

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 111»
Протокол № 5
От 31.05.2021г

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 111»
И.А.Овчарова
Приказ № 31а
От 04.06.2021г



ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ «РАСТИМ ЗДОРОВЫХ МАЛЫШЕЙ»

Ярославль, 2021 год

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом совете
МДОУ «Детский сад № 111»
Протокол № _____
От _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МДОУ «Детский сад № 111»
_____ И.А.Овчарова
Приказ № _____
От _____

**ПРОГРАММА
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
«РАСТИМ ЗДОРОВЫХ
МАЛЫШЕЙ»**

Ярославль, 2021 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
	1.1. Актуальность Программы	3
	1.2. Цель и задачи Программы	5
	1.3. Ожидаемые результаты	5
	1.4. Объекты Программы	6
	1.5. Основные принципы Программы	6
	1.6. Материально-техническая база Программы	7
	1.7. Кадровое обеспечение Программы	7
2.	Основное содержание Программы	9
	2.1. Содержание работ по здоровьесберегающим технологиям, используемым в МДОУ «Детский сад № 111»	9
	2.2. Система здоровьесберегающих технологий в работе МДОУ «Детский сад № 111»	11
	2.3. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МДОУ «Детский сад № 111»	13
	2.4. Организация двигательного режима детей	14
	2.5. Формирование представлений о здоровом образе жизни	16
	2.6. Организация питания воспитанников	17
	2.7. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей	18
3.	Список информационных источников	20
4.	Глоссарий	21

«Здоровье - это драгоценность и, при том, единственная, ради которой не стоит жалеть времени, сил, трудов и великих благ».
Мишель де Монтень

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность Программы

Программа по здоровьесбережению «Растим здоровых малышей» (далее - Программа) разработана МДОУ «Детский сад № 111» для детей раннего и дошкольного возраста. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребенка. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников детского сада, определяет основные направления, цели и задачи, а также план мероприятий по реализации Программы с детьми от 1 года до 7 лет.

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

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

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

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

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

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

В детстве формируются важные стороны духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

Этот период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни - эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

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

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

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

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

Проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья детей, но и на перспективы их дальнейшего развития.

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

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

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

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

- Законом «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом № 124 «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»;
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Указом Президента РФ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ»;
- «Конвенцией ООН «О правах ребенка»;

- «Семейным кодексом РФ»;
- Конституцией РФ, ст. 38, 41, 42, 43;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования»;
- Приказом Минздрава РФ № 139 от 4 апреля 2003 года «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений»;
- Уставом МДОУ «Детский сад № 111».

Здоровье - это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

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

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

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

1.2. Цели и задачи Программы

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

Задачи Программы:

- создание комфортного микроклимата в детском коллективе, в детском саду в целом;
- внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели детского сада;
- повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников;
- 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.

1.3. Ожидаемые результаты

- в детском коллективе, в детском саду в целом, создан комфортный микроклимат;
- в структуру профилактической, оздоровительной и воспитательно-образовательной модели детского сада внедрены современные здоровьесберегающие технологии;

- повышена физкультурно-оздоровительная грамотность педагогов и родителей (законных представителей) воспитанников;
- у детей сформированы знания, умения и навыки о сохранении здоровья и ответственности за него;
- у педагогов сформирована профессиональная позиция, являющаяся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей;
- повышен уровень валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

1.4. Объекты Программы

- Дети раннего и дошкольного возраста;
- Коллектив детского сада;
- Родители (законные представители) воспитанников.

1.5. Основные принципы Программы

- **«Не навреди»** - это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка;
- **принцип активности** - включение всех участников образовательных отношений в поиск эффективных методов оздоровления детей;
- **принцип доступности** - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;
- **принцип индивидуальности** - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- **принцип комплексного междисциплинарного подхода** - работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом детского сада и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности;
- **принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- **принцип 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;
- **принцип оптимальности** - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;
- **принцип последовательности** - принцип предполагает последовательную работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;
- **принцип систематичности** - реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;
- **принцип сознательности** - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью;
- **принцип целенаправленности** - подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели.

1.6. Материально-техническая база Программы

№	Поставленные задачи	Ответственные
1.	Обеспечение необходимым оборудованием: <ul style="list-style-type: none">- технологическим;- музыкально-спортивным;- для прогулочных участков;- мебелью;- пополнение развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС;- оснащение кабинета лечебно-профилактического массажа.	Заведующий, Заведующий хозяйством, Старший воспитатель
2.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в детском саду (соблюдение техники безопасности при организации воспитательно-образовательного процесса и самостоятельной деятельности, своевременная замена мебели и оборудования в детском саду).	Заведующий, Заведующий хозяйством

1.7. Кадровое обеспечение Программы

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению Программы;
- ежемесячный анализ реализации Программы;
- контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы;
- проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- контроль реализации программы.

Медицинские работники:

- выявление часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление плана диспансеризации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей (законных представителей);
- контроль реализации программы.

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия;
- утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами;
- проведение оздоровительных мероприятий;
- реализация Программы.

Музыкальный руководитель:

- реализация Программы в образовательной деятельности.

Педагог-психолог:

- реализация Программы в образовательной деятельности;
- обеспечение эмоционального благополучия детей и сотрудников детского сада.

Воспитатели:

- реализация Программы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;

Заведующий хозяйством:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально-технических условий;
- контроль выполнения персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации Программы;

Повар:

- контроль соблюдения технологии приготовления блюд и рационального питания;

Младший воспитатель:

- соблюдение санитарно-гигиенического режима;
- помощь педагогам в организации образовательной деятельности;
- реализация Программы.

2. Основное содержание Программы

2.1. Содержание работ по здоровьесберегающим технологиям, используемым в МДОУ «Детский сад № 111»

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в детском саду с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив	Ежедневно	Индивидуальный подход
Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным 4-х разовым питанием, соответствующим данной возрастной категории	Старшая медсестра Повара Педагоги Мл.воспитатели	Ежедневно	Индивидуальный подход
Разработка и реализация плана работы детского сада по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников	Старшая медсестра Старший воспитатель	В течение года	Повышение эффективности работы детского сада по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации воспитательно-образовательного процесса	Старший воспитатель	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей. Снижение уровня заболеваемости воспитанников
Прохождение курсов повышения квалификации педагогами по вопросам здоровьесбережения	Старший воспитатель	В течение года	Повышение профессиональной компетентности педагогов по вопросам здоровьесбережения

Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив	В течение года	Повышение интереса детей и родителей (законных представителей) в области физического развития
Консультирование родителей (законных представителей) по вопросам здоровьесбережения	Педагогический коллектив	В течение года	Повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения
Проектная деятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Педагогический коллектив	В течение года	Разработка и реализация проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитанников
Организация индивидуального консультирования педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников	Старший воспитатель Старшая медсестра	По необходимости	Увеличение доли педагогов с высоким уровнем компетентности по вопросам здоровьесбережения
Работа с родителями (законными представителями) по направлению сохранения и укрепления здоровья детей	Старший воспитатель Педагогический коллектив	В течение года	Увеличение доли родителей, (законных представителей) с высоким уровнем компетентности по вопросам здоровьесбережения
Информирование о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Старший воспитатель Ответственный за сайт	В течение года	Размещение информации на стендах, сайте детского сада и в социальных сетях
Оценка качества результатов деятельности			
Мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста	Старший воспитатель Врач Старшая медсестра Воспитатели	Сентябрь, май	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

2.2. Система здоровьесберегающих технологий в работе МДОУ «Детский сад № 111»

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, прогулки, в группе - со средней степенью подвижности, ежедневно во всех возрастных группах	Игры подбираются в соответствии с Программой по возрасту детей
Физкультурные минутки	1,5-2 минуты во всех возрастных группах при проведении НОД	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления
Пальчиковая гимнастика	С раннего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой детей	Проводится в любое время
Дыхательная гимнастика	Начиная с раннего возраста	Проводится в любое время.
Гимнастика для глаз	Ежедневно в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с раннего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности
Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, начиная с раннего возраста	Комплексы физических упражнений в спальне и группе
Динамические паузы	По мере утомляемости, начиная с раннего возраста	В виде игр, в виде танцевальных движений, элементов релаксации
Интегрированные занятия	В течение года	Интеграция содержания различных образовательных областей
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
Физкультурное занятие	В музыкально-спортивном зале и на улице	Занятия проводятся в соответствии Программой, по которой работает детский сад. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку.
Игротерапия	В совместной и самостоятельной деятельности.	Игротерапия может быть организована не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности

Коммуникативные игры	Начиная со старшего возраста	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, в различных формах оздоровительной работы, начиная со среднего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности
Точечный самомассаж	Проводится в любое удобное для педагога время, начиная со среднего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности
Массаж	Проводится по показаниям, с разрешения лечащего врача	Проводит сертифицированный специалист
3. Коррекционные технологии		
Сказкотерапия	Начиная со среднего возраста	Используют для развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
Технологии музыкального воздействия	В различных формах занятий, во всех возрастных категориях	Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Технологии коррекции поведения	Начиная со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Проводятся в игровой форме
Фонетическая ритмика	С раннего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи	Цель - фонетическая грамотная речь без движений

2.3. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МДОУ «Детский сад № 111»

Утренняя гимнастика	Ежедневно	Педагоги, инструктор по физической культуре
Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	Ежедневно	Педагоги
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, педагоги
Спортивные развлечения и праздники	В течение года	Инструктор по физической культуре, педагоги
Специальные упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно	Педагоги, инструктор по физической культуре
Динамические паузы	Ежедневно	Педагоги
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Педагоги
Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	Ежедневно	Педагоги
Организация самостоятельной двигательной активности детей	Ежедневно	Педагоги
Гимнастика для глаз	Ежедневно	Педагоги
Пальчиковая гимнастика	Ежедневно	Педагоги
Дыхательная гимнастика в игровой форме	Ежедневно	Педагоги
Хождение босиком по «массажной дорожке»	Ежедневно	Педагоги
Обширное умывание, полоскание рта после каждого приема пищи	Ежедневно	Педагоги
Игры с водой	Летний оздоровительный период	Педагоги
Воздушные и солнечные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Ежедневно	Педагоги
Организация работы детского сада в соответствии с санитарными требованиями	Постоянно	Старшая медсестра
Создание условий для организации двигательной активности воспитанников	Постоянно	Заведующий, педагоги, заведующий хозяйством

Повышение тонуса мышечной системы ребенка, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшения обменных процессов, нормализации работы внутренних органов и мышечного кровоснабжения	Систематически, с помощью детского оздоровительного массажа	Массажист
Организация рационального питания и С-витаминации воспитанников	Постоянно	Повара Медсестра по питанию Старшая медсестра
Соблюдение питьевого режима	Постоянно	Старшая медсестра Младшие воспитатели Педагоги
Соблюдение гигиенических норм и правил	Постоянно	Младшие воспитатели Педагоги
Подбор мебели по ростовым показателям	Постоянно	Старшая медсестра Педагоги
Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	Постоянно	Старший воспитатель Педагоги
Обеспечение благоприятного психологического климата в детском саду	В течение года	Сотрудники детского сада
Обследование детей	Диспансеризация в декретированные возрасты	Врач Врачи-специалисты
Индивидуальная работа с детьми	Ежедневно	Педагоги
Консультирование родителей (законных представителей), воспитателей по вопросам здоровьесбережения	В течение года	Специалисты детского сада

2.4. Организация двигательного режима детей

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в детском саду 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"> - Традиционная гимнастика - Ритмическая гимнастика - Корректирующая гимнастика 	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале
Физкультурные занятия	<ul style="list-style-type: none"> - Традиционные занятия - Игровые и сюжетные занятия - Занятия тренировочного типа - Тематические занятия - Занятия на свежем воздухе 	Занятия в физкультурном зале, на улице
Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение для снятия общего и локального утомления - Упражнения для кистей рук - Гимнастика для глаз - Гимнастика для улучшения слуха - Дыхательная гимнастика - Упражнения для профилактики плоскостопия 	Ежедневно
Логоритмическая гимнастика	Взаимодействие музыкального руководителя, воспитателя и учителя-логопеда	2-3 раза в неделю
Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> - Разминка в постели и самомассаж - Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам - Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе
Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> - Подвижные игры средней и низкой интенсивности - Эстафеты - Спортивные упражнения (катание на лыжах, самокатах, катание на санках) - Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на каждой прогулке.
Недели здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - Занятия по валеологии - Самостоятельная двигательная деятельность - Спортивные игры и упражнения - Развлечения - Дни здоровья 	4 раза в год сезонно

Спортивные праздники и развлечения	- Игровые - Соревновательные - Сюжетные - Творческие - Комбинированные - Формирующие здоровый образ жизни	Праздники проводятся 2 раза в год. Досуги - один раз в месяц.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря	Ежедневно, под руководством педагога
Участие родителей (законных представителей) в массовых мероприятиях	Физкультурные праздники, дни здоровья	4 раза в год сезонно

2.5. Формирование представлений о здоровом образе жизни

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование первоначальных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- систематическая работа по формированию знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

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

- сотрудники должны быть внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относиться к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада должны строиться на основе сотрудничества и взаимопонимания;
- организовать развивающую среду с учётом потребностей и интересов детей;
- проведение разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- строить занятия на интересах детей, использовать индивидуальный подход к каждому, совмещая деятельность взрослого и ребёнка;
- стремиться к снижению утомляемости ребёнка во время НОД.

2.6. Организация питания воспитанников

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

Питание воспитанников в нашем детском саду осуществляется в соответствии с документами, регламентирующими организацию питания в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях:

- Федеральный закон от 02.01.00г. №29-ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»;

- Федеральный закон от 30.03.99 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- ГОСТы и ОСТы:

- ГОСТ Р 51074-97 «Продукты пищевые. Информация для потребителя. Общие требования».

- ГОСТ Р 50647-94 «Общественное питание. Термины и определения».

- ГОСТ Р 50764-95 «Услуги общественного питания. Общие требования».

- ГОСТ Р 50935-96 «Общественное питание. Требования к обслуживающему персоналу».

- Санитарно-эпидемиологические правила, нормы, гигиенические нормативы:

- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- СанПиН 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»;

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.03.2007 №13 "Об утверждении санитарных правил СП 1.1.2193-07" (Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил)

- в соответствии с приказом Заведующего МДОУ «Детский сад № 111» дошкольное учреждение работает по 10-ти дневному меню, разработанному в соответствии с требованиями.

Устройство и оборудование пищеблока соответствуют санитарным правилам и нормам к организации детского питания. Пищеблок состоит из овощного, холодного, мясорыбного, горячего цехов и склада. Пищеблок оснащен технологическим и холодильным оборудованием, производственным инвентарем, кухонной посудой.

Организация питания осуществляется на основе принципов сбалансированности, разнообразия, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. При приготовлении блюд применяется варка, запекание, припускание, пассерование, тушение.

Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность.

Принципы организации питания

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

2.7. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

Задачи	Мероприятия	Период
Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в детский сад	- Изучение медицинских карт; - Ведение адаптационных листов; - Анкетирование родителей; - Беседы с родителями; - Наблюдение за ребенком.	Адаптационный период Сентябрь (ежегодно)
Формирование у родителей (законных представителей) знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	- Проведение родительских собраний; - проведение индивидуальных и групповых консультаций и бесед.	Постоянно
Разработка оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей (законных представителей)	Методические рекомендации по проведению профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья воспитанников в детском саду	Постоянно
Создание условий для оздоровительных мероприятий	- Разъяснительная работа с родителями; - Проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни	Ежедневно
Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в процессе физического и психического развития детей	- Проведение занятий вместе с родителями (законных представителей); - Проведение совместных с родителями (законных представителей) праздников, развлечений, досугов (по плану детского сада)	По годовому плану детского сада

Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в детском саду	<ul style="list-style-type: none">- Мониторинг физического развития детей;- Проведение сравнительного анализа заболеваемости;- Составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год.	В конце учебного года
--	---	-----------------------

3. Список информационных источников

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

4. Глоссарий

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

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности.

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме:

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

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

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

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 – заполненные 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 формированию элементарно-математических представлений, развитию речи, ИЗО-деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

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

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

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

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

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