

**РАССМОТРЕНО:**  
на Общем собрании трудового  
коллектива  
МДОУ «Детский сад №109»  
Протокол № « 1 »  
от «12» января 2022г

**СОГЛАСОВАНО:**  
Совет Родителей  
МДОУ «Детский сад №109»  
Протокол № « 2 »  
от «22» декабря 2021г



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад №109»  
*Л.А. Сигачева*  
Приказ № « 9 »  
от «12»/01 2022г.

**ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЬЕ»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД №109»  
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

2022 г.

### **Аннотация.**

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребёнка. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё более высокие требования к здоровью человека. Однако по данным статистики физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей. 25-35% детей пришедших в первый класс имеют физические недостатки или хронические заболевания. В силу этих проблем сохранение здоровья детей становится особенно важным в дошкольном возрасте. Оно зависит от таких факторов как здоровье родителей – наследственность, от экологии, условий жизни и воспитания ребёнка в семье и в ДООУ. Данная программа предусматривает реализацию новых подходов и технологий, направленных на улучшение качества образования и состояния здоровья детей на решение профилактико - оздоровительных и воспитательно-образовательных задач. МДОУ № 109 имеет 5 возрастных групп, наполняемость групп 15-20 детей, списочный состав 70 детей. МДОУ функционирует на базе типового дошкольного учреждения, которое отвечает всем гигиеническим и санитарным требованиям.

В условиях инновационного режима идёт активный процесс личностного и профессионального роста каждого педагога. Совместно с педагогическим коллективом обозначили поэтапно цель работы учреждения в инновационном режиме:

1. научно-методическая - разработка и внедрение комплексной системы оздоровления детей с учётом регламентации воспитательно-образовательной и лечебно-оздоровительной работы

2. практическая - повышение функциональных возможностей детей, соц. адаптацией и улучшение состояния их здоровья

Только при наличии надлежащих условий для проведения лечебно-оздоровительной работы можно выполнить поставленную цель - оздоровление детей ДООУ.

На основании мониторинга состояния здоровья проводимый педагогами и старшей медицинской сестрой с помощью скрининг анкет, социально-биологических анкет. По результатам мониторинга распределили детей по группам здоровья:

- 1 группа - 26
- 2 группа - 41
- 3 группа – 3
- 4 группа - 0

Педагогическая диагностика физического развития и физической подготовленности детей выявили способности детей, определили зоны ближайшего развития каждого. Был проанализирован режим дня и организация всей жизни учреждения, чтобы в дальнейшем включить

комплексную систему оздоровления в режим воспитательно-образовательной работы.

На основе диагностических данных была составлена образовательная программа, вобравшая в себя все необходимые компоненты деятельности ДООУ в инновационном режиме, в том числе:

- организацию рационального режима дня;
- организацию двигательного режима в ДООУ;
- организацию системы закаливания в ДООУ
- организацию системы физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ;
- организацию полноценного питания;

Заключен договор о сотрудничестве с ГУЗ «Энгельсская городская поликлиника № 4».

Проделанная работа позволяет приступить к реализации программы «Здоровье».

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к плану профилактических мероприятий на 2022-2024 гг.**  
**в муниципальном дошкольном образовательном учреждении**  
**«Детский сад № 109» Энгельского муниципального района**  
**Саратовской области.**

**1. ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ:**

Постановление главы администрации Энгельского муниципального района от 25.11.2009 года № 9238 "О мерах по развитию дошкольного образования на территории Энгельского муниципального района"

**2. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ:**

2022 – 2024 г.г.

**3. ЦЕЛЬ:**

Создание комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**4. ЗАДАЧИ:**

- Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
- Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.
- Воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
- Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
- Способствование усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.
- Помощь педагогам и родителям в организации с детьми оздоровительной работы, направленной на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

**5. УСЛОВИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ:**

- Наличие нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность ДОУ;
- Поэтапное выполнение мероприятий, связанных с финансированием;
- Соответствие помещений и режима дня СанПиН;
- Соблюдение ТБ и противопожарной безопасности;
- Мониторинг деятельности;

- Санитарно-гигиеническое просвещение сотрудников;
- Интеграция медицинского, педагогического и психологического направлений деятельности;
- Взаимодействие с ГУЗ «Энгельсская городская поликлиника № 4», ТО Управления Роспотребнадзора по Саратовской области в Энгельском районе, пожарной службой.

## **6. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми должна быть регламентирована следующими документами:

- Конвенция о правах ребёнка.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». (№124-ФЗ от 24.07.98 г.)
- Закон «Об образовании в РФ». (№273-ФЗ от 29.12.2012г. с изменениями)
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». (№80-ФЗ от 29.04.99 г.)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) СанПиН 3.1/2.4.3598-20
- СанПиН 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

- Устав ДООУ

## **7. ОБЪЕКТЫ:**

- дети муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
- МДОУ « Детский сад № 109»;
- семьи детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение;
- педагогический коллектив дошкольного образовательного учреждения

## **8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ:**

- ежемесячный учёт заболеваемости детей, выявление характера заболеваний и причин заболеваемости;
- ежедневный контроль качества питания, соблюдения санитарно-гигиенического режима в ДООУ;
- ежеквартальная диагностика уровня физического развития детей;
- педагогический мониторинг физического воспитания и развития детей.

## **9. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:**

**Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

**Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

**Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности

**Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния развития

**Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей. Реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, на выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения

**Принцип социальной компенсации** - обеспечение социальной и правовой защищённости детей, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки

## **10. СОДЕРЖАНИЕ:**

### **Работа с детьми в ДОУ**

Осуществляется воспитателями, специалистами, медицинскими работниками, и включает в себя:

- Диагностику;
- Полноценное питание;
- Систему эффективного закаливания;
- Организацию рациональной двигательной активности;
- Создание условий организации оздоровительных режимов для детей;
- Формирование представлений о здоровом образе жизни
- Профилактическую работу;
- Летние оздоровительные мероприятия.

**Диагностика.** Диагностика – комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование и др.), которые помогают глубоко узнать ребёнка “во всех отношениях”, определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья.

Медицинские работники: врач-педиатр и ст. медсестра, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями. Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинских работников

поликлинике №4 позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, трудности, но и его потенциальные возможности.

Воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни. Педагог-психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенности поведения и эмоционально-волевой сферы.

Итогом обследования является проведение педагогического совета, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Диагностика проводится 3 раза в год. Первая - в конце сентября месяца на начало учебного года, вторая в январе, третья – в мае по итогам учебного года.

При организации оздоровительной, профилактической работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

### **Питание**

В организации питания необходимо придерживаться естественных потребностей ребёнка, исключить насилие. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых по договорённости.

#### **Требования к организации питания:**

- Выполнение режима питания;
- Гигиена приёма пищи;
- Ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- Эстетика организации питания (сервировка);
- Индивидуальный подход к детям во время питания;

#### **Система эффективного закаливания**

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

#### **Требования к организации закаливания:**

- Закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня
- Закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности в зависимости от здоровья каждого ребёнка
- Закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях других режимных моментах
- Закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей

#### **Комплекс закаливающих мероприятий, проводимых в ДОУ:**

1. Соблюдение температурного режима в течение дня;

2. Правильная организация прогулки и соблюдение её длительности в соответствии с требованиями СанПиН;

3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;

4. Облегчённая одежда для детей в помещении ДОУ;

5. Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи;

6. Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке “здоровья” (Игровые дорожки);

7. Контрастные воздушные ванны

**Методы оздоровления:** Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;

- Хождение босиком летом;

- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);

- Использование здоровьесберегающих технологий;

### **Организация рациональной двигательной активности**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

### **Задачи укрепления здоровья средствами физического воспитания:**

- Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;

- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;

- Повышение физической работоспособности;

- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Образовательная деятельность в ДОУ должна быть выстроена в соответствии со следующими **принципами**:

1. **Принцип оздоровительной направленности.** Педагог несёт ответственность за жизнь и здоровье каждого ребёнка. Поэтому целесообразность проведения любого педагогического мероприятия необходимо рассматривать с позиций здоровья каждого ребёнка.

2. **Принцип разностороннего развития личности.** На любом физкультурном мероприятии необходимо:

- стремиться активизировать мыслительную деятельность ребёнка, создать условия, в которых ребёнок самостоятельно ищет наиболее рациональный способ поведения;

- упражняться в трудовых действиях;

- фиксировать внимание на красоте, изяществе движений, эмоционально воспринимать ритм, музыку;

- развивать нравственные качества детей, умение сопереживать радость победы и горечь поражения товарищей.

3. **Принцип гуманизации и демократизации педагогического процесса.** В основе любого педагогического процесса лежит психическое,



физическое, социальное благополучие детей. Авторитарный стиль отношений с детьми не допустим. Кроме того, на физкультурных занятиях необходимо отводить время для самостоятельной двигательной деятельности детей.

**4. Принцип комфортности.** На физкультурных мероприятиях ребёнок должен получать приятные эмоции от общения со сверстниками, от понимания, что делает что-то очень важное для своего здоровья, от удовольствия победы над своим неумением, от чувства «мышечной радости» при выполнении физических упражнений.

**5. Принцип индивидуализации.** Вся физическая деятельность строится с учётом здоровья, двигательных потребностей, способностей, двигательных предпочтений, двигательной подготовленности, половых различий детей.

**6. Принцип единства с семьёй.**

**7. Принцип фасцинации (очарования).** На физкультурных мероприятиях ребёнок должен очаровываться окружающей средой, личностью педагога, достижениями своих товарищей, красотой и изяществом выполненных упражнений и, конечно, своими собственными достижениями.

**8. Принцип синкретичности (соединение, объединение).** Объединение различных способов детской деятельности, позволяющих ребёнку наиболее полно и самостоятельно проявить себя, получая удовлетворение от познания и реализации своих возможностей, испытывая эмоциональный комфорт.

**9. Принцип творческой направленности.** На физкультурных мероприятиях развивать творческое воображение детей.

**Основные требования к организации физического воспитания в ДОУ:**

- Режим дня с учетом гигиенических требований (нормирование режимных моментов в соответствии с возрастом детей)
- Правильное соотношение динамического и статического компонентов на занятиях и в свободное время (на активную двигательную деятельность детей отводится 3,5 – 4 часа)
- Внедрение в воспитательно-образовательный процесс различных форм двигательной нагрузки
- Использование максимальных площадей для движений, разнообразие предметной среды, достаточное обеспечение соответствующими гимнастическими оборудованием и пособиями
- Соблюдение воздушно-теплого режима
- Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
- Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами

- Обязательное включение в комплекс физического воспитания упражнений на повышение выносливости
- Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые)
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
- Включение в гимнастику и занятия элементов корректирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

#### **Формы организации физического воспитания:**

- НОД по физическому развитию в зале и на спортивной площадке;
- Дозированная ходьба;
- Оздоровительный бег;
- Физкультминутки;
- Физкультурные досуги, праздники, “дни здоровья”;
- Утренняя гимнастика;
- Индивидуальная работа с детьми.

#### **• ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ НОД ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

<b>№</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Задачи занятия</b>	<b>Особенности построения занятия</b>
1.	<b>Традиционный тип</b>	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2.	<b>Смешанного характера</b>	Разучивание новых и совершенствование освоенных ранее.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3.	<b>Вариативного характера</b>	Формирование двигательного воображения	На знакомом материале, но с включением усложненных вариантов двигательных заданий.
4.	<b>Занятие тренировочного типа</b>	Направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, элементы акробатики, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
5.	<b>Игровое занятие</b>	Направлено на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
6.	<b>Сюжетно-игровое</b>	Направлено на формирование	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной

	<b>занятие</b>	двигательного опыта ребенка (включать задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем, обучению счету и др.)	форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
7.	<b>Занятия ритмической гимнастикой</b>	Направлено на развитие и совершенствование музыкально-эстетических чувств, развитие эмоциональной сферы ребенка.	Проводится под музыкальное сопровождение с включением разных видов ходьбы, бега, прыжков, танцевальных движений. Разучивание движений на этих занятиях не проводится. Материал должен быть знаком детям.
8.	<b>Занятие по интересам</b>	Направлено на развитие двигательных способностей, формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные физкультурные пособия. Воспитатель предлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
9.	<b>Тематическое занятие</b>	Направлено на освоение хорошего качества выполнения одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
10	<b>Занятие комплексного характера</b>	Синтезирование разных видов деятельности	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
11.	<b>Контрольно-проверочное занятие</b>	Направлено на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств	Участвуют воспитатели и методист. Составляются «Протоколы оценки физических качеств и двигательной подготовленности детей» с учетом коэффициента двигательного развития каждого ребенка. Проводится 3-4 раза в год. Можно проводить в виде соревнований или спартакиад.
12.	<b>Занятие «Забочусь о своем здоровье»</b>	Направлено на приобщение к ценностям здорового образа жизни, получение представления о своем теле и своих физических возможностях.	Обучение приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказанию медицинской помощи.
13.	<b>Занятие-соревнование</b>	Направлено на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающееся на разнообразный моторный опыт.	Две команды в ходе различных эстафет выявляют победителей.

**Создание условий организации оздоровительных режимов для детей**

1. Организация режима дня ребёнка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмического профиля.

2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима – динамические.

3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

4. Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.

5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.

6. Санитарно-просветительная работа с сотрудниками и родителями.

### **Создание представлений о здоровом образе жизни**

Основная идея – здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно, и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

### **Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов**

**Создание условий для обеспечения психологического и социального благополучия ребёнка.**

**Психологическое и социальное благополучие ребёнка – основные условия сохранения их здоровья. Отрицательное воздействие на**

психологическое и социальное здоровье детей оказывает ряд педагогических факторов:

- стрессовая педагогическая тактика;
- интенсификация учебного процесса;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям организма ребёнка, его функциональным и адаптационным возможностям;
- нерациональная организация учебной деятельности;
- недостаточная грамотность педагога в вопросах роста и развития, охраны и укрепления его здоровья;
- недостаточное использование возможностей физического развития в целях охраны и укрепления здоровья;
- отсутствие системы работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

**Средства, обеспечивающие комфортное психоэмоциональное состояние детей:**

- комфортная организация режимных моментов;
- снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса. Создание в учебно – воспитательном процессе раскованной, стимулирующей творческую активность ребёнка атмосферы, опирающейся на внутреннюю мотивацию успешности;
- профилактика психоэмоционального состояния путём: водных процедур, специальных оздоровительных игр,
- использование природного материала на занятиях по физкультуре;
- музыкальная терапия;
- предоставление максимума для свободы;
- контроль самочувствия ребёнка и своевременная коррекция;
- комфортно организованная развивающая предметно-пространственная среда;
- организация уголка психологической разгрузки в группе (“уединения”);

### **Профилактическая работа**

Раздел плана направлен на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в д/сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желаний родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовой план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа взаимосвязана с физкультурно-оздоровительной работой и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медицинскими работниками и педагогами.

### **Формы профилактической работы**

- Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, витаминизированные напитки, С-витаминизация 3 блюд
- Босохождение
- Подвижные игры и физические упражнения на улице
- Утренняя зарядка на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями
- Спортивные игры и соревнования
- пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

### **Летние оздоровительные мероприятия.**

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость к заболеваниям, создание положительных эмоций.

### **Формы организации оздоровительной работы:**

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком;
- физкультурные упражнения в природных условиях (в парках, на экологической тропе, спортивной площадке);
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты

### **Работа с педагогами**

Работа с сотрудниками - одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. Она включает:

- просветительную работу;
- консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

### **Организационные методические мероприятия:**

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты). Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая

образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

- Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламной-информационной литературы).
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

#### **Взаимодействие с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

#### **Задачи взаимодействия с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
3. Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
4. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через консультации, семинары.
5. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
6. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

#### **Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей, в зависимости от эпидемиологической обстановки.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Открытые просмотры разных форм работы с детьми для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры), ГУЗ «Энгельсская городская поликлиника № 4».
8. Организация совместных дел

**Для успешной работы с родителями рекомендуется использовать план изучения семьи:**

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).

2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т. п.).

3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.

4. Социальный статус отца, матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.

5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

### **Методы, рекомендуемые педагогам 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.
6. Посещение семьи ребёнка.

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. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
5. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
6. О питании дошкольников.
7. Особенности физического и нервно-психического развития у часто болеющих детей.
8. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
9. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
10. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
11. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

- Создание благоприятных условий для формирования здоровой личности.
- Улучшение качества дошкольного образования за счёт использования здоровьесберегающих технологий.



- Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам укрепления здоровья детей.
- Осознание взрослыми и детьми понятия ЗОЖ и его влияния на состояние здоровья, овладение навыками самооздоровления.
- Снижение показателя заболеваемости.
- Улучшение психомоторного состояния детей.
- Положительная динамика показателей физического развития детей.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

## Обеспечение реализации основных направлений плана

### 1. Педагогическое направление

Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей</b>			
1. Создание образовательной среды, благоприятно воздействующей на здоровье детей и взрослых. 2. Создание системы физкультурно-оздоровительной работы. 3. Определение содержания педагогического процесса в ДОУ, обеспечивающего физическое развитие и здоровье детей. 4. Определение эффективных форм подготовки педагогов к работе по здоровьесберегающим технологиям. 5. Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в ДОУ, соответствующего личностно-ориентированным требованиям дидактики.	1. Развивать и пополнять материальную базу для проведения физкультурно-оздоровительной работы: - оснастить спортивные залы (приобретение спорт модулей, мячей, тренажёров и др.); - спортивные площадки;	2022-2024	Заведующий, ст. медсестра, инструктор по физкультуре
	- подбирать мебель согласно ростовым показателям;	начало уч. года	Заведующий, ст. медсестра,
	- проводить физкультурные занятия по подгруппам в соответствии с группой здоровья;	постоянно	инструктор по физкультуре
	- создавать экологически благоприятные условия в помещениях для игр и занятий детей; - соблюдать санитарно-гигиенические требования, сквозное проветривание (3-5 раз в отсутствие детей);		ст. медсестра, инструктор по физкультуре
	- поддерживать температуру воздуха в групповых комнатах 20°C, а в спальнях 16-18°C.	постоянно	ст. медсестра
	2. Соблюдать правила техники безопасности и охраны труда участниками образовательного процесса в соответствии с нормативными	постоянно	Заведующий
	3. Разработать комплекс инструкций по охране жизни и здоровья детей	начало уч. года	Зам.зав.
	4. Разработать мероприятия по профилактике травматизма и сохранности жизни и здоровья	начало уч. года	Зам.зав.
	- организовывать экскурсии	В течение	воспитатели
	5. Соблюдать санитарно-гигиенические требования к содержанию и организации режима дня в ДОУ в соответствии с СанПиН	постоянно	ст. медсестра
6. Внедрять здоровьесберегающие технологии в образовательный процесс	постоянно	Ст. медсестра, педагоги	
7. Разработать систему педагогических диагностик, отслеживающих результативность использования здоровьесберегающих технологий	начало уч. года	Ст. медсестра, педагоги	
<b>Физкультурно-оздоровительная работа средствами физической культуры и спорта</b>			

1. Укрепление здоровья воспитанников. 2. Обеспечение физического развития. 3. Создание оздоровительного микроклимата, стимулирующего двигательную активность ребёнка. 4. Развитие интереса к детскому спорту 5. Формирование элементарных знаний о своём организме, о роли физических упражнений в его жизнедеятельности.	1. Физические упражнения:	Постоянно	Педагоги
	- утренняя гимнастика	-	-
	- физкультурно-оздоровительные занятия	-	-
	- подвижные и динамичные игры	-	-
	- профилактическая гимнастика	-	-
	- спортивные игры	-	-
	- дозированная ходьба	-	--
	- длительный бег	-	-
	- пешие прогулки (турпоход)	-	-
	- физминутки	-	-
	2. Активный отдых	-	-
	- игры-забавы	-	-
	- дни здоровья	-	-
	3. Общеукрепляющие и закаливающие мероприятия:	-	-
	- ежедневные оздоровительные прогулки;	-	-
- полоскание рта и горла после еды;	-	-	
- воздушные ванны и ходьба босиком до и после сна, на физкультурных занятиях	-	-	

#### Работа по адаптации и интеграции детей в социуме

1. Формирование социального здоровья детей. 2. Обеспечение взаимосвязи физического, духовного, нравственного, эстетического развития. 3. Формирование повышенной самооценки	1. Организовывать безболезненную адаптацию к детскому саду;	при поступлении и ребенка	Педагоги
	2. Оказывать индивидуальную педагогическую поддержку детям в решении их проблем;	постоянно	-
	3. Обучать детей правилам культурного поведения и навыкам самообслуживания;	постоянно	-
	4. Создавать здоровый микроклимат в детском	постоянно	-
	5. Выявлять личностные особенности каждого	постоянно	-
	6. Развивать личностную сферу ребёнка, положительные свойства психики, положительные самоощущения.	постоянно	-

#### 1. Медицинское направление

Задачи	Мероприятия	Сроки	Ответственный
<b>Профилактическая и общегигиеническая работа</b>			
1. Формирование здоровья детей реабилитация детей с наиболее часто встречающимися детскими заболеваниями	1. Оснащать медицинский кабинет необходимым медицинским оборудованием	2022-2024	Заведующий ДОУ, педагоги
	2. Скрининг-тестирование детей для определения функционального состояния и его физического развития:	2 раза в год	Ст. медсестра, инструктор по физ.культуре
	- исследование опорно-двигательного аппарата;	1 раз в год	-
	- оценка остроты зрения;	1 раз в год	-
	- выявление остроты слуха с помощью шёпотной	1 раз в год	-
2.Повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам среды.	- измерение артериального давления, частоты сердечных сокращений и частоты дыхания;	2 раза в год	-
	- анкетный тест-опрос родителей на выявление аллергических заболеваний;	1 раз в год	-
	- оценка физической подготовленности	2 раза в год	Инстр.по ф/к

3. Предупреждение хронических заболеваний.	- оценка физического развития, гармоничности	2 раза в год	-
	3. Осмотр детей врачом-педиатром:		мед. работники ЭГП № 4
	- комплексная оценка состояния здоровья детей;	1 раз в год	-
	- выявление детей с хронической патологией.	1 раз в год	-
	4. Углублённые осмотры узкими специалистами. Составление плана наблюдений и лечения детей, находящихся на диспансерном учёте	1 раз в год	мед. работники ЭГП № 4
	5. Распределение детей по группам здоровья и группам физического развития	начало уч. года	мед. работники ЭГП №4
	6. Фитопрофилактика и витаминотерапия	постоянно	ст. медсестра
	8. Организация питания и контроль работы		зав. ДОУ
	- соблюдение санитарно-эпидемиологического режима;	постоянно	ст. медсестра
	- ведение медицинской документации на пищеблоке;	Постоянно	заведующий
	- контроль прохождения медосмотра работниками пищеблока	1 раз в год	заведующий
	- осмотр персонала пищеблока на гнойничковые	ежедневно	заведующий
	- контроль рациональности питания, расчёт калорийности пищи;	1 раз в декаду	заведующий
	- С – витаминизация пищи;	ежедневно	заведующий
	- включение в рацион йодированной соли;	ежедневно	заведующий
	9. Контроль за организацией воспитательно-образовательного процесса:		заведующий ДОУ
	- соблюдение режима НОД;	постоянно	заведующий ДОУ
	- контроль за санитарным состоянием групповых комнат;	постоянно	заведующий, ст. медсестра
	- контроль за режимом проветривания, температурным режимом и освещением групповых	постоянно	заведующий, ст. медсестра
	- контроль питьевого режима.	постоянно	заведующий, ст. медсестра
10. Создание материальной базы для организации оздоровительных мероприятий детей:		заведующий ДОУ	
<b>Санитарно-просветительная работа с семьёй</b>			
Привлечение родителей к участию в педагогическом процессе.	1. Пропаганда здорового образа жизни	постоянно	зав. ДОУ
	- проведение бесед и лекций на темы ЗОЖ	4 раза в год (род. собр.)	Педагоги, Ст. медсестра
	- оформление стендов, уголков здоровья	1 раз в	
Повышение валеологической культуры семьи.	- проведение спортивных праздников «Папа, мама, я – дружная семья», дней здоровья, спортивных	2 раза в год	
	2. Профилактика травматизма		заведующий
Приобщение семьи к ЗОЖ	- проведение бесед о профилактике травматизма	1 раз в год	Ст. медсестра, педагоги
	- обучение детей правилам оказания первой медицинской помощи	На занятиях по ЗОЖ	Воспитатели