

Утверждена приказом

№256 от 30.08.2024 г.

Комплексная программа оздоровления 2024-2025 г.г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 22 «Ладушки».**

г. БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято

решением педагогического

совета МАДОУ детский сад № 22

Протокол №_1_ от 30.08.2024 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 2 -7 (8) лет. Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья. Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДОУ была разработана программа по оздоровлению детей.

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.

- Изучить и внедрить в практику ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.

- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.

- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

1. Закон РФ от 29. 12.2012 № 273 ФЗ «Об Образовании в РФ»;
2. Конвенция ООН о правах ребёнка. 1989г.;
3. Закон РФ от 24. 07 1998 № 124 – ФЗ «об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
4. Концепция дошкольного воспитания;
5. Закон РФ от 29. 04 1999 № 80 – ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
6. Санитарные нормы и правила, утверждённые совместным постановлением министерства Образования РФ и Госсанэпидемнадзором;
7. Закон РФ от 30. 12 2001 № 39 – ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;
8. Приказ министерства Образования и науки РФ от 17. 10 2013 3 1155 № «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»;
9. Действующие санитарно-эпидемиологические нормы и правила, регламентирующие деятельность дошкольных образовательных учреждений, в том числе в части организации питания.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
- Принцип взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Объекты программы:

- Дети дошкольного образовательного учреждения;
- Педагогический коллектив;
- Семьи детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение .

Основные направления реализации программы

ЗАДАЧИ

1. Работа с детьми:

- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;
- удовлетворять потребность детей в движении;
- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;

- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;
- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях; - целенаправленно развивать физические качества;
- формировать умение сохранять правильную осанку;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

2. Работа с педагогами:

- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;
- внедрять современные инновации в области физического развития детей, образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;
- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МДОУ;
- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;
- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.

3. Работа с родителями:

- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,
- обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;
- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;
- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;
- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.
2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболеваемости.
6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
9. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

ТОЧКИ КОНТРОЛЯ:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ
- статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причин отсутствия детей;

- общее физическое развитие детей;
- оценка уровня адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

НАЛИЧИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ:

Для реализации задач, намеченных программой оздоровления, в ДОУ созданы следующие условия:

- залы для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, мягкие спортивные игровые модули, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- Организация зон активного прибывания детей на период отмены прогулок, по причине погодных условий;
 - спортивная площадка для занятий на воздухе;
 - Организация проведения динамического часа на улице во время прогулки;
 - картотека подвижных игр;
 - медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, комната заболевшего ребёнка (изолятор);
- Реализация плана мероприятий, направленных на профилактику заболеваемости;
- Организация санитарно-просветильной работы с персоналом ДОУ, законными представителями воспитанников, персоналом ДОУ;
- Применение здоровьесберегающих технологий при осуществления непрерывной образовательной деятельности;
- закаливающие процедуры
(закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей, в том числе на физкультурных занятиях, в режимных моментах, под контролем медицинского персонала ДОУ).

Кадровое обеспечение сопровождения реализации программы

Заведующий ДОУ	
1. <i>Общее руководство по внедрению оздоровительной программы.</i> 2. <i>Ежемесячный анализ реализации программы.</i> 3. <i>Ежедневный контроль над соблюдением охраны жизни и здоровья детей.</i>	
Заместитель по воспитательно образовательной работе.	
1. <i>Нормативно – правовое, программное обеспечение реализации программы.</i> 2. <i>Проведение мониторинга.</i> 3. <i>Контроль над реализацией программы.</i> 4. <i>Формирование отчетности</i> 5. <i>Внедрение здоровьесберегающих технологий.</i>	
Старшая медицинская сестра	
1. <i>Обследование детей и выявление патологий, утверждение списка длительно и часто болеющих детей.</i> 2. <i>Определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья.</i> 3. <i>Составление индивидуального плана реабилитации.</i> 4. <i>Контроль адаптации воспитанников в детском саду.</i> 5. <i>Гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.</i> 6. <i>Осуществление контроля над соблюдением технологий приготовления блюд рационального питания.</i>	

7. Ежедневное соблюдения норм потребления продуктов и калорийности питания. 8. Контроль проведения закаливающих мероприятий.
Инструктор по физической культуре
1. <i>Определение показателей двигательной подготовленности детей.</i> 2. <i>Коррекция отклонений в физическом развитии.</i> 3. <i>Проведение физкультурных занятий.</i> 4. <i>Использование здоровьесберегающих технологий.</i>
Воспитатели
1. <i>Организация и проведение закаливающих мероприятий.</i> 2. <i>Использование здоровьесберегающих технологий.</i> 3. <i>Пропаганда ЗОЖ.</i> 4. <i>Использование вариативных режимов дня.</i>
Педагог – психолог
1. <i>Психологическое сопровождение развития ребёнка.</i> 2. <i>Коррекция отклонений в психическом развитии ребёнка.</i> 5. <i>Внедрение здоровьесберегающих технологий.</i> 3. <i>Использование методов психологической разгрузки.</i>
Заместитель заведующего по АХР, заведующий хозяйством.
1. <i>Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ.</i> 2. <i>Создание материально – технических условий для реализации программы.</i> 3. <i>Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы.</i>
Младший обслуживающий персонал
1. <i>Соблюдение санитарно – охранительного режима.</i> 2. <i>Помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.</i>

Планирование физкультурно – оздоровительной работы

Физкультурно-оздоровительная деятельность в ДОУ осуществляется с учетом важнейших принципов воспитательно-оздоровительной работы – органичного сочетания воспитания и обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными, психофизиологическими, типологическими особенностями дошкольников.

Блоки	Содержание
Физкультурный	- Физкультурные занятия: - традиционные; - тренировочные (на освоение основных видов движений); - игровые («путешествие по сказкам», «мышцы – силачи», «во саду ли, в огороде»)); - занятия по интересам (по подгруппам); - тематические «Птицы прилетели», «Зимовье

	зверей»; - комплексные; - контрольно-проверочные (1 раз в месяц). • Физкультурные занятия на улице. • Утренняя гимнастика: - традиционная; - игрового характера; - с использованием полосы препятствий; - с использованием простейших тренажеров; - ритмическая; - сюжетная. • Гимнастика после сна: - пробуждение под музыку; - гимнастика в постели (потягивание, поднимание и опускание рук и ног, самомассаж, гимнастика для глаз ит.д.); - корректирующая ходьба; - упражнения для профилактики осанки; - комплекс дыхательной гимнастики; - водные процедуры (умывание, обливание рук холодной водой). • Двигательная разминка: - игровые упражнения; - танцевальные движения; - подвижные игры. • Физкультминутка: - общеразвивающие упражнения; - подвижная игра; - дидактическая игра с различными движениями; - танцевальные движения; - игровые упражнения. • Логоритмическая гимнастика: - подвижные игры; - дыхательная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - массаж и самомассаж; - музыкотерапия; - упражнения имитационного характера. • Праздники и развлечения. • Спортивные игры. • Игры-эстафеты. • Спортивные соревнования. • Туристические походы. • Музыкально-ритмические сюжетно-ролевые занятия. • Самостоятельная двигательная деятельность: - движения с различными игрушками, пособиями; - сюжетно-ролевые игры, основанные на движении и имеющие спортивную и оздоровительную идею;
--	--

	- спектакли и театрализованные представления, разработанные и поставленные на сюжет сказок и рассказов на спортивную тематику; - подвижные игры разной степени интенсивности. • Использование оздоровительных технологий на занятиях и в свободной деятельности: - точечный массаж по А. Уманской; - пальчиковая и артикуляционная гимнастика, рекомендованная для использования в ДОУ; - дыхательная и звуковая гимнастика по С. Стрельниковой; - психогимнастика по методике Е. Алябьевой; - Оздоровительные игры для дошкольников Н.Галанова. - педагогическая технология физического совершенствования дошкольников «Игровой стретчинг» В. Н. Сулим.
• Оздоровительный	• Занятия с часто и длительно болеющими детьми. • Игровой массаж (нос, уши, подошвы, руки). • Комплексы дыхательной гимнастики. • Гимнастика для глаз. • Вокальная гимнастика. • Сопряженная гимнастика (театр пальчиков и языка). • Оздоровительный бег в конце каждой прогулки (средние, старшие и подготовительные группы). • Воздушные ванны. • Корректирующая гимнастика. • Строгое соблюдение двигательного режима дня.
• Познавательный	• Познавательные занятия по развитию представлений и навыков здорового образа жизни, интереса и любви к физической активности в рамках проектной деятельности.
• Индивидуально - ориентированный	• Индивидуальные и подгрупповые занятия. • Индивидуальные оздоровительные маршруты. • Секционно-кружковые занятия
• Информационно - консультативный	• С родителями. • С педагогами.
• Психогигиенические мероприятия	• Психодиагностика. • Элементы аутотренинга и релаксации. - Психо- гимнастика. • Элементы арттерапии. • Элементы музыкотерапии.

	• Элементы сказкотерапии, смехотерапи. • Индивидуальные и подгрупповые занятия в кабинете психолога, сенсорной комнате. • Обеспечение благоприятного психологического в ДОУ.
• Профилактический	• Постоянный контроль осанки, профилактика нарушений зрения, переутомлений и т.д. • Контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой. • Регулярный анализ и обсуждение на педсоветах, данных о состоянии здоровья детей ДОУ. • Регулярный анализ результатов наблюдений за состоянием здоровья, ведение карт здоровья ребенка. • Создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям. • Применение комплекса психогигиенических и психопрофилактических средств и методов снятия напряжения, стрессов; • Зонирование образовательного пространства ДОУ. • Подбор мебели в соответствии с ростом детей. • Витаминотерапия. • Контроль санитарно-эпидемиологического состояния здания, помещений и территории ДОУ.
• Реабилитационный	• Реабилитация детей, перенесших простудные заболевания. • Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушение осанки. • Коррекционная работа с детьми, имеющими плоскостопие и склонность к плоскостопию, слабо сформированную стопу. • Коррекция психоэмоциональной сферы.

Система закаливания в ДОУ

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10

Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание свето-воздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа		2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий			
		Подготовка и сама процедура			
Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения, босохождение после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.)	5-15			
«Тропа здоровья»	Босохождение с использованием природных материалов различной фактуры	ежедневно в летний оздоровительный период			

Двигательный режим в ДОУ

В связи с учетом особенностей двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ разработана рациональная модель двигательной активности.

При разработке данной модели учитывались следующие факторы:

- удовлетворение детьми биологической потребности в двигательной активности;

- рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учетом возрастных и индивидуальных способностей;

- двигательная активность должна соответствовать опыту ребенка, интересам, желаниям, функциональным возможностям организма – что составляет основу индивидуального подхода;

- оптимизация двигательной активности за счет дополнительных видов занятий двигательного характера с использованием нетрадиционных методик.

Модель двигательной активности

Формы организации	Особенности проведения	Младший возраст		Старший возраст	
		младшая	средняя	старшая	Подготовительная
Утренняя гимнастика	Ежедневно в помещении и на воздухе с учетом климатических условий	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10 - 12 минут
Гимнастика после сна	Ежедневно, после дневного сна	5-6 минут	5-8 минут	8-10 минут	10 – 12 минут
Подвижные игры	Ежедневно на прогулке и в помещении	15 – 20 минут	25 -30 минут	30-35 минут	35 - 40 минут
Спортивные игры	не реже 1 раза в неделю	Целенаправленное обучение педагогом			
Занятия физкультурой	Три раза в неделю	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут
Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю	3-5 минут	5 минут	7-10 минут	10 минут
Подвижные игры под музыку	1 раз в неделю	5-10 минут	10-15 минут	15-20 минут	25 минут
Спортивные развлечения	1 раз в месяц	20 минут	20 минут	30 минут	30-35 минут
Спортивные праздники	2 раза в год	20-25 минут	20-25 минут	50-60 минут	50-60 минут
День здоровья		1 раз в месяц			
Неделя здоровья		2 раза в год			
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами				

Организация работы в ДОО с ослабленными и часто болеющими детьми

Воспитательно-образовательный процесс построен на основе создания благоприятных условий для обеспечения физического и психического развития детей, эмоционального благополучия каждого ребенка, повышения его познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей. Для каждого ребенка составляется индивидуальный план оздоровления, куда вносятся все проводимые с ним мероприятия, а в конце года подводятся итоги оздоровительной работы с ослабленными и часто болеющими детьми.

Для ЧБД разработан гибкий режим, который предусматривает:

- увеличение периода приема детей в утренние часы (до 9.00);
- увеличение продолжительности дневного сна;
- строгое соблюдение продолжительности и организации прогулок на воздухе;
- творческий подход к содержанию и методике проведения занятий;

- чередование умственной и физической деятельности;
- разработана система оздоровления ЧБД с учетом регламентации воспитательно-образовательной и оздоровительной работы.

Формы методической работы	Участники
Семинары и семинары - практикумы	
«Организация подвижных игр с детьми, обучение спортивным играм»	Инструктор по ФЗК
«Использование точечного массажа, пальчиковой гимнастики, дыхательных упражнений, приемов самомассажа в процессе организации непрерывной образовательной деятельности»	воспитатели
Консультации	
«Определение и общая характеристика группы ослабленных и ЧБД»	Старшая медицинская сестра
«Физическая активность ребенка, как профилактика респираторных заболеваний»	Инструктор ФЗК
«Вовлечение семьи в профилактику ОРЗ, ОРВ, ориентация на здоровый образ жизни.»	воспитатели
Проведение и анализ открытых просмотров и видеозаписей детской деятельности	
«Современные формы проведения утренней гимнастики с детьми»	воспитатели
Организация и проведение дней Здоровья	Воспитатели, инструктор по физической культуре
«Организация гимнастики перед сном и после сна с младшими дошкольниками»	воспитатели
Создание предметно – развивающей среды	
Смотр-конкурс оборудования физкультурных уголков в разных возрастных группах	воспитатели
Участие в методической работе	
Составление комплексов (картотек) физкультминуток и динамических разминок (пауз), в том числе с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка	воспитатели
Разработка комплексов упражнений, направленных на развитие крупной моторики и ориентации в пространстве и внедрение их как составной части занятий физической культуры для групп комбинированной и компенсирующей направленности.	Инструктора по ФЗК
Взаимодействие с родителями	
Анкетирование. Индивидуальное и групповое консультирование.	педагоги, медицинские сотрудники
Мастер – класс для родителей инструктора по физической культуре	Инструктор по ФЗК
Консультации для родителей по запросу	Инструктор по ФЗК
«Домашняя школа здоровья»	Педагоги дошкольного учреждения, медицинские работники ДОУ
Наглядная агитация (стенды, памятки, статьи	Воспитатели, медицинские работники,

из периодической печати) и публикации на сайте учреждения, а также соц. сетях	инструктор по ФЗК
Видеосъемки деятельности детей в разных режимных моментах.	Педагоги учреждения
Совместные мероприятия детей и взрослых, в том числе «домашнее» видео	Педагоги учреждения

Родителям рекомендован план оздоровления единый с дошкольным учреждением:

- продленный сон;
- регулярные закаливающие процедуры (не прекращать их после очередного ОРЗ, а только снизить интенсивность);
- дыхательная гимнастика (постоянно);
- обязательное полоскание рта после еды;
- достаточное количество в меню фруктов и овощей по сезону, в том числе лука и чеснока;
- настойка шиповника;
- витамины в возрастной дозе.

Для каждого часто болеющего и ослабленного ребенка составляется индивидуальный план оздоровления, куда вносятся все проводимые с ним мероприятия, а в конце года подводятся итоги оздоровительной работы в том числе с ослабленными и ЧБД.

ПРИЕМСТВЕННОСТЬ В РАБОТЕ С СЕМЬЕЙ

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

ЗАДАЧИ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого - педагогических проблем развития ребенка.
5. Ознакомление родителей с основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.
8. Обучение родителей принципам оздоровительных технологий.
9. Ориентирование родителей на ознакомление с современной литературой, программами ТВ, освещающими вопросы закаливания, систематических занятий физкультурой в домашних условиях с учетом регионального компонента.

ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ СЕМЬИ

1. Структура семьи и психологический климат.
2. Основные принципы семейных отношений.
3. Стил ь и фон семейной жизни.
4. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребенка.
5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Формы работы с родителями

Наименование	Цель использования	Формы проведения общения
Информационно - аналитические	Выявление интересов, потребностей, запросов родителей, уровня их педагогической грамотности	1. Проведение социологических срезов, опросов 2. «Почтовый ящик» 3. Индивидуальные блокноты
Познавательные	Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста. Формирование у родителей практических навыков воспитания детей	1. Семинары-практикумы 2. Тренинги 3. Проведение собраний, консультаций в нетрадиционной форме 4. Мини-собрания 5. Педагогический брифинг 6. Педагогическая гостиная 7. Игры с педагогическим содержанием 8. Педагогическая библиотека для родителей 9. Исследовательско-проектные, ролевые, имитационные и деловые игры.
Досуговые	Установление эмоционального контакта между педагогами, родителями, детьми	1. Совместные досуги, праздники 2. Выставки работ родителей и детей 3. Кружки и секции 4. Клубы отцов, бабушек, дедушек, семинары, практикумы
Наглядно - информационные: информационно-ознакомительные; информационно-просветительские	Ознакомление родителей с работой дошкольного учреждения, особенностями воспитания детей. Формирование у родителей знаний о воспитании и развитии детей	1. Информационные проспекты для родителей 2. Информационные стенды в учреждении 3. Медицинская страничка сайта ДОУ 4. Дни (недели) открытых дверей 5. Открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей 6. Выпуск стенгазет 7. Организация мини-библиотек

План реализации комплексной программы оздоровления. Контрольные точки. Ответственные лица

Профилактические мероприятия			
1	Закаливание • утренняя гимнастика • воздушные, солнечные ванны	Ежедневно, в течение года	Воспитатель, мед. работники

	• дыхательная гимнастика • ходьба по массажной дорожке • умывание в течение дня прохладной водой • прогулки на свежем воздухе •		
2	Санитарно-просветительская работа с родителями и педагогами ДОУ: • беседы • лекции • инструктажи • санбюллетень • консультации	В течение года	Старшая медсестра воспитатель
3	Оздоровление фитонцидами (чесночно-луковые закуска)	В осеннее-зимний период	Воспитатель, медработник
Медико – профилактическая работа			
1	Проведение профилактических осмотров детей	1 раз в год	Врач
2	Проведение углубленных профосмотров детей 3-х лет и детей 6-7 лет	1 раз в год	Врачи - специалисты
3	Проведение профилактических прививок	По календарю	Медработники (направление в поликлинику)
4	Вакцинация против гриппа	По календарю	Медработники (информирование, направление в поликлинику)
5	Определение уровня физического развития и физической подготовленности детей ДОУ	Сентябрь, май	Медработники
6	Контроль за закаливающими мероприятиями	В течение года	Медработники зам. зав. по ВОР
7	Контроль за организацией и проведением физкультурных занятий	В течение года	Медработники зам. зав. по ВОР
8	Контроль за организацией и проведением прогулки	В течение года	Медработники зам. зав. по ВОР
9	Контроль за соблюдением сан-дез	В течение года	Медработники

	режима		
Организация качественного питания			
1	5-и разовое питание согласно 10-ти дневному меню и технологическим картам	Ежедневно, в течение года	Шеф повар, старшая медсестра
2	Включение в питание детей свежие овощи и фрукты	в течение года	Шеф повар, старшая медсестра
3	Включение в рацион питания продуктов, обогащенных микронутриентами	в течение года	Шеф повар, старшая медсестра
4	Включение в рацион питания кисломолочных продуктов	в течение года	Шеф повар, старшая медсестра
5	Выполнение натуральных норм	в течение года	Шеф повар, старшая медсестра

Используемая литература:

1. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. М.: Владос, 2001
2. Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2003
3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.
4. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993, № 9, с. 23-25.
5. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание. 1995, № 6, с. 11-1
6. Т.И.Алиева, Т.В.Антонова, Е.П. Арнаутова Программа «Истоки» - М.: Просвещение, 2003.- 335с.
7. Л.Д. Глазырина Физическая культура – дошкольникам: программа и программные требования. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛПДОС, 2004. – 143с.
8. Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2007. – 112с.
9. Ю.А. Кириллова «Программа дополнительного образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет». Приложение «Дошкольная педагогика» /Январь Февраль/ 2005.
10. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296с.:
11. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005. – 271 с.: ил.
12. М.А. Рунова Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
13. Доронова Т. Н. и др. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развития детей 6-го года жизни. - Учебно-методическое пособие. - М.: Просвещение, 2002.
14. Сулим Е. В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
15. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.