

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
№ 373**

*г. Екатеринбург, ул. Гурзуфская, 19 б
тел. (факс): 8-343-233-50-13;
e-mail: mdou_373@mail.ru
Сайт: <http://373.tvoysadik.ru>*

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ-детский сад №373

_____ Ю.В. Башорина

« ____ » _____ 2023 г.

**ПРОГРАММА
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Оглавление

Введение	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	5
Задачи:	5
Ожидаемые результаты:	5
3. ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ	6
4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ	6
5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....	6
6. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТ ПО ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМ В ДОО.....	7
7. СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ДОО.....	9
8. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В ДОО	13
Модель двигательного режима в ДОО	14
10. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....	17
11. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ.....	18
12. ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ.....	19
13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	18
14. ГЛОССАРИЙ	21
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	24
ПЛАН.....	25

Введение

Программа по здоровьесбережению (далее - Программа) разработана МБДОУ - детский сад № 373 для детей дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОО, определяет основные направления, цели и задачи, а также план мероприятий по реализации программы с детьми с 2 до 7 лет.

Данная Программа раскрывает основные средства физического воспитания, динамику формирования качества личности ребенка.

Теоретическая значимость и новизна Программы заключается в преобразовании стандартного обучения детей здоровому образу жизни, через формирование осознанного отношения к своему здоровью, а не просто механическому выполнению заученного материала.

Практическая значимость Программы состоит в разработке определенной системы по формированию у детей основ здорового образа жизни и применение этой системы педагогами совместно с родителями (законными представителями) в воспитательно - образовательном процессе дошкольного учреждения и в семейном воспитании.

В раннем и дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

Ребёнок нуждается в организованной среде под заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое отношение воспитателей, благоприятный психологический климат – залог полноценного развития детей.

Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

В детстве формируются важные стороны духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни). Этот период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей (законных представителей).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в беседах с родителями (законными представителями) и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная с дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья детей, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому, начиная с раннего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Формирование здорового поколения - одна из главных стратегических задач развития страны. Они регламентируются и обеспечиваются рядом нормативно - правовых документов:

Законом «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.), «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами «Организация детского питания», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией ООН «О правах ребенка», «Семейным кодексом РФ», Конституцией РФ, ст. 38, 41, 42, 43, «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования», Приказом Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности

образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г, Уставом ДОО.

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.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей раннего и дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Таким образом, проблема оздоровления детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Создание оптимальных здоровьесберегающих условий в детском саду, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса, формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата в детском коллективе, в ДОО в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОО.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей (законных представителей);
- Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- Создан комфортный микроклимат;
- В структуру профилактической, оздоровительной и воспитательно-образовательной модели ДОО внедрены современные здоровьесберегающие технологии.
- Повышена физкультурно-оздоровительная грамотность педагогов и родителей (законных представителей);
- У детей сформированы знания, умения и навыки о сохранении здоровья и ответственности за него;

- У педагогов сформирована профессиональная позиция, являющаяся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

- Повышен уровень валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

3. ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ

- Дети.
- Коллектив ДОО.
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОО.

4. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

- **«Не навреди»** - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;

- **Активность** - включение всех участников образовательных отношений в поиск эффективных методов оздоровления детей;

- **Доступность** - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;

- **Индивидуальность** - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- **Комплексного междисциплинарного подхода** - работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОО и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

- **Научность** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

- **Оздоровительной направленности** - нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

- **Оптимальность** - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;

- **Последовательность** - принцип предполагает последовательную работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

- **Систематичность** - реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;

- **Сознательность** - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью;

- **Целенаправленность** - подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели;

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

№ п/п	Задачи	Ответственные
1	Обеспечение необходимым оборудованием: - технологическим; - музыкально- спортивным; - для прогулочных участков; мебелью; - пополнение развивающей предметно-пространственной	Заведующий ДОО, Заведующий хозяйством, Заместитель заведующего по ВМР

	среды;	
2	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО (соблюдение ТБ при организации воспитательно-образовательного процесса и самостоятельной деятельности, своевременная замена мебели и оборудования в ДОО).	Заведующий хозяйством

6. СОДЕРЖАНИЕ РАБОТ ПО ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМ В ДОО

Мероприятия	Ответственные	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОО с учётом их индивидуальных особенностей	Педагоги ДОО	ежедневно	индивидуальный подход
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием соответствующим данной возрастной категории.	Повар Мл.воспитатель	ежедневно	индивидуальный подход
Разработка и реализация плана работы ДОО по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Заместитель заведующего по ВМР		Повышение эффективности работы ДОО по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации воспитательно-образовательного процесса	Заместитель заведующего по ВМР	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей. Снижение уровня заболеваемости воспитанников

Прохождение курсов повышения квалификации педагогов по вопросам здоровьесбережения	Заместитель заведующего по ВМР	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов по вопросам здоровьесбережения
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагоги ДОО Муз. руководитель	В течение года	Повышение интереса детей и родителей (законных представителей) в области физического развития
Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	Педагоги ДОО	В течение года	Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения
Проектная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Педагоги ДОО	В течение года	Разработка и реализация проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
Организация индивидуального консультирования педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Заместитель заведующего по ВМР медсестра	В течение года	Увеличение доли педагогов с высоким уровнем компетентности по вопросам здоровьесбережения
Работа с родителями (законными представителями) по направлению сохранения и укрепления здоровья детей.	Заместитель заведующего по ВМР Педагоги ДОО	В течение года	Увеличение доли родителей, (законных представителей) здоровьесбережения
Информирование о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Ответственный за сайт		Размещение информации на стендах, сайте ДОО и в соц. сетях
Оценка качества результатов деятельности			

Мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста.	Заместитель заведующего по ВМР Медсестра Педагоги ДОО		Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности
--	---	--	--

7. СИСТЕМА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАБОТЕ ДОО

В настоящее время в деятельность ДОО подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физ. занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки	Во время ОД 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления
3. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время
4. Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена Полости носа перед проведением процедур.
5. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы	Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности
6. Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ. упражнений в спальне и группе.
7. Динамические паузы	Во время ОД и между ОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со 2 младшей группы.	В ОД в виде игр. Между ОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации
8. Интегрированные занятия	Последняя неделя каждого месяца	Интеграция содержания различных образовательных областей
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		

1.Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОО. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
2.Проблемно-игровые (элементы игротерапии)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в Процесс игровой деятельности
3.Коммуникативные игры	2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др
4. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
6.Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Закаливание, важное звено в системе физического воспитания детей. Оно обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости к воздействию постоянно изменяющихся условий внешней среды. Закаливание дает оздоровительный эффект только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения следующих принципов:

- закаливающие мероприятия гармонично вписываются во все режимные моменты;
- проводятся систематически на фоне оптимального теплового состояния детей, на фоне их положительного эмоционального настроения;
- проводятся с учетом индивидуальных, возрастных особенностей детей, состояния здоровья, уровня закаленности;
- сила воздействия и длительность закаливающих процедур увеличивается постепенно.

Из всего богатого выбора существующих форм закаливания можно выделить наиболее доступные:

- нахождение детей в групповой комнате в облегченной одежде в течение дня;
- проведение утренней гимнастики на свежем воздухе в течение года;
- прогулки на свежем воздухе. При правильной организации прогулка является одним

из важных моментов закаливания. Летом, когда температура воздуха достигает в тени 18 -20 градусов, вся жизнь детей переносится на участок. В холодное время года длительность пребывания детей на воздухе 3.5-4 часа в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность ребенка;

Использование специальных форм здоровьесберегающих технологий с применением развивающей программы оздоровления, приводит не только к сохранению, но и к развитию здоровья воспитанников.

Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

ОТДЫХ. РЕЛАКСАЦИЯ. СОН.

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха в детском саду уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня.

Помещения для отдыха и сна должно соответствовать требованиям СанПиН:

- Спальня - площадью из расчета не менее 2,0 кв. м на 1 ребенка в дошкольных группах, без учета расстояния от наружных стен при расстановке кроватей.

- Спальни оборудуют стационарными кроватями.

- Длина стационарной кровати для детей 3-7 лет составляет 140 см, ширина - 60 см и высота - 30 см.

- Кровати расставляют с соблюдением минимальных разрывов: между длинными сторонами кроватей - 0,65 м, от наружных стен - 0,6 м, от отопительных приборов - 0,2 м, между изголовьями двух кроватей - 0,3 м. • При отсутствии спален по проекту, допускается организовывать дневной сон детей дошкольных групп в групповых на раскладных кроватях с жестким ложем или на трансформируемых (выдвижных, выкатных) одно-трехуровневых кроватях.

- При использовании раскладных кроватей (раскладушек) в каждой групповой должно быть предусмотрено место для их хранения, а также для индивидуального хранения постельных принадлежностей и белья.

- Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены. Следует иметь не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенце, 2 комплекта наматрасников из расчета на 1 ребенка.

Примерный режим дневного сна в ДОО.

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, его продолжительность для детей до 5 лет составляет 2 -2,5 часа, до 7 лет — 1– 1,5 часа.

Целью работы с детьми перед сном является:

- релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения);

- восстановление нормального состояния нервной системы;

- облегчение психоэмоциональной нагрузки;

- ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

Для достижения поставленных целей перед организатором дневного сна стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- Подготовка помещения для отдыха. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года фрамуги, форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30

минут до подъема. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуют при открытых окнах (избегая сквозняка).

- Контроль готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, а также переоделись в удобную для сна одежду.

- Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.

Методическая организация подготовки детей ко сну

Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

- определяет перечень спокойных игр перед отходом ко сну;
- подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;
- проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;
- периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для старших и подготовительных групп);

- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики. Эти приёмы могут использоваться в комплексе, но для малышей первой и второй младших групп, которые в силу возраста утомляются быстрее, а значит, больше других нуждаются в отдыхе, достаточно включения музыкального фона после обеда (под проведение гигиенических процедур, переодевание) и чтения сказок. Для детей средней группы добавляются дыхательные упражнения. Они, кроме благоприятного воздействия на органы дыхания, ещё и помогают выработать правильное звукопроизношение. Это очень важная задача для данного возраста. Проводится эта гимнастика через 20–30 минут после обеда. Дети старшего возраста перед началом гигиенических процедур могут немного поиграть в спокойные игры.

Выделяется 3 ступени организации дневного сна

- Подготовка (15–20 минут).
- Релаксация (5–7 минут).
- Сон (1–2 часа).

Подготовка. Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры.

Релаксация. Этот этап проводится под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие. Лучший вариант — звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.). Воспитатель медленно и спокойно произносит текст (потешки, сказки и др.). Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Воспитатель подходит к каждому ребенку и поглаживает его. Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект.

Переход ко сну. На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки» В течение всего периода отдыха и сна воспитатель находится в пределах слышимости. С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать. Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе. Сон не должен восприниматься им как нечто навязанное взрослым.

Пробуждение и подъем. Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. Рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5–10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма. Для детей, которые не спят или проснулись раньше следует предоставить возможность встать, тихо одеться и перейти в специально выделенную игровую игровую зону, где сможет найти себе занятие.

8. ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ В ДОО

Физкультурно-оздоровительная работа			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хожение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели
Профилактическая работа			
1	Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.	постоянно	медсестра
2	Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.	постоянно	заведующая, воспитатели, завхоз
3	Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели.	постоянно	воспитатели

4	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.	постоянно	воспитатели
5	Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки.	в период вспышки заболеваний	медсестра
6	Нормализация функции ЦНС (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;)	в теч. года	педагоги медсестра
7	Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).	в теч. года	медсестра

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель двигательного режима в ДОУ

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	младшая группа	средняя группа	старшая группа	подготовительная
1. Утренняя гимнастика	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин	10 мин
2. Гимнастика пробуждения	5-6 мин	5-8 мин	5-10 мин	5-10 мин
3. Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день			
	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
4. Спортивные игры	-	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
5. Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
	10 мин	8-12 мин	10-12 мин	10-15 мин
6. Основные виды движений на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5-7 мин	8-10 мин	10 мин	15 мин
7. НОД по физическому развитию	3 раза в неделю			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
8. Часть в музыкальной деятельности	2 раза в неделю			
	3-5 мин	5 мин	7-10 мин	10 мин
9. Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю 5-10 мин	1 раз в неделю 10-15 мин	1 раз в неделю 15-20 мин	1 раз в неделю 25 мин
10. Спортивные развлечения	1 раз в месяц			

	20 мин	20 мин	30 мин	30-35 мин
11. Спортивные праздники	3 раза в год			
	20-25 мин	20-25 мин	50-60 мин	50-60 мин
12. День здоровья	2 раза в год			
13. Неделя здоровья	2 раза в год			
14. Фестиваль «Зимушка-Зима»	1 раз в год			
15. Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	-Традиционная гимнастика -Аэробика -Ритмическая гимнастика -Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	-Традиционные занятия -Игровые и сюжетные занятия -Занятия тренировочного типа -Тематические занятия -Контрольно-проверочные занятия -Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	-Упражнение для снятия общего и локального утомления -Упражнения для кистей рук -Гимнастика для глаз -Гимнастика для улучшения слуха -Дыхательная гимнастика -Упражнения для профилактики плоскостопия	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корректирующая гимнастика после сна	-Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж -Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам -Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	-Подвижные игры средней и низкой интенсивности -Народные игры -Эстафеты -Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) -Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 20-25 мин.
	-Игры, которые лечат -Музыкальные игры -Школа мяча	На прогулке во второй половине дня. Длительность 15-20 мин.
Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
«Недели здоровья»	-Занятия по валеологии -Самостоятельная Двигательная деятельность	

	-Спортивные игры и упражнения -Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. -Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей -Развлечения.	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Спортивные праздники и физкультурные досуги	-Игровые -Соревновательные -Сюжетные -Творческие -Комбинированные -Формирующие здоровый образ жизни	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
Самостоятельная двигательная деятельность	-Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

10. ФОРМИРОВАНИЕ 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 первоначальных 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, умения определить своё состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- систематическая работа по формированию знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления формирования представлений о здоровом образе жизни в детском саду необходимо создать условия:

- сотрудники должны быть внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относиться к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада должны строиться на основе сотрудничества и взаимопонимания;

- организовать развивающую среду с учётом потребностей и интересов детей;
- проведение разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- строить занятия на интересах детей, использовать индивидуальный подход к каждому, совмещая деятельность взрослого и ребёнка;
- стремиться к снижению утомляемости ребёнка во время НОД

11. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья и бодрости. От правильного питания зависит состояние здоровья детей. О нем необходимо заботиться с раннего детства. Правильное питание обеспечивает детей необходимыми витаминами, повышает сопротивляемость организма к вредным факторам и инфекциям.

Условия и организация питания обучающихся

Воспитанники Учреждения получают сбалансированное четырёхразовое питание, обеспечивающее растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами. При организации питания учитываются возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

Организацию питания детей (получение, хранение и учёт продуктов питания, производство кулинарной продукции на пищеблоке, создание условий для приёма пищи детьми в группах и пр.) осуществляют работники Учреждения в соответствии со штатным расписанием и функциональными обязанностями (заведующая, повар, кладовщик, работники пищеблока, воспитатели, помощники воспитателей).

При распределении общей калорийности суточного питания детей, пребывающих в Учреждении 12 часов, используется следующий норматив: завтрак – второй завтрак, обед, уплотнённый полдник.

Питание в Учреждении осуществляется в соответствии с примерным циклическим десятидневным меню, разработанным на основе физиологических потребностей детей в пищевых веществах с учётом рекомендуемых среднесуточных норм питания возрастных категорий: для детей с 2 до 8 лет, утверждённым заведующим Учреждения. При составлении меню и расчёте калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов).

На основании утверждённого примерного меню ежедневно составляется меню – требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста, которое утверждается заведующим Учреждения.

Приготовление первых, вторых блюд, салатов, кондитерских изделий осуществляется на основе технологических карт оформленных в картотеке блюд в соответствии с десятидневным меню.

Ежедневно в меню включаются: молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) – 2-3 раза в неделю.

При отсутствии, каких либо продуктов, в целях полноценного сбалансированного питания, производится замена на равноценные по составу продукты в соответствии с утверждённой СанПиН таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

В целях профилактики гиповитаминозов в Учреждении проводится круглогодичная искусственная С-витаминация готовых блюд. Препараты витаминов вводят в третье блюдо после охлаждения непосредственно перед выдачей.

Выдача пищи на группы осуществляется строго по утверждённому графику только после проведения приёмочного контроля бракеражной комиссией. Результаты контроля регистрируются в «Журнале бракеража готовой кулинарной продукции».

Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями их хранения и сроками годности, установленными предприятием – изготовителем в соответствии с нормативно-технической документацией. Складские помещения для хранения продуктов оборудованы приборами для измерения температуры и влажности воздуха, холодильным оборудованием с контрольными термометрами.

Устройство, оборудование и содержание пищеблока Учреждения соответствует санитарным правилам к организациям общественного питания. Всё технологическое и холодильное оборудование в рабочем состоянии.

Для приготовления пищи используется электрооборудование, электрическая плита. В помещении пищеблока проводится ежедневная влажная уборка, генеральная уборка по утверждённому графику.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- культурно-гигиенические правила приёма пищи и поведения детей за столом;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания;
- индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- правильная расстановка мебели, соответствии роста детей;
- формирование определенных знаний и навыков правильного питания детей;
- способствовать развитию у детей устойчивого интереса к сохранению своего здоровья.

12. ПЛАН ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ДЕТСКОГО САДА И СЕМЬИ ПО ВОПРОСАМ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Дата	Наименование мероприятия	Ответственный
сентябрь	Педагогическая гостиная «Давайте познакомимся»	воспитатели
	Выставка литературы «Рождаясь, расту, развиваюсь»	воспитатели
	Консультирование «Как не заболеть»	воспитатели
	Составление паспорта здоровья	Мед. сотрудн
	Беседа с детьми на тему «Полезное – не полезное»	воспитатели
октябрь	Консультирование родителей «Какие прививки важны и нужны»	воспитатели
	Проведение ОД «Витамины и полезные продукты»	воспитатели
	Конференция «Гигиена детства»	
	Листовка «Здоровый быт детей в семье»	
	Мастер-класс «Подвижные игры в детском саду»	воспитатели
ноябрь	Консультация «Утренняя гимнастика с малых лет»	воспитатели
	Папка-передвижка «Здоровье - прежде всего»	воспитатели
	Круглый стол «Режим дня в жизни ребенка»	воспитатели
	Школа для родителей «Советы Айболита» Тема: «Формирование правильной осанки»	воспитатели

	Беседа с детьми «Мы были в гостях у врача»	воспитатели
	Досуг для детей «Если ты заболел»	воспитатели
	Продуктивная деятельность. Лепка «консервируем овощи и фрукты»	воспитатели
декабрь	Консультация «Организация физического воспитания детей в семье»	воспитатели
	Папка-передвижка «Правильное питание для детей»	воспитатели
	Устный журнал «Помогите ребенку укрепить здоровье»	воспитатели
	Плакат «На пути к здоровью»	воспитатели
	Советы родителям «Веселая физкультура в квартире»	воспитатели
	Сюжетно-ролевая игра «Хозяйка однажды с базара пришла»	воспитатели
январь	Консультация «Роль семьи в воспитании эмоциональной отзывчивости ребенка»	воспитатели
	Информация для родителей «Как не заболеть зимой»	воспитатели
	Досуг «Подвижные игры на зимней прогулке».	Воспитатели Муз.руководител ь
февраль	Памятка «Создание благоприятной семейной атмосферы»	воспитатели
	Вечер для родителей «Играем вместе»:	воспитатели
	Консультация «Питание ребенка-дошкольника»	воспитатели
	Советы Айболита «Профилактика плоскостопия»	воспитатели
март	Конференция «Закаливание ребенка»	мед сотрудник воспитатель
	Информация для родителей «Витамины для детей».	воспитатели
	Папка-передвижка «Больше внимания осанке»	воспитатели
	Дидактические игры и упражнения «чудесный мешочек», «узнай и назови овощи»	воспитатели
апрель	Неделя здоровья дома «Дружная семья»	воспитатели
	Консультация «Спортивный уголок дома»	воспитатели
	Информация для родителей «Забота о детских зубах» .	воспитатели
	Беседа с детьми «Чистота и здоровье»	воспитатели
	Консультация для родителей «Детские слезы»	воспитатели
	Экспериментальная деятельность «Ах это мыло душистое!»	воспитатели
май	Педагогическая гостиная «Дыхание – основа здоровья»	воспитатели
	Школа для родителей «Советы Айболита» Тема: «Вечерние игры»	воспитатели
	Развлечение «Хоровод подвижных игр на воздухе»	Воспитатели Муз.руководител ь
	Папка-передвижка «Что делать до прихода врача, или первая помощь»	воспитатели
	Анкетирование родителей «Удовлетворенность питанием»	воспитатели

13. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Заведующий ДОО:

- общее руководство по внедрению программы;
- ежемесячный анализ реализации программы;

- контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей.

Заместитель заведующего по ВМР:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы;

- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);

- контроль реализации программы.

Медицинские работники:

- выявление часто и длительно болеющих детей;

- определение оценки эффективности показателей физического развития, критериев здоровья;

- составление плана диспансеризации;

- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;

- контроль реализации программы.

Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;

- физкультурные занятия;

- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах;

- утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами.

- проведение оздоровительных занятий (подгрупповые и индивидуальные);

- реализация программы здоровьесбережения.

Музыкальный руководитель:

- реализация здоровьесбережения в образовательной деятельности.

Воспитатели:

- реализация программы здоровьесбережения;

- пропаганда здорового образа жизни;

- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;

Заведующий хозяйством:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО;

- создание материально – технических условий;

- контроль выполнения персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы;

Повар:

- контроль соблюдения технологии приготовления блюд и рационального питания;

Помощник воспитателя:

- соблюдение санитарно – гигиенического режима;

- помощь педагогам в организации образовательной деятельности;

- реализация программы здоровьесбережения

14. ГЛОССАРИЙ

Валеология «общая теория здоровья»- наука о здоровом образе жизни.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные

рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности.

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

Музыкальные занятия в ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразия движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки - проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры - развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика - проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз - упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика - способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине. Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать игры с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика - выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика - проводится после дневного сна Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягиваются, встают и ходят по массажным коврикам («дорожкам здоровья»).

Закаливание - повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Лечебная физкультура (ЛФК) - совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений, специально подобранных и методически разработанных. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки.

Интегрированное занятие - это занятие, которое направлено на раскрытие целостной сущности определенной темы средствами разных видов деятельности, которые объединяются в широком информационном поле занятия через взаимное проникновение и обогащение

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров Б.Б. Актуальные проблемы здоровья детей дошкольного возраста// дети России образованы и здоровы. - М.,2009г.
2. Каменская В.Г. Котова С.А. Концептуальные основы здоровьесберегающих технологий развития ребенка дошкольного и младшего школьного возраста: Учебное пособие. - СПб., 2008г.
3. Лукина Г.Г. К вопросу о стратегии оздоровления дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.- СПб., 2010г.
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.- М., 2000г.
5. Сочеванова Е.А. Вариативность содержания региональной программы по физической культуре дошкольников. - СПб., 2007г.
6. Филиппова С.О. Некоторые проблемы организации оздоровления детей в дошкольном учреждении. - СПб., 2009г.
7. Филиппова С.О. Физическая культура в системе образования дошкольников. - СПб., 2002г.
8. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». - М., 2000г.
9. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993г.
10. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ.- М., 2005г.
11. Васильева М.А. «Программа воспитание и обучения ребенка в детском саду». - М., 2003г.
12. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье.- М., 2003г.
13. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада.- М., 2007г.
14. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия.- В., 2009г.
15. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость! Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования СПб., 2002г.
16. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников.- М., 2003г.

ПЛАН профилактической и оздоровительной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Исполнитель
<i>Профилактическая работа</i>			
1	Анализ:	в течение года	медицинская сестра
1.1	показателей заболеваемости за квартал, полугодие, год		
1.2	лечебно-оздоровительной работы	ежемесячно	
1.3	диспансерного наблюдения за воспитанниками	в течение года	
1.4	летней оздоровительной работы	август	медицинская сестра
1.5	санитарно-просветительской работы	один раз в квартал	медицинская сестра
2	Углубленный медицинский осмотр, проведение антропометрических измерений, анализ физического развития детей	в течение года	медицинская сестра
3	Осмотр детей во время утреннего приема в ДОУ, опрос родителей	ежедневно	воспитатели, медицинская сестра
4	Стоматологический осмотр и санация полости рта детей, состоящих на "Д" учете, в группе риска	один раз в год	стоматолог
5	Наблюдение за детьми, имеющими хронические заболевания	по плану диспансеризации поликлиники	медицинская сестра
6	Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма	один раз в квартал	воспитатели
7	Осмотр врачами-специалистами детей декретированных возрастов	в течение года	врачи-специалисты
8	Осмотр детей врачом-педиатром	один раз в месяц	врач-педиатр
9	Комплексный осмотр врачами-специалистами детей подготовительной группы	один раз в год	врач-педиатр, врачи-специалисты
10	Обследование детей и персонала на гельминты	один раз в год	медицинская сестра
11	Лечение контактных детей с целью профилактики энтеробиоза	в течение года	медицинская сестра
<i>Противоэпидемическая работа</i>			
1	Выписка направлений на прививки детям (по отдельному плану)	в течение года	медицинская сестра

2	Прохождение работниками медицинских профосмотров	октябрь март	медицинская сестра
3	Флюорографическое обследование работников	один раз в год	медицинская сестра
4	Учёт инфекционных больных, карантин	в течение года	медицинская сестра
5	Строгое соблюдение принципа изоляции при карантинах	в течение года	медицинская сестра
6	Проведение мероприятий по недопущению заноса инфекций в ДОО	в течение года	медицинская сестра, врач-педиатр
7	Осмотр детей на педикулез	один раз в 10 дней	воспитатели, медицинская сестра
8	Проведение инструктажа с вновь принятыми на работу сотрудниками	при приёме на работу	заведующая, медицинская сестра
9	Проведение противоэпидемических мероприятий при вспышках ОРВИ, грипп, коронавирусной инфекции и других инфекционных заболеваний	по эпидобстановке	медицинская сестра, воспитатели
10	Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в ДОО	сентябрь – октябрь	воспитатели
11	Общее кварцевание помещений в период роста заболеваемости	февраль, март, октябрь, ноябрь	медицинская сестра
12	Витаминизация третьего блюда (витамин "С")	ежедневно	медицинская сестра, повар
<i>Санитарно-гигиеническая работа</i>			
1	Наблюдение за санитарным состоянием помещений ДООУ	ежедневно	медицинская сестра
2	Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви	ежедневно	воспитатели, медицинская сестра
3	Наблюдение за личной гигиеной сотрудников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления гнойничковых заболеваний	ежедневно	медицинская сестра, Повар
4	Контроль соблюдения санитарных правил работниками ДОО	ежедневно	медицинская сестра, старший воспитатель, завхоз
5	Техническое обучение обслуживающего персонала ДОО санитарному минимуму	один раз в месяц	медицинская сестра
6	Проведение текущей уборки помещений ДОО (по отдельному графику)	ежедневно	обслуживающий персонал
7	Проведение генеральной уборки помещений ДОО (по отдельному графику)	ежедневно	обслуживающий персонал

8	Наличие аптечек в группах, пищеблоке, прачечной, их пополнение медикаментами, перевязочным материалом	в течение года	медицинская сестра
9	Обеспечение работников моющими средствами, уборочным инвентарем, средствами индивидуальной защиты, спецодеждой	в течение года	Завхоз
10	Мытьё игрушек	ежедневно	педагоги
11	Маркировка уборочного инвентаря, посуды, детской мебели	сентябрь	медицинская сестра, обслуживающий персонал
12	Соблюдение температурного режима	ежедневно	медицинская сестра, завхоз
<i>Оздоровительная работа</i>			
1	Обеспечение воздушного режима в помещениях ДОО	ежедневно	работники ДОУ, заместитель завхоз
2	Обеспечение естественного и искусственного освещения в групповых помещениях	ежедневно	педагоги, завхоз
3	Проведение с детьми утренней и дыхательной гимнастики	ежедневно	педагоги
4	Осуществление режима двигательной активности детей в течение дня	ежедневно	педагоги
5	Осуществление закаливающих процедур (ходьба босиком, контрастное обливание ног, упражнения на укрепление осанки, исправление плоскостопия и др.)	ежедневно	педагоги
6	Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни	ежедневно	медицинская сестра, педагоги, родители
7	Проведение физкультурных занятий и развлечений (по отдельному плану)	в течение года	педагоги
8	Прогулки на свежем воздухе	ежедневно	педагоги
9	Умывание лица, шеи, рук	ежедневно	педагоги, родители

