителей ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения)
- **2 этап – подготовительно документальный (октябрь 2020 г)**  
(оформление документации)
- **3 этап – практический (октябрь 2020г –май 2024г)**  
(Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению. Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями)
- **4 этап – обобщающий (апрель - май 2024 г)**  
(Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив. Диагностические данные будут оформляться в «Паспорта здоровья групп»).

## Условия реализации программы

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.
- физкультурно-музыкальный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.
- наличие специалистов: учителей-логопедов, педагога-психолога, музыкальных руководителей.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Разрабатывая программу «Будь здоров, малыш!» стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Будь здоров, малыш!» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

## Обеспечение реализации основных направлений программы

### Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ

1	<i>Приобретение необходимого оборудования</i> - медицинского (бактерицидных ламп) -технического (холодильник, эл. плиты) - замена устаревшего мягкого инвентаря (матрацев, подушек, одеял, полотенец) - спортивного (малые тренажёры, мячи, мягкие модули, приобрести	Заведующий Завхоз
---	---	----------------------

	гимнастическую стенку) - мебели (стулья, шкафы для игрушек)	
2	<i>Осуществление ремонта</i> - игровых площадок - музыкального зала - спортивной площадки	Заведующий Завхоз
3	<i>Оборудование помещений</i> - солевая комната	Заведующий
4	<i>Пополнение среды нестандартными пособиями</i> - чудо-коврики - тренажёры - восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе	Заведующий
5	<i>Введение дополнительных услуг</i> - спортивные (оздоровительная гимнастика ЛФК)	Заведующий
6	<i>Открытие клуба «Здоровье» для педагогов</i>	Инстр по физ.
7	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Завхоз
	<b>Воспитательно - образовательное направление</b>	
1.	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и психическим развитием детей.	Заведующий Ст.восп.
2.	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик.	Ст. воспит.
3.	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	
4.	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	
5.	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск информационных листов, проведение цикла лекций, консультаций)	
	<b>Лечебно-профилактическое направление</b>	
1.	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - ароматотерапия. - эмоционально-стимулирующая гимнастика. - спецзакаливание А. Уманской. - сказкотерапия	Ст.воспит Медсестра
3.	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей.	Воспитатели.
4.		Воспитатели.
7		Воспитатели.
8	Осуществление тесного контакта с медико-психолого-педагогическими, социальными и культурными службами города (спортивный комплекс «Локомотив», библиотека, ЦРБ, детская поликлиника)	Заведующий
	<b>Мониторинг реализации программы</b>	

**Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности ДОУ на период 2020-2024гг. (Приложение 1)**



## **Оптимизация режима дня**

Рациональный режим дня в ДОО предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма. Организация жизнедеятельности детей осуществляется с учетом физиологических позиций, т. е. способностью коры головного мозга одновременно работать и отдыхать. В каждый отдельный момент работает не вся ее поверхность, а отдельные участки, именно те, которые отвечают за данный вид деятельности (поле оптимальной возбудимости). Остальные области коры в это время находятся в состоянии покоя. При изменении характера занятий поле оптимальной возбудимости перемещается, и создаются условия для отдыха ранее функционировавших участков коры головного мозга.

Все физиологические процессы в организме имеют свой биологический ритм. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Непрерывная непосредственно образовательная деятельность, вызывающая выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Работоспособность неоднозначна и на протяжении недели. В понедельник она невысока, что объясняется адаптацией ребенка к режиму Центра после двухдневного пребывания в домашних условиях. Наилучшие показатели работоспособности отмечаются во вторник и среду, начиная с четверга, она вновь ухудшается, достигая самых низких характеристик к пятнице. В целях предупреждения утомления у воспитанников ДОО, увеличен двигательный компонент, непосредственно образовательная деятельность распределяется в течение недели с учетом динамики работоспособности.

Данное направление осуществляется через использование следующих форм документальной организации педагогического процесса:

- режим дня;
- таблицы соответствия учебной нагрузки (разработаны в соответствии с требованиями, содержащимися в новых санитарно-эпидемиологических правилах и нормах для ДОО с учетом равномерного распределения умственной и физической нагрузки;
- образовательный план;
- график организации образовательного процесса;
- расписание непосредственно образовательной деятельности;
- организация двигательного режима;
- планирование воспитательно-образовательной деятельности детей.

Пересмотрена, разработана и внедрена новая структура планирования воспитателей – «Пакет групповой документации», позволяющая комплексно обеспечивать все стороны организации жизни детей в ДОО, с учетом использования трех ее форм: непосредственно образовательной деятельности; совместной свободной деятельности педагога и детей; самостоятельная деятельность детей.

Организация жизнедеятельности детей в ДОУ, осуществляется через комплексное использование фронтальных, групповых и индивидуальных форм организации воспитательно-образовательной работы.

### Используемые образовательные технологии

№	Название технологии/метода	Обоснование применения с точки зрения здоровьесбережения.
1	<b>Стретчинг</b>	– не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.
2	<b>Динамические паузы</b>	– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
3	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
4	<b>Релаксация</b>	– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
5	<b>Гимнастика пальчиковая</b>	– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
6	<b>Гимнастика для глаз</b>	– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
7	<b>Динамическая гимнастика</b>	– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
8	<b>Кинезиологические упражнения</b>	- в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате

## **Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы**

### **Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ**

**Задача:** Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

#### **Пути реализации:**

- а) обновление материально-технической базы
- б) преобразование предметной среды (*Приложение 2*)

### **Воспитательно-образовательное направление**

**Задача №1:** Организация рациональной двигательной активности детей, использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом. (*Приложение № 3*)

Забота о здоровье детей в ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

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. Контроль за физическим воспитанием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

### Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

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

выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ, преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

**Задача №2:** Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, заинтересованного отношения к собственному здоровью.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

*Формирование представлений о здоровом образе жизни.*

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояния и ощущения.
8. Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
9. Вести систематическую работу по ОБЖ. (Спецкурс «Познай себя»).

**Пути реализации:** предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие **формы работы с детьми**, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

### **формы работы с родителями:**

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

### **Задача №3: Воспитание культурно-гигиенических навыков**

Гигиеническое воспитание – основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Воспитание культурно-гигиенических навыков в ДОУ осуществляется в соответствии с «Планом обучения детей культурно-гигиеническим навыкам», разработанным по направлениям групп навыков с нарастающим объемом и усложнением содержания навыков на протяжении всего дошкольного возраста. Содержание культурно-гигиенического обучения детей строго дифференцируется по возрасту. По мере роста и развития детей самостоятельность и активность их увеличивается. Специальных занятий по данному направлению работы не планируется, культурно-гигиеническое обучение, и воспитание постоянно осуществляется в повседневной жизни учреждения как индивидуально, с каждым ребенком, так и коллективно, со всей группой в целом.

Наименования групп навыков включают в себя:

- гигиенические навыки по соблюдению чистоты тела;
  - навыки культурного приема пищи;
  - навыки аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования;
  - навыки поддержания порядка в окружающей обстановке;
  - навыки культурного поведения и положительных взаимоотношений.

**Пути реализации:** культурно-гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании предметно-развивающей среды, сообщении детям элементарных гигиенических сведений и формировании на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Для решения этих задач необходимы совместные усилия родителей, медицинского и педагогического персонала.

Привитие культурно-гигиенических навыков осуществляется на положительном эмоциональном фоне. Непременным условием является непрерывность воспитательного процесса. Только в таком случае сформированные у детей навыки становятся осознанным действием, а затем привычкой.

**Задача №4:** Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

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.

**Пути реализации:** использование психологических и психопрофилактических средств и методов. *Психологический блок программы включает 3 направления:*

1. Общение.
2. Психотерапия.
3. Пространственно-педагогическая среда.

*1. Принципы общения:*

- выявление факторов, способствующих возникновению стрессовых состояний у детей.
- сотрудничество с детьми и взаимопонимание.
- исключение неприязни к детям и своих отрицательных эмоций.
- игнорирование неудач.
- качественные объективные оценки.
- запрет на сравнение детей с кем-либо в невыгодном свете, не ставить в пример.
- использование форм невербальной поддержки.
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка.
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом.
- использование психолого-педагогических приёмов, направленных на предупреждение аффективных проявлений: индивидуальные беседы, применение подвижных игр, сюжетно-ролевых и режиссёрских игр.
- проведение эмоционально-стимулирующей гимнастики, специально организованных практических занятий, направленных на обучение детей основам коммуникации, обогащения эмоционального опыта ребёнка, смягчению и устранению эмоциональной неустойчивости, агрессивности, тревожности (Цикл занятий «Азбука общения»).

*2. Виды терапии:*

- основой психотерапии является психогимнастика (М.И. Чистякова «Психогимнастика») – курс специальных упражнений, направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка, как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы.
- песочная терапия. Формы и варианты песочной терапии определяются особенностями конкретного ребёнка, специфическими задачами работы и её продолжительностью.

- музыкотерапия. Музыкотерапия включает в себя регулярное, ежедневное использование музыкальных пауз, игру на детских музыкальных инструментах, использование музыкальных игр в свободной деятельности.
- сказкотерапия. Интегративные технологии, оказывающие положительное влияние на психическое развитие в целом.

### *3. Требования, предъявляемые к развивающей среде ДОО.*

- соблюдение комфортности и безопасности через создание сходства обстановки интерьера групповой комнаты с домашней обстановкой.
- обеспечение богатства сенсорных впечатлений.
- обеспечение самостоятельной индивидуальной деятельности.
- обеспечение возможности для исследовательской деятельности.
- создание развивающей предметно-пространственной среды, использование экспериментирования как одного из аспектов развития личности.
- наличие разнообразной предметной среды для развёртывания опытно-экспериментальной деятельности: мерные стаканы, нестандартные мерки, приборы, вода, глина, песок и т.д.

#### *«Минусы» традиционной системы:*

- На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами, часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.

Ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности. Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

#### *Новизна подхода:*

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.

*(Приложение № 4)*

*Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:*

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях. *(Приложении № 5)*

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии).

Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов. Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.



## Коррекционно-педагогическая работа с детьми

1. Коррекционно-педагогическое воздействие, направленное на устранение речевого дефекта у детей: специально организованная образовательная деятельность, гимнастика артикуляционного аппарата, пальчиковые игры.

2. Специальная логопедическая непосредственно организованная образовательная деятельность, направленная на развитие психической, физической, личностной сферы, а так же оздоровление всего организма ребёнка.

**Функции специалистов ДООУ в организации коррекционно-развивающей оздоровительной среды. (Приложение 6)**

### Лечебно-профилактическое направление

**Задача:** Совершенствование системы профилактическо - оздоровительной работы.

Профилактическо - оздоровительная работа в ДООУ направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

### Обследование детей. (Карта здоровья – приложение 7)

I. этап доврачебное обследование	
Анкетный тест – опрос родителей	Измерение артериального давления
Проверка слуха	Оценка физического развития и физической подготовленности
Исследование остроты зрения	Оценка состояния опорно-двигательного аппарата
II. этап осмотр врачом-педиатром.	
Комплексная оценка состояния здоровья детей	Выявление детей с хронической патологией
III. этап – осмотр врачами-специалистами поликлиники	
Диспансерное наблюдение в ДООУ	

## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Дети
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим - организация микроклимата и стиля жизни группы - учёт индивидуальных особенностей развития, способностей и потребностей.	Все группы
2	Физические упражнения.	- утренняя гимнастика (коррекционно-оздоровительная , эмоционально-стимулирующая ) - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры - профилактическая гимнастика ( дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание - мытьё рук - игры с водой - обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (сквозное) - сон при открытых фрамугах - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистого воздуха.	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры-забавы - дни здоровья - каникулы	Все группы
6	Арома-и-фитотерапия	- ароматизация помещений - фитотерапия (чай, отвары) - аромаподушки - аромамедальоны	Все группы
7	Диетотерапия	- рациональное питание - учёт индивидуальной переносимости продуктов.	Все группы
8	Свето-ицветотерапия	- обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
9	Музыкотерапия	- музсопровождение режимных моментов - музоформление фона занятий - музтеатральная деятельность - хоровое пение	Все группы
10	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - коррекция поведения -интегративные технологии	Все группы
11	Спецзакаливание	-босохождение -игровой массаж -дыхательная гимнастика - обширное умывание	Все группы
12	Физиотерапия	- витафон - ионизатор воздуха	Все группы
13	Пропаганда ЗОЖ	- курс лекций и бесед - спецзанятия (ОБЖ)	Все группы

*Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОО осуществляется:*

1) специфической иммунопрофилактикой.

Цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время 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) неспецифическая иммунопрофилактика.

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 (фитотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

**План лечебно-оздоровительных мероприятий (Приложение 8)**

**Примерный годовой план оздоровительно-профилактической работы (Приложение 9)**

**Система закаливающих мероприятий (Приложение 10 )**

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.

**Проведение закаливающих процедур (Приложение 11)**

Большое значение в ДОО придается методам неспецифической профилактики, повышающим защитные механизмы организма. Среди этих методов ведущим является закаливание, под которым понимается комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма инфекционным заболеваниям, к неблагоприятным средовым и, в первую очередь, метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. В дошкольном учреждении используются методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей. Обязательное условие закаливания – соблюдение принципов

постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – через год.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей. Например, 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. Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая. Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по «Дорожке Здоровья», которая представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка.

- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

- полоскание горла (с 2,5-3 лет).

**Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики** - дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

*Дыхательная гимнастика:* Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала. (Приложении № 12)

*Массаж и 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. (Приложении № 13)

*Методика профилактики 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. (Приложении № 14)

*Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.* В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие

еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода. В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы. Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки:

Ю.А. Кирилова «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников»

И.А. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры»

Р.Х. Яковлева «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»

## **План работы по обеспечению безопасности жизнедеятельности воспитанников. (Приложение 15)**

### **Взаимосвязь со специалистами**

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению педиатров и врачей узкой специализации,

планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия.

### **Летняя оздоровительная работа**

*Формы организации оздоровительной работы:*

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, приоткрытых фрамугах, ходьба босиком.
- физкультурные занятия на воздухе.
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе.
- обливание ног водой, душ.
- интенсивное закаливание стоп.
- витаминизация.

### **Организация прогулки в летний период времени**

В летний период времени прогулка организуется: в первую половину дня - во время утреннего приема, после завтрака и до обеда и во вторую половину дня - после дневного сна до ужина, после ужина и до ухода домой.

Особое внимание уделяется одежде детей. **Категорически запрещено выводить на прогулку детей без головных уборов!** Если ребенок одет в несоответствии с температурой воздуха, его следует переодеть во избежание перегрева. Поэтому, каждому ребенку, рекомендуется иметь сменную одежду на случай изменения погоды.

При оптимальных температурных условиях, с учетом здоровья детей широко применяются следующие закаливающие процедуры: воздушные ванны, солнечные ванны (начальное время пребывания ребенка на солнце 5 минут, постепенно доводить до 20-30 минут), водные процедуры, обливание с учетом возрастных и индивидуальных данных ребенка.

Ежедневно подготавливается участок для правильной организации прогулки детей.

Строго соблюдается питьевой режим.

На прогулке каждые два часа и перед сном воспитателем проводится осмотр детей на наличие клещей.

Усиливается бдительность за качеством мытья рук у детей.

Обо всех отклонениях в здоровье детей, своевременно информируются медицинский работник и заведующий ДООУ.

**Разработан инструктаж по оказанию первой медицинской помощи**  
(Приложение 16)

**Структурные компоненты прогулки** (Приложение 17)

### **Работа с педагогами.**

*1. Состояние образовательного процесса и состояния здоровья:*

- комплексная оценка состояния здоровья.
- диагностика состояния здоровья.

- диагностика среды жизнедеятельности (образовательная, психологическая, семейная).

2. *Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей:*

- подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов ДОУ.
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение информационной литературы).

3. *Оценка эффективности мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья:*

- оценка эффективности программы.

#### *Работа по укреплению здоровья сотрудников*

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов, так как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка.

- Ежегодные периодические медицинские осмотры
- Работа с психологом
- Проведение педагогических советов нетрадиционной формы
- Информационные бюллетени по укреплению физического и психического здоровья

#### **Работа с родителями**

*Задачи работы с родителями:*

- повышение педагогической культуры родителей.
- изучение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

*Формы работы с родителями:*

- Проведение родительских собраний, консультаций, круглых столов, семинаров.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Показ открытых занятий для родителей.
- Организация совместных дел.
- Наглядная агитация, анкетирование.

*Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:*

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);



- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

*Методы, используемые педагогами в работе:*

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

*С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:*

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

*План работы с родителями на ближайшие 4 года.*

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью

педагогической пропаганды здорового образа жизни.

5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

### **Мониторинг здоровья детей**

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДООУ является мониторинг здоровья ребенка, который осуществляется медицинским и педагогическим персоналом.

**Цель мониторинга:** Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

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

**Критерии оценки эффективности программы «Будь здоров, малыш!».**

*(Приложение 18)*

**Мониторинг реализации программы.** *(Приложение 19)*

### Методическое обеспечение

На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:

- \* Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
- \* В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
- \* К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- \* Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- \* В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
- \*Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2011
- \*Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- \* Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- \* Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- \* О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- \*М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.- Чебоксары, 1998.
- \*Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
- \*П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расту здоровыи, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. В. Алексеенко, Я. Лощина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
2. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Terra-Спорт, 2000.
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)
5. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.  
Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
6. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
7. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
8. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
9. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.  
Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколога – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.  
Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
- 10.Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- 11.Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- 12.М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.- Чебоксары, 1998.
- 13.Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011
- 14.О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- 15.Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
- 16.Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)
- 17.Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
- 18.П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Раста здоровы, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
- 19.Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
- 20.Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
21. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез.