

Муниципальное образование «Закаменский район»  
Муниципальное казенное учреждение «Закаменское районное управление образования»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Санагинский детский сад «Ургы»

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
Санагинский детский сад «Ургы»  
\_\_\_\_\_ Логинова С.Г.  
от «01» сентября 2012 г.

Программа по здоровьесбережению  
**«Здоровый малыш»**  
МБДОУ Санагинский детский сад «Ургы»

с. Санага  
2012 г.

“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

Программа "**Здоровый малыш**" разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДООУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

### **Пояснительная записка**

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Одним из приоритетных направлений работы МБДООУ Санагинский детский сад «Ургы» является здоровьесбережение в ДООУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДООУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровый малыш» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДООУ:

1. анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
2. научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДООУ);
3. материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
4. финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);

5. комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
6. анализ результатов физической подготовленности детей;
7. характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровый малыш», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая 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 «Здоровый малыш», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребёнка 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 «Здоровый малыш» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями 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.

#### **Цели программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Задачи программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Профилактика нарушений простудных заболеваний.
- Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Осознание и осмысление собственного "Я", преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
- Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
- Оказание помощи семье в воспитании детей, адаптация к жизни в социуме.

### **Законодательно – нормативное обеспечение программы:**

- Закон РФ «Об Образовании».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
  - Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении.
  - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
    - Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
    - Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
    - Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
    - Устав ДОУ.

### **Объекты программы:**

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители детей, посещающих ДОУ.

### **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);

### **Основные направления программы:**

#### Профилактическое:

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно-гигиенического режима;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

#### Организационное:

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;

- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров:
- Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

**Программа реализуется через следующие разделы:**

1. Укрепление материально – технической базы ДОУ.
2. Работа с детьми.
3. Работа с педагогами.
4. Работа с родителями.

## 1. Укрепление материально – технической базы.

1.	<p>Приобретение необходимого оборудования:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медицинского (шкаф, стол медицинский, кушетка медицинская, весы напольные);</li> <li>2. Технологического (столы разделочные, шкаф);</li> <li>3. Спортивного (мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, сухой бассейн, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком);</li> <li>4. Детские музыкальные инструменты;</li> <li>5. Детская площадка (гимнастическая стенка с турниками и бумами, игровое оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки);</li> <li>6. Мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек)</li> </ol>	Заведующий, Завхоз
2.	<p>Осуществление ремонта:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пищеблока;</li> <li>2. Капитальный ремонт всего здания.</li> </ol>	Заведующий, Завхоз
3.	Открытие клуба здоровья для педагогов	Воспитатели
4.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ).	Завхоз

## 2. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. щадящий режим (адаптационный период);</li> <li>2. гибкий режим.</li> </ol>
2.	Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. утренняя гимнастика;</li> <li>2. физкультурно-оздоровительные занятия;</li> <li>3. подвижные и динамические игры;</li> <li>4. спортивные игры;</li> <li>5. пешие прогулки (походы, экскурсии).</li> </ol>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. умывание;</li> <li>2. мытье рук;</li> <li>3. обеспечение чистоты среды;</li> <li>4. занятия с водой (центр вода и песок);</li> </ol>

4.	Свето-воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. проветривание помещений;</li> <li>2. сон при открытых фрамугах;</li> <li>3. прогулки на свежем воздухе;</li> <li>4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</li> </ol>
5.	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. развлечения, праздники;</li> <li>2. игры-забавы;</li> <li>3. дни здоровья.</li> </ol>
6.	Арома- и фитотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ароматизация помещений;</li> <li>2. витаминизация напитков.</li> </ol>
7.	Диетотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. рациональное питание.</li> </ol>
8.	Светотерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. обеспечение светового режима.</li> </ol>
9.	Музтерапия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>2. музыкальное оформление фона занятий;</li> <li>3. музыкально-театральная деятельность.</li> </ol>
10.	Спецзакаливание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. дыхательная гимнастика;</li> <li>2. пальчиковая гимнастика;</li> <li>3. стопотерапия;</li> <li>4. игровой массаж.</li> </ol>
11.	Пропаганда здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. экологическое воспитание;</li> <li>2. периодическая печать;</li> <li>3. курс бесед;</li> <li>4. специальные занятия.</li> </ol>

### 2.1. Полноценное питание.

1.	<p>Принципы организации питания:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. выполнение режима питания;</li> <li>2. гигиена приёма пищи;</li> <li>3. ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;</li> <li>4. эстетика организации питания (сервировка);</li> <li>5. индивидуальный подход к детям во время питания;</li> <li>6. правильность расстановки мебели.</li> </ol>
----	--

## 2.2. Система эффективного закаливания.

1.	Основные факторы закаливания	<ol style="list-style-type: none"><li>1. закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;</li><li>2. закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;</li><li>3. закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;</li><li>4. закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;</li></ol>
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	<ol style="list-style-type: none"><li>1. соблюдение температурного режима в течение дня;</li><li>2. правильная организация прогулки и её длительности;</li><li>3. соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;</li><li>4. облегченная одежда для детей в детском саду;</li><li>5. дыхательная гимнастика после сна;</li></ol>
3.	Методы оздоровления:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);</li><li>2. дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);</li><li>3. хождение босиком по спортивной площадке (летом);</li><li>4. релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).</li></ol>

## 2.3. Организация рациональной двигательной активности.

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

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<ol style="list-style-type: none"><li>1. физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;</li><li>2. сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;</li><li>3. медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;</li></ol>
2.	Формы организации физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"><li>1. физические занятия в зале и на спортивной площадке;</li><li>2. туризм (прогулки – походы);</li><li>3. дозированная ходьба;</li></ol>



		<ol style="list-style-type: none"> <li>4. оздоровительный бег;</li> <li>5. физкультминутки;</li> <li>6. физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;</li> <li>7. утренняя гимнастика;</li> <li>8. индивидуальная работа с детьми.</li> </ol>
	<p>Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. традиционные;</li> <li>2. игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.</li> <li>3. сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.;</li> <li>4. Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч);</li> <li>5. занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;</li> <li>6. занятия – походы;</li> <li>7. занятия в форме оздоровительного бега;</li> <li>8. музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам;</li> <li>9. Занятия на «экологической тропе»;</li> </ol>

#### **2.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.**

1. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (трёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
2. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
3. Достаточный по продолжительности дневной сон детей.
4. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
5. Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

#### **2.5. 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:

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 своё состояние и ощущения;
8. обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
9. вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду в первый учебный год (2011-2012) реализации программы

**созданы необходимые условия:**

1. Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
2. Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
3. Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
4. Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп. Проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
5. Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
6. Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
7. Большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

**На втором этапе запланированы:**

1. В группах детского сада силами воспитателей будут оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
2. Работа по улучшению материально-технической базы: текущий ремонт игровых помещений, озеленение групп.

**На третьем этапе запланированы:**

1. Приобретение спортивного инвентаря;
2. Приобретение регулируемой мебели;
3. Повышение педагогических компетенций по здоровьесберегающему направлению.

## **2.6. Лечебно-профилактическая работа.**

Осуществляют медицинская сестра детского сада, подменный воспитатель, воспитатели.

*Она включает в себя:*

1. Физкультурные занятия босиком;
2. Подвижные игры и физические упражнения на улице;
3. Хождение на лыжах;
4. Дыхательная гимнастика после сна;
5. Спортивные игры и соревнования;
6. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

## **2.7. Летняя оздоровительная работа.**

*Формы организации оздоровительной работы:*

1. Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
2. Физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
3. Туризм (походы, экскурсии);
4. Физкультурные досуги и развлечения;
5. Утренняя гимнастика на воздухе;
6. Витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

## **3. Работа с педагогами.**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, **построенная на следующих принципах:**

3. Актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
4. Просветительная работа по направлениям программы «Здоровый малыш» и т.д.;
5. Консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
6. Обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

### **Организационные методические мероприятия:**

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

#### **Методические рекомендации по оздоровлению:**

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
3. Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
5. Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
6. Беседы, валеологические занятия.

#### **4. Работа с родителями.**

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

#### **Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. 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.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
8. Организация совместных дел.

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

1. структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, 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;
4. социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;
5. 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.
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. 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 на ближайшие 3 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.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

4. Обеспечение статистического учёта, контроля и анализ на всех уровнях.

5. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

6. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

7. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

8. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.

9. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

#### **Кадровое обеспечение программы «Здоровый малыш».**

##### **Заведующий ДОУ:**

\* общее руководство по внедрению программы «Здоровый малыш»;

\* ежемесячный анализ реализации программы;

\* контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

##### **Старший воспитатель:**

\* нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый малыш»;

\* проведение мониторинга (совместно с педагогическими работниками);

\* контроль за реализацией программы «Здоровый малыш».

##### **Медицинская сестра:**

\* утверждение списков часто и длительно болеющих детей;

\* определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;

\* составление индивидуального плана реабилитации;

\* гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;

- \* дыхательная гимнастика.
- \* определение показателей двигательной подготовленности детей;
- \* физкультурные занятия;
- \* закаливание.

## Здоровьесбережение детей в ДОУ

**В воспитательно-образовательном процессе ДОУ можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:**

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, двигательной активности принадлежит едва ли не основная роль. От степени развития естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоции, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребёнка, который составляет его двигательный статус.

*В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.*

**Целеполагающим в стратегии организации работы в контексте качественной реализации здоровьесберегающих технологий для нас является:**

- Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
  - о исследований состояния здоровья детей,
  - о диагностика физической подготовленности дошкольников;
  - о анализ профессиональной компетенции воспитателей,
  - о тематическая проверка состояния физкультурно - оздоровительной работы,
    - о исследование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье".
- Анализ созданных условий в детском саду.
- Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность ДОУ по здоровьесбережению.
- Изучение и внедрение современных инноваций в области физического развития детей.
- Выработка алгоритма деятельности.
- Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения.

Работа по физическому воспитанию в дошкольном учреждении строится на основе **мониторинга**, который проводят педагогические работники с участием медицинских работников. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используется специалистами при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях. Медико-педагогический контроль над организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующий ДОУ, медсестра, врач, закреплённый поликлиникой, старший воспитатель. Данные оформляются в специальном журнале с указанием выводов и предложений. В ходе мониторинга проведено анкетирование среди родителей: "Какое место занимает физкультура в вашей семье" с целью выявления и распространения лучшего опыта, нахождения существующих проблем и их причин. На основе этого выработана модель стратегии и тактики работы педагогов с родителями. Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является **организация двигательной развивающей среды** в дошкольном учреждении. Анализ созданных условий показал, что в нашем детском саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.



Оборудован физкультурный зал со спортивным комплексом, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе.

Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в группах созданы уголки движений, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для обеспечения страховки, предотвращения травматизма имеются гимнастические маты. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки, для «подлезания» - дуги, а в младших группах изготовлены составные цветные модули. Во всех группах имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия. Воспитатели проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных уголков. Мелкое физкультурное оборудование размещено так, что оно доступно для детей.

Основные компоненты здорового начала - покой и движение - должны правильно сочетаться в режиме дошкольного учреждения. Поэтому важным, на наш взгляд, было создание в группах уголков уединения. Здесь дети могут "позвонить" маме по телефону, посмотреть фотографии, просто полежать на мягких красивых подушках, ковриках. Ведь психическое здоровье детей не менее важно, чем физическое. Для решения этой проблемы в детском саду работает комната психологической разгрузки, где психолог проводит с детьми различные релаксационные, тренинговые занятия, помогая дошкольникам научиться управлять своими эмоциями.

Для формирования у детей основ безопасности в ситуациях дорожного движения функционирует игротека "Вежливого пешехода".

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеется медицинский кабинет, физиокабинет. *Таким образом*, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДООУ является естественной комфортабельной обстановкой, рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

**Основная цель**, которую ставит перед собой коллектив ДООУ - это сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья. Педагогическим коллективом нашего детского сада были разработаны **принципы организации деятельности педагогов**. Это:

- принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса;
- принцип активности, сознательности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей;
- принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья;
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата.

В процессе нашей деятельности мы стремимся **решить следующие задачи**:

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;

- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Наиболее эффективными **формами взаимодействия** являются:

- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- занятия, прогулки, походы;
- совместные досуги с родителями и младшими школьниками;
- спортивные праздники и развлечения;
- валеологический кружок "Здоровая смена".

На повышение двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста. Уменьшение удельного веса движений в режиме дня отрицательно сказывается на формировании всех систем и, несомненно, снижает защитные силы детского организма. Оптимизации двигательного режима отводится, таким образом, ведущая роль в воспитании здорового ребёнка.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются **физкультурные занятия**. При проведении занятий, инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий "Познай себя" и «Уроки здоровья для дошкольников» (Л.В. Гаврючина программа «Здоровый малыш»)

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа. Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста". Наиболее проработанным направлением данной программы у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения.

Поднимающие настроение и мышечный тонус утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами стали естественными и необходимыми в нашем детском саду. В ДОУ разработан годовой план профилактической работы, план мероприятий по снижению острой заболеваемости в детском саду.

Нами разработана **система оздоровительной работы** по следующим направлениям:

- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

В целях оздоровления организма ребёнка во всех группах проводятся различные виды закаливания. В яслях это воздушные ванны и ходьба по корригирующим дорожкам. В младшей и средней группах добавляется дыхательная гимнастика. В старших группах - массаж стопы, гимнастика на постели, уход за полостью рта. А сколько положительных эмоций, а следовательно и здоровья получают дети на спортивных праздниках и досугах. Традиционно проводится неделя здоровья, где дети принимают участие в "Весёлых стартах", и других мероприятиях, показывая уровень своего физического развития, получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают мамы и папы. Такие праздники носят название "Семейные старты", "Папа, мама, я - спортивная семья". Большую роль в оздоровлении детей играют прогулки и походы. В зимний период проводятся лыжные прогулки, катание на санках. С большим удовольствием в таких прогулках участвуют и родители, которые не прочь продемонстрировать свои умения. Для повышения выносливости проводится продолжительный бег в медленном темпе, бег трусцой.

Программа деятельности ДОО по расширению двигательного статуса детей предусматривает **взаимодействие с социумом**. Все эти формы взаимодействия с детьми позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, привить необходимые культурно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособить ребёнка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

В нашем детском саду продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей. Она направлена на профессиональное адаптирование, становление, развитие и саморазвитие воспитателей. Система методической работы детского сада включает разные виды деятельности, ориентированные на осознание, апробацию и творческую интерпретацию инновационных программ и технологий: проведение педагогических советов в нетрадиционных формах, семинары, семинары-практикумы, лектории, консультации, методические рекомендации, смотр-конкурсы и т.д.

Одним из видов деятельности мы рассматриваем проведение педагогических совещаний, на которых воспитатели и специалисты имеют возможность не только узнать о деятельности коллег, но и систематизировать знания, осмыслить собственные подходы к работе.

Знакомясь с опытом работы педагогов города, воспитатели посещают методические объединения. На базе детского сада проводились методические объединения для инструкторов по физкультуре, для хореографов и педагогов.

В Концепции дошкольного воспитания подчёркивается: "Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов". С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

Уровень профессионального мастерства педагогов определяется отношением семьи к детскому саду, к самим педагогам и их требованиям. Только при условии положительных результатов всей физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками, родители начнут доверять рекомендациям воспитателей и охотно пойдут с ними на контакт.

В совместной работе детского сада и семьи мы широко используем консультации для родителей, родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы (поделок из бросового материала "Машины на улицах города"), анкетирование. Родители учатся ближе видеть сложный многогранный процесс воспитания ребёнка.

Воспитатели совместно с медсестрой организуют семинар-практикум для родителей детей, имеющих нарушение осанки. После проведённого для них занятия с использованием корригирующих упражнений, им рекомендуют специальные комплексы, которые они пытаются выполнить сами. В мастер-классе для родителей детей подготовительной группы был организован просмотр сюжетного занятия "Морское царство", на котором они смогли увидеть успехи своих детей.

Удачно проходят спортивные досуги с родителями "Папа, мама, я - спортивная семья", "Семейные старты". Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие.

Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках ("Движение- основа здоровья", "Как выработать у детей правильную осанку", "Зимняя прогулка" и т.д.).

В нашем детском саду работает родительский клуб «Семья», медико-психолого-педагогическая служба. В них родители могут получить квалифицированную консультацию опытных специалистов.

Таким образом, проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Мы считаем, что созданная в детском саду система по здоровьесбережению позволяет качественно решать цель развития физически развитой, социально-активной, творческой личности. Данные выводы подтверждают показатели состояния здоровья и физического развития детей за 3 предыдущих года.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это дает положительный эффект в нашей работе: у большинства детей наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

Дети показывают высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости, достаточный уровень развития основных движений у детей.

Одним из показателей результативности мы рассматриваем подготовку детей к обучению в школе. Беседы с учителями подтверждают большой интерес детей к урокам физкультуры, сформированность двигательных умений и навыков. Результативность работы по здоровьесбережению детей подтверждают полученные грамоты и дипломы.

***Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических инновациях способствует гармоничному физическому***

