

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №27 Сэсэг»  
г. Улан-Удэ

Принято:  
На педагогическом совете  
Протокол № 6  
от «17» октября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №27 Сэсэг»  
Е.В. Шелковникова  
Приказ № 10  
от «19» ноября 2018 г.



## Программа по здоровьесбережению «Вырастем здоровыми»

Старший воспитатель: Карбаинова О.Б.

Улан-Удэ  
2018 г.

## Содержание

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1  | Пояснительная записка   | 3  |
| 2  | Цели и задачи Программы   | 3  |
| 3  | Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников   | 4  |
| 4  | Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников   | 5  |
| 5  | Организация двигательного режима  | 7  |
| 6  | Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ                                     | 11 |
| 7  | План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ № 27 «Сэсэг»            | 13 |
| 8  | План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей | 14 |
| 9  | Словарь терминов  | 16 |
| 10 | Литература  | 18 |

## 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 и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...Нет. 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.

В настоящее время 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 дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

Поэтому, начиная с младшего 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 дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

## Цели и задачи программы

**Цель программы:** Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

### **Задачи:**

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДООУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДООУ.
- Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- 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.

### **Ожидаемый результат:**

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

### **Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников**

**Принцип активности и сознательности** — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую 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;

**«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.

**Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

**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.

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

### Содержание работы МБДОУ № 27 «Сэсэг» по здоровьесбережению воспитанников

| Мероприятия   | Ответственные и исполнители                     | Сроки          | Результат   |
|---|---|----------------|---|
| <b>Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников</b>               |   |                |   |
| Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей                      | Педагогический коллектив ДОУ                    | Ежедневно      | Положительная динамика в соматическом, психофизическом здоровье, развитии детей   |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием.                                   | Медсестра<br>Педагоги<br>Помощники воспитателей | Ежедневно      |   |
| Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.           | Медсестра<br>Ст. воспитатель                    | Сентябрь 2018  | Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников. |
| Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса | Старший воспитатель                             | 2018-2021 г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей  |
| Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения   | Старший воспитатель                             | 2018-2021г.г.  | Повышение профессиональной компетентности   |

|  |                              |                  |  |
|--|------------------------------|------------------|--|
|  |                              |                  | педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей   |
| Проведение спортивных праздников и развлечений   | Педагогический коллектив ДОУ | 2018-2021 г.г.   | Повышение интереса детей к занятиям физической культурой   |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей.  | Педагогический коллектив ДОУ | 2018-2021 г.г.   | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей   |
| Разработка и реализация авторских проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников.                    | Педагогический коллектив ДОУ | 2018-2021г.г.    | Авторские проекты, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков у детей и родителей в области физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня. |
| Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности.                             | Педагогический коллектив ДОУ | 2018-2021 г.г.   | Освоение детьми задач образовательной области «Физического развитие»   |
| Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Ст. воспитатель              | По необходимости | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности  |

|  |   |                            |   |
|--|---|----------------------------|---|
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.         | Ст. воспитатель<br>Педагогический коллектив             | Ежегодно по годовым планам | Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах         | Заведующая,<br>Ст. воспитатель<br>Ответственный за сайт | В течение года             | Отчет по самообследованию ДОУ<br>Информация на сайте  |
| <b>Оценка качества результатов деятельности</b>  |   |                            |   |
| Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста. | Ст. воспитатель,<br>воспитатели групп, медсестра        | Ежегодно                   | Анализ результатов мониторинга.<br>Определение перспектив деятельности.                     |

### Организация двигательного режима детей

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 режима двигательной активности детей

| Виды занятий                           | Варианты содержания   | Особенности организации   |
|--|---|---|
| Утренняя гимнастика                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Традиционная гимнастика</li> <li>Аэробика</li> <li>Ритмическая гимнастика</li> <li>Корректирующая гимнастика</li> </ul>  | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.  |
| Физкультурные занятия                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Традиционные занятия</li> <li>Игровые и сюжетные занятия</li> <li>Занятия тренировочного типа</li> <li>Тематические занятия</li> <li>Контрольно-проверочные занятия</li> <li>Занятия на свежем воздухе</li> </ul>  | Два занятия в неделю в физкультурном зале и на улице. Длительность 20-35 мин.   |
| Физкультминутки<br>Музыкальные минутки | <ul style="list-style-type: none"> <li>Упражнение для снятия общего и локального утомления</li> <li>Упражнения для кистей рук</li> <li>Гимнастика для глаз</li> <li>Гимнастика для улучшения слуха</li> <li>Дыхательная гимнастика</li> <li>Упражнения для профилактики плоскостопия</li> </ul> | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин. |
| Корректирующая гимнастика после сна    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Разминка в постели – корректирующие упражнения и самомассаж</li> <li>Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым</li> </ul>  | Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• дорожкам</li> <li>• Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации</li> </ul>  |  |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры средней и низкой интенсивности</li> <li>• Народные игры</li> <li>• Эстафеты</li> <li>• Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках)</li> <li>• Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)</li> </ul>                       | Ежедневно, на утренней прогулке.<br>Длительность 20-25 мин.  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры, которые лечат</li> <li>• Музыкальные игры</li> <li>• Школа мяча</li> </ul>  | На прогулке во второй половине дня<br>Длительность 15-20 мин.  |
| Оздоровительный бег   |  | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.<br>Длительность 3-7 мин.                          |
| «Недели здоровья»   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия по валеологии</li> <li>• Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>• Спортивные игры и упражнения</li> <li>• Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу.</li> <li>• Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей</li> <li>• Развлечения.</li> </ul> | 4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)  |
| Спортивные праздники и физкультурные досуги                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые</li> <li>• Соревновательные</li> <li>• Сюжетные</li> <li>• Творческие</li> <li>• Комбинированные</li> <li>• Формирующие здоровый образ жизни</li> </ul>   | Праздники проводятся 2 раза в год.<br>Длительность не более часа.<br>Досуги - один раз в квартал.<br>Длительность не более 30 мин. |
| Самостоятельная двигательная деятельность   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.</li> </ul>  | Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя.<br>Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.           |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях |  | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.  |

**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. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

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.

Варианты различных видов утренней гимнастики представлены в Приложении №1.

**Оздоровительные занятия** проводятся регулярно. Образцы проведения оздоровительных занятий с детьми представлены в Приложении №2.

#### **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**

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием 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**

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**

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**

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

#### **Профилактическая гимнастика**

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.

### **Самомассаж**

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, движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

### **Дыхательная гимнастика**

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**

Дозированные бег и ходьба 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.

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются **оздоровительно-развивающие игры** при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
- оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
- оздоровительно-развивающие игры при дискинезии желчевыводящих путей;
- оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
- оздоровительно-развивающие игры при функциональных нарушениях сердца оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

### **Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика**

Релаксационные упражнения 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, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

### **Закаливание**

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

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

#### Специальные меры закаливания

- Ежедневно проводить воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями.
- Полоскать рот кипяченой водой комнатной температуры после каждого приема пищи.
- Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.
- Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.
- После сна выполнять упражнения для пробуждения.
- Применять точечный массаж.
- В осенне-зимний период применять чесночные бусы.

### Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

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

| Виды здоровьесберегающих технологий                    | Время проведения в режиме дня; возраст детей  | Особенности методики проведения  |
|--|---|--|
| <b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b> |   |  |
| 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 НОД, 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 со второй 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   | Рекомендуется показ воспитателя и  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | зависимости от интенсивности нагрузки, начиная со второй младшей группы.  | использование наглядности.  |
| 6. Закаливание (упражнения после сна)                | Ежедневно, начиная с младшего возраста.   | Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.  |
| 7. Динамические паузы                                | Во время НОД и между НОД 2-5 минут по мере утомляемости, начиная со второй младшей группы.                          | В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.   |
| 8. Интегрированные занятия                           | Последняя неделя каждого месяца   | Интеграция содержания различных образовательных облас.  |
| <b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b> |   |   |
| 1. Физкультурное занятие                             | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.   | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.   |
| 2. Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)    | 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  |
| <b>3. Коррекционные технологии</b>    |   |   |
| 1.Сказкотерапия                       | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста   | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| 2.Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.   |
| 4.Фонетическая ритмика                | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.  | Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений   |

**План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ № 27 «Сэсэг»**

| <b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>  |  |                 |             |
|---|--|-----------------|-------------|
| <b>Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей</b> |  |                 |             |
| 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                         |
| <b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА</b> |   |                              |                                     |
| 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                    | заведующий, 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                    | Медсестра, заведующий 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                            |
| 7                              | Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде).  | в теч. года                  | Медсестра, ст.воспитатель, педагоги |

**Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей**

| №             | Задачи           | Мероприятия                  | Период        |
|---------------|------------------|------------------------------|---------------|
| <b>I этап</b> |                  |                              |               |
| 1.            | Анализ состояния | - изучение медицинских карт; | Адаптационный |

|                |  |  |  |
|----------------|--|--|--|
|                | здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение адаптационных листов;</li> <li>- анкетирование родителей;</li> <li>- беседы с родителями;</li> <li>- наблюдение за ребенком.</li> </ul>   | период<br>Сентябрь<br>(ежегодно)   |
| <b>II этап</b> |  |  |  |
| 2.             | Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей | <p><b>1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Адаптация ребенка к детскому саду»</li> <li>«Как сохранить здоровье ребенка»;</li> <li>«Организация закаливания»</li> <li>«Одежда и здоровье ребенка»</li> <li>«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»</li> <li>«Формирование у детей привычки здорового питания»</li> <li>«Кризис трех лет»</li> <li>«Роль витаминов в детском питании»</li> <li>«Правильное питание детей – основа их здоровья»</li> <li>«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»</li> <li>«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»</li> <li>«Особенности питания детей в зимний период»</li> <li>«Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния»</li> <li>«Закаливаем детей дома и в детском саду»</li> </ul> <p><b>2. Анкетирование родителей.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Физическое развитие и оздоровление в семье»</li> <li>«Развитие двигательной активности ребенка в семье»</li> <li>«Физкультура в Вашей семье»</li> </ul> <p><b>3. Памятки для родителей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>«Как не нужно кормить ребенка»</li> <li>«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»</li> <li>«Советы родителям по питанию»</li> <li>«Здоровый образ жизни»</li> <li>«Игры с детьми на свежем воздухе»</li> <li>«Значение режима дня для здоровья дошкольника»</li> <li>«Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»</li> <li>«Как организовать полноценный сон ребенка»</li> </ul> | <p>Сентябрь 2014 г.,<br/>2015 г., 2016г.,<br/>2017г.<br/>Декабрь 2014г.<br/>Май (ежегодно)<br/>Сентябрь 2015г.<br/>Ноябрь 2015г.<br/>Январь 2016г.<br/>2014-2015г.г.<br/>2014-2015г.г.<br/>Постоянно</p> |

|                 |  |   |   |
|-----------------|--|---|---|
|                 |  | <p>«Как сохранить зрение ребенка»<br/> «Соки – напитки защиты организма от простуды»<br/> «Простуда, или ОРВИ, у малышей»<br/> «О детской одежде»<br/> «Физическое воспитание ребенка»<br/> <b>4. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу</b></p>  |   |
| 3.              | Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей         | выбор из предложенных методик наиболее эффективных и удобных для применения.  | Начало учебного года                              |
| <b>III этап</b> |  |   |   |
| 4.              | Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- разъяснительная работа с родителями;</li> <li>- проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни</li> </ul>  | ежедневно   |
| 5.              | Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение занятий вместе с родителями;</li> <li>- участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми;</li> <li>- походы за город в теплое время года;</li> <li>- проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ)</li> <li>- участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога)</li> <li>- помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей</li> </ul> | По годовому плану ДОУ                             |
| <b>IV этап</b>  |  |   |   |
| 6.              | Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика физического развития детей;</li> <li>- проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года;</li> <li>- анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению;</li> <li>- составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования;</li> </ul>  | <p>Май</p> <p>Май</p> <p>Апрель</p> <p>Август</p> |

### Словарь терминов

**Воспитатель** – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в образовательном дошкольном учреждении. Основными требованиями к В. являются: высокие личные моральные качества, внимательное и любовное отношение к детям в сочетании с требовательностью к ним, наличие необходимых знаний, умение организовать воспитанников и помочь им в различных видах деятельности. Назначается из числа окончивших педагогические училища или соответствующий факультет педагогического института. Основные обязанности: организация умственного, трудового, нравственного и эстетического воспитания детей, участие в деятельности педагогического коллектива, проведение работы с родителями по вопросам дошкольного воспитания.

**Детство** – этап развития человека, предшествующий взрослости; характеризуется интенсивным ростом организма и формированием высших психических функций.

**Дошкольное воспитание** – семейное и общественное воспитание детей дошкольного возраста.

**Закаливание детей** – система мероприятий, развивающих способность быстро приспосабливаться к различным условиям внешней среды и направленных на борьбу с простудой. Основными принципами закаливания являются постепенность, непрерывность и комплексность. Средствами закаливания являются воздух, вода и солнце.

**Зарядка (утренняя гимнастика)** – регулярное выполнение комплексов физических упражнений, направленное на укрепление здоровья и повышение настроения детей. Зарядка после сна повышает функциональную активность различных органов и приводит центральную нервную систему в деятельное состояние. Зарядка – одно из ведущих средств уменьшения негативного воздействия гиподинамии.

**Здоровье** – состояние физического, психического и социального благополучия человека (по уставу ВОЗ); состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений.

**Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ** – процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьесобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка.

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в ДОУ: детей, педагогов и родителей. Цель технологий применительно к ребенку – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику ДОУ и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его. Применительно к взрослым – содействие становлению культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДОУ и валеологическому просвещению родителей.

**Осанка у детей** – привычное положение тела ребенка при сидении, стоянии, ходьбе, приобретаемое под влиянием условий воспитания и жизни.

**Охрана здоровья воспитанников** – государственная система мероприятий, гарантирующая охрану и укрепление здоровья воспитанников: определение учебной нагрузки, режима занятий с учетом рекомендаций органов здравоохранения; обязательное периодическое бесплатное медицинское обследование; организация горячего питания в образовательных учреждениях.

## Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М., 2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 2013. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2015 – 31 с.
4. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2016.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2013 – 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера, 2017
7. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!// Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2012г.
9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2013