

Утверждаю
Заведующий МАДОУ №20
Муниципального образования
Кандалакшский район
Карасев
Приказ № 030/2018



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №20»
муниципального образования Кандалакшский район

Содержание

Пояснительная записка

1. Принципы реализации программы
2. Основные направления программы.
3. Разделы Программы.
 - 3.1. Материально – технические условия.
 - 3.2. Работа с детьми.
 - 3.3. Работа с родителями.
4. План реализации мероприятий направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОО

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?

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.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Создание здоровьесберегающей среды дошкольной образовательной организации способствует системно и качественно решать комплекс проблем, связанных с сохранением и укреплением здоровья воспитанников и сотрудников на основе реализации современных педагогических технологий, программ и проектов оздоровления. Программа по оздоровлению и формированию навыков здорового образа жизни воспитанников МАДОУ «Детский сад №20» муниципального образования Кандалакшский район разработана в соответствии с основными законодательными и нормативными документами по вопросам образования: Федеральным Законом «Об

образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1115 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования), Уставом МАДОУ № 20, локальными нормативно-правовыми актами учреждения и другими современными нормативными документами по вопросам содержания дошкольного образования. Работа по оздоровлению и формированию навыков здорового образа жизни воспитанников осуществляется в соответствии с образовательной программой МАДОУ, разработанной с учётом основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, с учетом специфики национально-культурных, демографических и климатических условий и современных методик, педагогических технологий: Л.И.Пензулаева, «Физическая культура в детском саду» - учебно-методический комплект к программе «От рождения до школы», «Мозаика-синтез», 2016. (все группы)

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки. В ДОУ учитывается региональное содержание, цель которого - развитие у каждого ребенка системы знаний о своеобразии родного края, развитие у ребенка интереса к культуре и истории Кольского Севера.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ.

Цель Программы	Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - Создание комфортного микроклимата в ДОО - Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно – воспитательной модели ДОО

	<ul style="list-style-type: none"> - Повышение физкультурно – оздоровительной грамотности педагогов и родителей - 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
<p>Ожидаемые конечные результаты реализации Программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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.

1. Принципы реализации программы.

Принцип научности: использование научно –обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

Принцип доступности: использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

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

Принцип систематичности: реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип индивидуально – личностной ориентации предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и физического развития детей.

2. Основные направления программы.

Профилактическое: Обеспечение благоприятного течения адаптации; выполнение санитарно-гигиенического режима; решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры; проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное: Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ; определение показателей физического развития, двигательной подготовленности; изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик; систематическое повышение квалификации педагогических кадров: пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

3. Разделы Программы.

3.1. Материально – технические условия.

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

медицинский кабинет, изолятор. В детском саду во всех групповых комнатах и приемных, в музыкальном зале имеются бактерицидные лампы.

Организация развивающей предметно-пространственной среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы уголки, оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционирует зал (физкультурно – музыкальный), оснащенный необходимым оборудованием.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Уровень квалификации педагогов дошкольной образовательной организации отвечает требованиям квалификационных характеристик, определенных для соответствующих должностей, и позволяет обеспечивать в полном объеме реализацию программы «Здоровый малыш».

3.2. Работа с детьми.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одно из ведущих направлений деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились следующие особенности организации деятельности ДОУ:

Образовательная деятельность по физическому развитию реализуется как в процессе фронтальных занятий, так и по подгруппам с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья детей, в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей на прогулках и в процессе режимных моментов. В ходе непосредственно образовательной деятельности по познавательному развитию, реализации образовательных проектов, тематических недель, уроков Мойдодыра, уроков здоровья обогащаются представления детей о значении физической культуры и спорта, здорового и безопасного образа жизни в сохранении и укреплении здоровья с целью формирования у детей позиции созидателя по отношению к своему здоровью.

Оздоровительный процесс в МАДОУ №20 включает:

- Создание комплекса оздоровительных мероприятий в режиме дня (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями)
- Повышение уровня профессиональной компетенции педагогов в вопросах организации здоровьесберегающей среды
- Оптимизация двигательного режима детей в детском саду
- Создание предметно-развивающей среды: - физкультурно-спортивные, двигательные уголки в группах
- Формирование навыков ОБЖ, как средства сохранения жизни и здоровья детей
- Систематический медицинский и педагогический контроль состояния здоровья воспитанников и уровня их физического развития
- Двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы)
- Формирование подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального пространства.

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились.

Динамика снижения числа часто болеющих детей яркий показатель эффективности работы коллектива ДООУ по оздоровлению детей.

В детском саду созданы оптимально возможные условия для реализации оздоровительной деятельности.

Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие мероприятия и технологии, используемые в своей работе педагогами МАДОУ №20 с учетом регионального содержания.

Мероприятия	Группы	Время проведения	Ответственные
Мониторинг индивидуального физического развития детей	все группы	в течение года	медсестра, воспитатели ДОО
Витаминация 3 – его блюда	все группы	ежедневно	медсестра,
Проветривание групп	все группы	ежедневно	медсестра, воспитатели ДОО, мл. воспитатели
Босохождение по массажным дорожкам	все группы	ежедневно	медсестра, воспитатели ДОО
Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности	все группы	ежедневно	медсестра, воспитатели ДОО
НОД по формированию навыков ЗОЖ и ОБЖ	со старшей группы	1 раз в месяц	воспитатели ДОО
Утренняя и бодрящая гимнастика после сна	все группы	ежедневно	медсестра, воспитатели ДОО
НОД по физической культуре и развитию движений	все группы	2/3 раза в неделю	воспитатели ДОО
Музыкально – ритмические занятия	все группы	2 раза в неделю	воспитатели ДОО, муз. руководитель
Подвижные и спортивные игры как часть НОД и на прогулке	все группы	ежедневно	воспитатели ДОО
Пальчиковая гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели ДОО
Дыхательная гимнастика	все группы	ежедневно	воспитатели ДОО
Точечный массаж	все группы	ежедневно	воспитатели ДОО
Оформление «тетрадей здоровья»	все группы	ежемесячно	воспитатели ДОО
Анализ пропусков ребенком детского сада по болезни	все группы	декабрь, июнь	воспитатели ДОО, медсестра
Организация режима пребывания	все группы	период полярной ночи	воспитатели ДОО.

воспитанников с учетом климатических условий			Ст. воспитатель, медсестра
--	--	--	----------------------------

Применяемые педагогами ДОО здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

3.3. Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями (законными представителями), которая предполагает решение следующих задач:

1. Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни
2. Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления.
3. Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

Просветительское направление	Культурно - досуговое направление	Психофизическое направление
<p>Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки, устные журналы)</p> <p>Собеседование (сбор анкетирование, тесты, опросы, беседы)</p> <p>Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)</p> <p>Индивидуальные консультации по возникшим вопросам</p> <p>Дискуссии (совместное обсуждение проблем)</p>	<p>Дни открытых дверей</p> <p>Совместные праздники и развлечения. Организация вечеров вопросов и ответов</p>	<p>Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей</p> <p>Спортивные соревнования.</p> <p>Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с детьми</p>

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей

осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоров.

4. План реализации мероприятий направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОО

№ п/п	Направление деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико – профилактическая деятельность			
1	Мониторинг здоровья детей		
	<ul style="list-style-type: none"> - общая заболеваемость - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка - количество часто болеющих детей - количество детей с хроническими заболеваниями в % - количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях - индекс здоровья детей - уровень физического развития детей (антропометрические данные) 	<ul style="list-style-type: none"> поквартально поквартально 2 раза в год 2 раза в год 2 раза в год 1 раз в год 2 раза в год 	<ul style="list-style-type: none"> медсестра медсестра врач – педиатр врач – педиатр воспитатели медсестра воспитатели
2	Профилактика и оздоровление детей <ul style="list-style-type: none"> - фитонцидотерапия (лук, чеснок) - профилактика ГРИППА и ОРВИ - профилактические прививки - кварцевание воздуха во всех группах 	<ul style="list-style-type: none"> осень – зима осень – зима по необходимости ежедневно 	<ul style="list-style-type: none"> медсестра медсестра медсестра воспитатели ДОО
3.	Организация питания <ul style="list-style-type: none"> -сбалансированность и разнообразие рациона; -соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; -обеспечение санитарно -гигиенической безопасности питания; -качество продуктов питания и приготовленных блюд; -соблюдение сроков реализации 	<ul style="list-style-type: none"> ежедневно постоянно постоянно постоянно постоянно 	<ul style="list-style-type: none"> медсестра повара контроль медсестры повар НХО

<p>скоропортящихся продуктов;</p> <p>-витаминизация 3-го блюда;</p> <p>-введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;</p> <p>-организация питьевого режима.</p> <p>Проведение закаливающих процедур</p> <p>- закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, ленивая гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, обширное умывание, туалет носа, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C);</p> <p>-максимальное пребывание детей на свежем воздухе</p> <p>Организация гигиенического режима</p> <p>-режим проветривания помещений;</p> <p>-обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;</p> <p>-обеспечение чистоты среды;</p> <p>-смена и маркировка постельного белья и полотенец;</p> <p>-проведение противоэпидемиологических мероприятий;</p> <p>-гигиенические требования к игрушкам.</p> <p>Организация здоровьесберегающей среды</p> <p>- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка</p> <p>- оптимизация режима дня</p> <p>- санитарно гигиенические требования к организации образовательной деятельности</p> <p>- организация и проведение прогулок</p> <p>- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима</p> <p>- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей</p> <p>- соблюдение правил пожарной безопасности</p>	<p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно, при оптимальных погодных условиях</p> <p>ежедневно (4 – 4,5 часа) и максимально летом</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>по графику</p> <p>по графику</p> <p>карантин</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>ежедневно</p> <p>период адаптации</p> <p>постоянно</p> <p>постоянно</p> <p>2 раза в год</p>	<p>повара</p> <p>контроль медсестры</p> <p>медсестра</p> <p>медсестра воспитатели, мл. воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>мл. воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>мл. воспитатели</p> <p>мл. воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели, медсестра</p> <p>воспитатели, ст. воспит.</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>сотрудники</p>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - подбор мебели с учетом антропометрических данных - подготовка участка для безопасной прогулки - оказание первой медицинской помощи - наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение 	<p>ежедневно</p> <p>по мере необходимости</p>	<p>ДОО</p> <p>сотрудники ДОО</p> <p>медсестра, воспитатели</p>
Физкультурно – оздоровительная деятельность			
	<p style="text-align: center;">Физическое развитие детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - организация образовательной деятельности по физическому развитию детей <p style="text-align: center;">Развитие двигательной активности</p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика - физкультминутки - двигательная разминка - подвижные игры и игровые упражнения на прогулке и группе - индивидуальная работа по развитию движений <p style="text-align: center;">Физкультурные праздники и развлечения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дни здоровья - физкультурный досуг - физкультурно – спортивные праздники на открытом воздухе - спортивные игры – соревнования <p style="text-align: center;">Профилактика в физическом развитии детей</p> <ul style="list-style-type: none"> - дыхательная гимнастика - профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки - профилактика нарушений зрения - самомассаж 	<p>3 раза в неделю</p> <p>ежедневно в середине занятия</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>3 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>воспитатели</p> <p>муз. руков. воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>муз. руков. воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка			
	<p style="text-align: center;">Адаптационный период</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы - организация работы с детьми в утренние часы 	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p>
Здоровьесберегающая образовательная деятельность			
	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни 	<p>по плану</p>	<p>воспитатели</p>

