

Утверждаю:
Заведующая МКДОУ

Красноярский детский сад №

Колуп Л.В. Кононец

« 30 » августа 2018 г.

Муниципальное казенное дошкольное
образовательное учреждение
Красноярский детский сад №4

*Общеразвивающая
программа
физкультурно-
оздоровительной работы в
ДОУ*

ИЗДОРОВЯЧОК



СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3 стр.
Пояснительная записка.....	4 стр.
1. Ресурсное обеспечение.....	7 стр.
1.1 Организационно-правовое обеспечение.....	7 стр.
1.2 Медицинское обеспечение.....	7 стр.
1.3 Педагогическое обеспечение.....	8 стр.
1.4. Организация, формы и методы работы.....	9 стр.
1.5. Перечень мероприятий по реализации программы в ДОУ.....	12 стр.
2. Мониторинг.....	15 стр.
3. Ожидаемые результаты.....	16 стр.
Список литературы	17 стр.
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	18 стр.



Введение

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где вся практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей. За последнее время резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Увеличилось количество детей с несоответствием уровня физического развития биологическому росту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Вопросы охраны здоровья детей, формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни, создание условий для охраны и укрепления психофизического здоровья детей являются одними из важнейших направлений деятельности дошкольного учреждения.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно-гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Необходимо воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, сознательно избегать, а иногда и предотвращать их.

Проблемы: возрастающее количество детей с ограниченными возможностями здоровья и вторичными проявлениями различных нарушений; увеличение количества детей со 2,3,4 группами здоровья.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, разработана физкультурно-оздоровительная программа «Здоровячок». Как показывает практика, планомерная работа по программам, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор. Проводимая работа с родителями способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: занимаются с ними физкультурой, выполняют элементарные самомассажи, записывают детей в спортивные секции.

Физкультурно-оздоровительная программа «Здоровячок» предназначена для педагогов дошкольных образовательных учреждений, медицинских работников системы образования в оздоровительной работе с детьми 5-7 лет.

Пояснительная записка

Цель программы: Содействие гармоничному физическому развитию ребенка и своевременная профилактика имеющихся нарушений в его психофизическом развитии, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
- Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;

Перечень основных мероприятий:

- разработка комплекса мер по охране и укреплению здоровья детей, реализуемых в МКДОУ;
- систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции;
- соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей;
- укрепления психофизического здоровья детей;
- поиск новых подходов в организации сотрудничества с родителями.
- повышение приоритета здорового образа жизни, профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.
- разработка и осуществление на основе данных о заболеваемости детей комплекса мер, направленных на улучшение здоровья детей;
- разработка циклов лекций и рекомендаций для педагогов и родителей по оздоровлению детей в ДОУ и в домашних условиях;
- контроль за выполнением оздоровительных мероприятий.

Принципы создания Программы

Принцип участия - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планирование оптимальной учебной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.

Принцип гарантий - реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнения государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Принцип систематичности и последовательности - постепенный, системный подход к подаче материала, к решению тех или иных возникающих проблем.

Принцип комплектности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного развития работ.

Успешное решение поставленной цели возможно только при условии комплексного проведения мероприятий:

➤ **Профилактические:**

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- предупреждение острых заболеваний методами профилактики;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

➤ **Организационные:**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- изучение передового, педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;

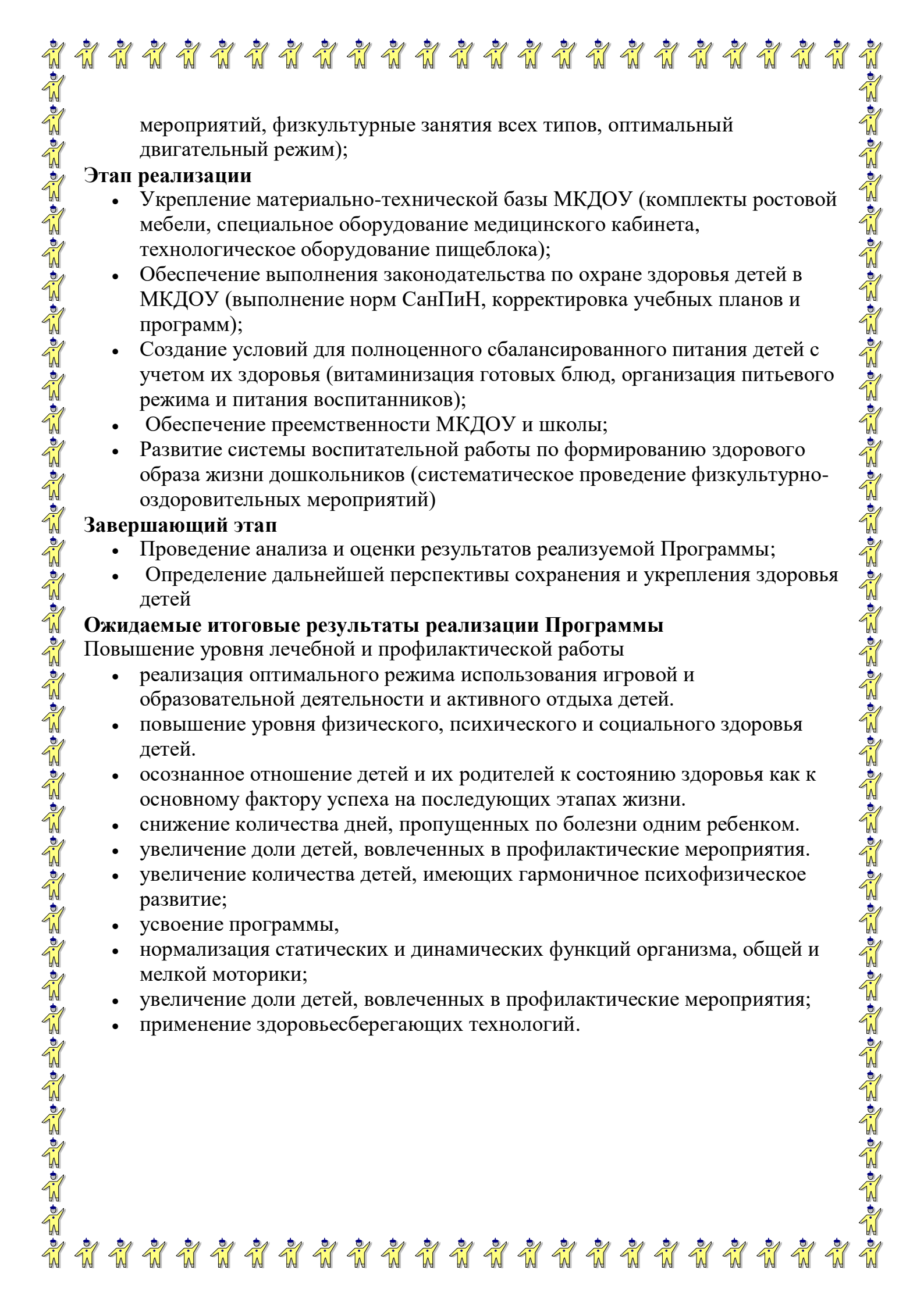
➤ **Лечебные:**

- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
- осуществление комплекса закаливающих процедур с использованием различных природных компонентов.

Этапы реализации Программы

Организационный этап

- мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;
- организация здоровьесберегающего образовательного пространства в МКДОУ (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих



мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим);

Этап реализации

- Укрепление материально-технической базы МКДОУ (комплекты ростовой мебели, специальное оборудование медицинского кабинета, технологическое оборудование пищеблока);
- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в МКДОУ (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ);
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминизация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников);
- Обеспечение преемственности МКДОУ и школы;
- Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий)

Завершающий этап

- Проведение анализа и оценки результатов реализуемой Программы;
- Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей

Ожидаемые итоговые результаты реализации Программы

Повышение уровня лечебной и профилактической работы

- реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей.
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
- осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.
- увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;
- усвоение программы,
- нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
- увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
- применение здоровьесберегающих технологий.

1. Ресурсное обеспечение.

1.1 Организационно-правовое обеспечение.

Организационно-правовое обеспечение деятельности ДООУ подтверждается наличием следующих документов:

- свидетельством Федеральной налоговой службы о внесении записи в Единый государственный реестр юридических лиц;
- свидетельством Федеральной налоговой службы о постановке на учет в налоговом органе юридического лица, образованного в соответствии с законодательством РФ по месту нахождения на территории РФ;
- свидетельством Министерства образования и науки РТ о государственной аккредитации, по результатам которой установлен государственный статус: тип, вид, категория;
- лицензии на право осуществления образовательной деятельности .

Детский сад работает по графику пятидневной недели: с 8.00 до 18.00 часов. Режим дня и учебные занятия организуются в соответствии с СанПин .

Управление строится на основе документов, регламентирующих его деятельность: Закон «Об образовании РФ», Устав МКДООУ, правила внутреннего трудового распорядка, родительские договоры, должностные инструкции, локальные акты, исходным документом деятельности всего коллектива является годовой план работы. В нём намечены основные задачи на учебный год и мероприятия по их реализации. В ДООУ используются разнообразные виды и методы контроля: наблюдение, анализ документации, анкетирование, изучение продуктов детской деятельности, самоанализ и др.

1.2 Медицинское обеспечение

Воспитатели ведут работу в следующих направлениях:

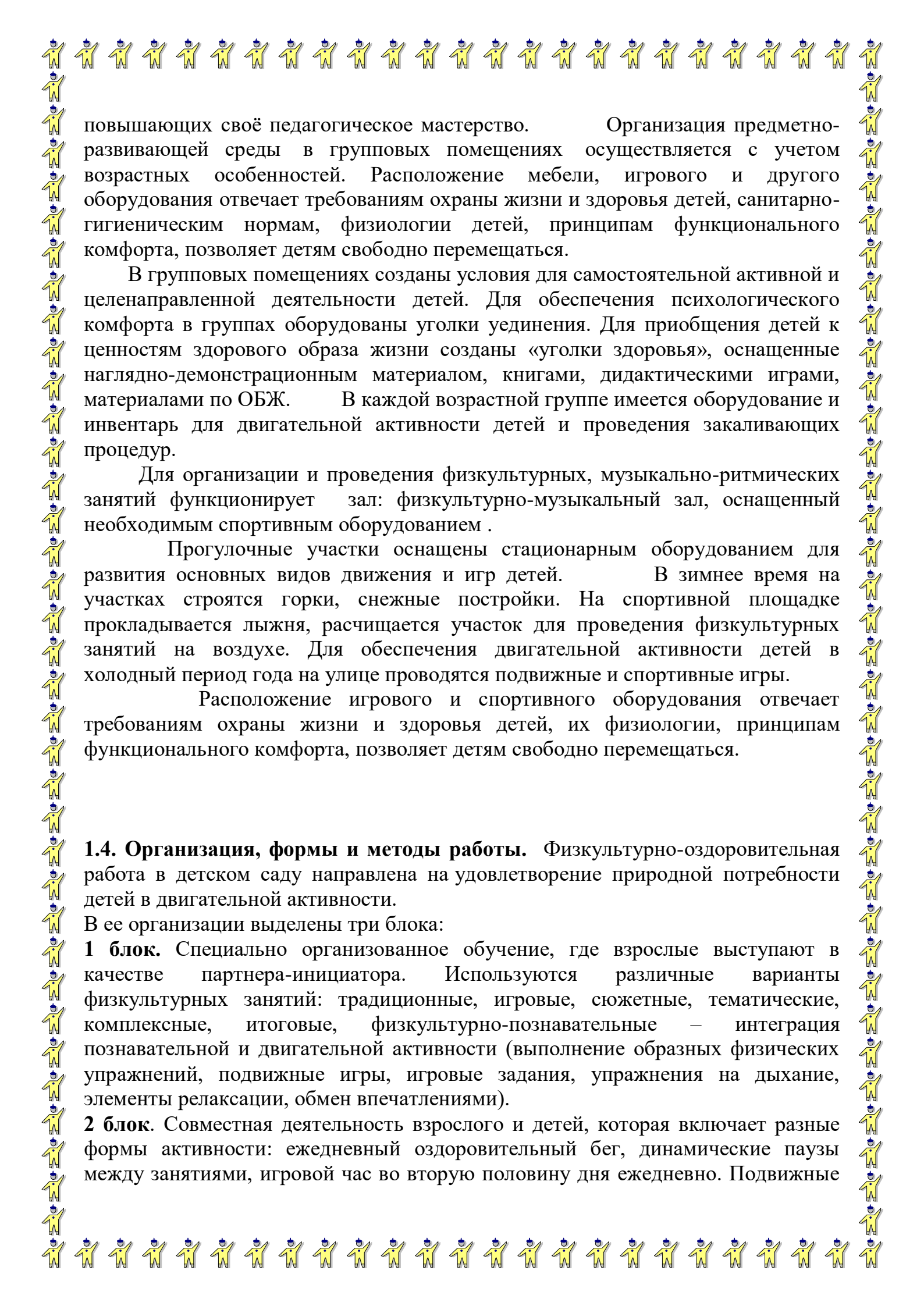
- оказание первой медицинской помощи
- своевременное выполнение плана профилактических прививок
- организация профилактического осмотра врачами и узкими специалистами;
- оценка физического развития детей и их здоровья;
- организация работы с родителями и воспитателями.

Для соблюдения санитарно-противоэпидемического режима в детском саду применяются современные, эффективные дезинфицирующие средства: «Ника». В помещениях регулярно проводятся текущие и генеральные уборки.

Организация рационального питания детей в ДООУ осуществляется в соответствии с 10– дневным меню. Проводится витаминизация 3-го блюда. В соответствии с СанПиНом на пищеблоке установлены фильтр для воды и кварцевая лампа, приобретена посуда из нержавеющей стали.

1.3 Педагогическое обеспечение.

Воспитательно-образовательный процесс осуществляется педагогами дошкольного учреждения, имеющих соответствующее образование и постоянно



повышающих своё педагогическое мастерство. Организация предметно-развивающей 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 здоровья», 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 зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, 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.

1.4. Организация, формы и методы работы. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные

игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

Формы и методы работы. Физкультурно-оздоровительная работа и работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду.

Формы и методы	Содержание
Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)
	Создание комфортной обстановки и микроклимата
Физические упражнения	Утренняя гимнастика
	Физкультурные занятия
	Подвижные игры
	Игры - хороводы
	Релаксационные упражнения
	Профилактическая гимнастика (дыхательная, профилактика плоскостопия)
	Спортивные игры
	Прогулки (организация двигательной активности детей)
	Коррекционно-развивающая гимнастика после сна
	Занятия на тренажерах
	Физминутки
Динамические паузы	
Коррекция физического развития детей	Пальчиковая гимнастика
	Дыхательная гимнастика
	Индивидуальная работа
Гигиенические и водные процедуры	Мытье рук
	Обливание ног
Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений
	Прогулки на свежем воздухе
	Обеспечение температурного режима
Активный отдых	День здоровья
	Физкультурно-спортивные праздники
	Физкультурный досуг
Светотерапия	Обеспечение светового режима
Музотерапия	Музыкальное сопровождение учебного процесса
	Музотеатральная деятельность
	Пение
	Слушание музыки
Психогимнастика	Игры и упражнения на развитие эмоционально-волевой

	сферы
	Телесные игры

Формы проведения физкультурных занятий в МДОУ:

- Обучающие занятия
- Комплексные занятия
- Игровые (на основе подвижных народных игр и игр-эстафет)
- Тематические (сюжетно-игровые)
- Занятия по методу круговой тренировки
- Занятия на основе игр и упражнений с пособиями одного вида
- Самостоятельные занятия (на свободном выборе движений и использованием тренажеров)
- Занятия - зачеты
- Контрольные занятия
- На полосе препятствий
- Походы
- Дни здоровья
- Спортивные тренировки

Формы проведения утренней гимнастики в МКДОУ

- Общеразвивающие упражнения без предметов
- Общеразвивающие упражнения с предметами
- На полосе препятствий
- Танцевально-ритмические упражнения

Формы работы с родителями. Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке ДОУ состоит в конструировании природо и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов МКДОУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада. В целях создания единого образовательного пространства для детей, родителей и педагогов проводятся совместные мероприятия, в которых участвуют дети вместе со своими родителями.

Формы организации	Ответственный
Пропедевтическая	
Анкетирование, тестирование родителей	Педагоги МКДОУ
Беседы (индивидуальные, коллективные)	Педагоги МКДОУ, медицинский персонал
Просветительская	
Наглядная агитация	Педагоги МКДОУ
Встречи со специалистами (врачом, медсестрой, музыкальным руководителем,)	Заведующий ДОУ
Практические рекомендации по	Медсестра, воспитатели.

обретению родителями валеологических умений и навыков (лекции, беседы, семинары-практикумы, "Школа для родителей")	
Показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий	Педагоги МКДОУ
Интегративный	
Совместное обсуждение проблем ("Клуб заинтересованных родителей", родительские собрания в виде диспутов, деловых игр, КВНов, викторин, круглых столов, дискуссионных клубов)	Воспитатели
Знакомство с опытом семейного воспитания (круглый стол, выпуск фотогазеты, видеопросмотры, сочинения о детях)	Воспитатели
Использование артметодов в работе с семьей (сказкотерапия, игротерапия, куклотерапия, фиторапия)	Воспитатели
Индивидуальная	
Консультативная индивидуальная помощь (по запросам родителей)	Воспитатели
Памятки, рекомендации, советы	Воспитатели

Работа с педагогами. Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Формы работы	Ответственные
Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников	Заведующий
Открытые занятия	Воспитатели
Педагогические советы, семинары, консультации, педагогические часы, тематические проверки и др.	Старший воспитатель
Открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий	Воспитатели
Подбор методического материала (картотеки игр,	Воспитатели

динамических пауз, минуток здоровья и т.д.)	
Создание условий и необходимой материально-технической базы	Заведующий МКДОУ Заместитель заведующей по АХЧ
Повышение квалификации педагогических и медицинских работников	По графикам УО
Анализ результатов работы	Заведующий МКДОУ

1.5. Перечень мероприятий по реализации программы в ДОУ.

Профилактическая, противоэпидемиологическая, санитарно-просветительная работа ведется планомерно и целенаправленно (с учетом индивидуальности и возрастных способностей ребенка).

№	Формы и методы	Пути реализации	Исполнитель
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата жизни детей	Воспитатели
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); - спортивные игры; - пешие прогулки	Воспитатели, муз. руководитель
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	Воспитатели и младшие воспитатели
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых	Воспитатели и младшие воспитатели

		фрамугах; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	
5	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы	Воспитатели, муз. руководитель,
6	Арома- и фитотерапия	- ароматизация помещений; - фиточаи	Воспитатели, завхоз
7	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения;	Воспитатели
8	Музтерапия	- музосопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность	Муз. руководитель, воспитатели
9	Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	Воспитатели
10	закаливание	- босоножье; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика	Воспитатели
11	Пропаганда ЗОЖ	- периодическая печать; - курс лекций и бесед; - занятия (ОБЖ)	Весь коллектив

В образовательном процессе используются здоровье сберегающие технологии:

Сохранение и стимулирование здоровья

Корректирующая

После сна в группе каждый день.

гимнастика после сна	
Физкультминутки	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке ежедневно. Все возрастные группы
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно
Дорожки здоровья	После сна вся группа ежедневно, начиная с младшего возраста. На физкультурном занятии
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3—5 мин в любое свободное время, на занятиях в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста
Точечный массаж	В режимных моментах
Обучение здоровому образу жизни	
Физкультурные занятия	Три раза в неделю в спортивном и музыкальном зале, в группе, на улице, начиная с раннего дошкольного возраста, ЛФК
Утренняя гимнастика	Ежедневно, в музыкальном и физкультурном зале, в группе. Все возрастные группы
Игры по здоровому образу жизни	В режимных процессах, начиная со второй младшей группы
Физкультурные досуги, праздники	Один раз в квартал в физкультурном и музыкальном залах, в группе, на прогулке, начиная с младшего дошкольного возраста
Коррекционные технологии	
Психогимнастика	Во время занятий 2-5 мин, начиная со средней группы
Артикуляционная гимнастика	Во время занятий 2-5 мин, начиная с младшего дошкольного возраста

2 Мониторинг физкультурно-оздоровительной работы.

Мониторинг – многоуровневая, иерархическая система организации, сбора, хранения, обработки и распространения информации, которая позволяет судить о состоянии объекта мониторинга в любой момент и может обеспечить прогноз его развития. Мониторинг ориентирован на прогноз и обеспечение функции управления ситуацией и процессом.

Цель мониторинга: выявить и определить эффективность реализации программы, с целью оценки, контроля, прогноза, предупреждения нежелательных тенденций.

Аспекты отслеживания:

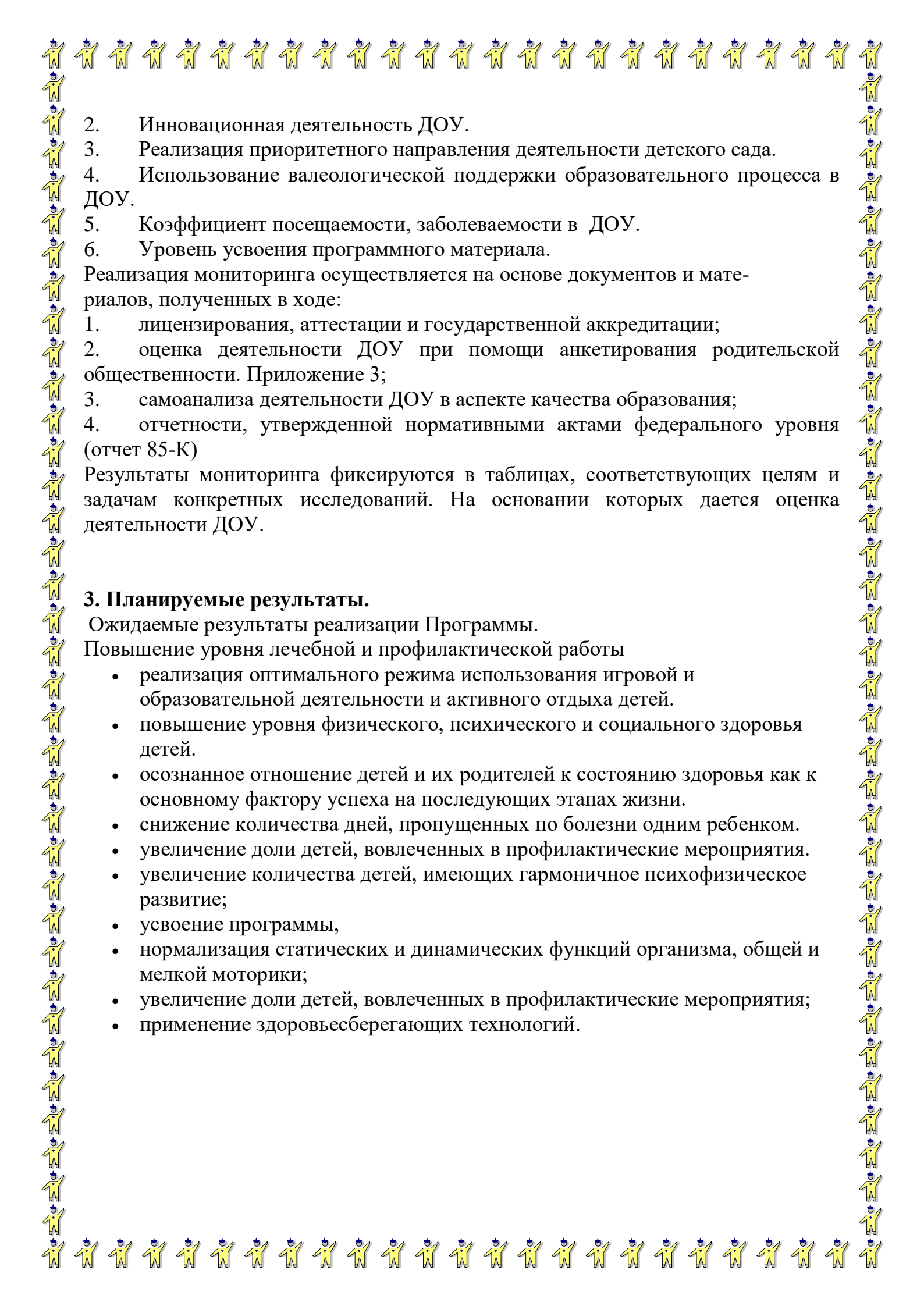
1. заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
2. фтизиатрический учет получивших лечение и оздоровление детей;
3. периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
4. оценка адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);
5. оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
6. общее физическое развитие детей;
7. уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа медицинской службы включает в себя составление:

1. листа здоровья ребенка;
2. индивидуальной программы профилактики и оздоровления ребенка;
3. разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.

Критерии и показатели мониторинга качества системы дошкольного образования

1. Использование потенциальных возможностей ДОУ (вариативность форм оказания дошкольных образовательных услуг).

- 
2. Инновационная деятельность ДООУ.
 3. Реализация приоритетного направления деятельности детского сада.
 4. Использование валеологической поддержки образовательного процесса в ДООУ.
 5. Коэффициент посещаемости, заболеваемости в ДООУ.
 6. Уровень усвоения программного материала.

Реализация мониторинга осуществляется на основе документов и материалов, полученных в ходе:

1. лицензирования, аттестации и государственной аккредитации;
2. оценка деятельности ДООУ при помощи анкетирования родительской общественности. Приложение 3;
3. самоанализа деятельности ДООУ в аспекте качества образования;
4. отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня (отчет 85-К)

Результаты мониторинга фиксируются в таблицах, соответствующих целям и задачам конкретных исследований. На основании которых дается оценка деятельности ДООУ.

3. Планируемые результаты.

Ожидаемые результаты реализации Программы.

Повышение уровня лечебной и профилактической работы

- реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей.
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
- осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.
- увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;
- усвоение программы,
- нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
- увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
- применение здоровьесберегающих технологий.



ЛИТЕРАТУРА:

1. Береснева З.И. «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДОУ, Москва, 2005г.
2. Горбунова Н. «Если хочешь быть здоров», журнал «Дошкольное воспитание», № 6, 2005г.
3. Государственная санитарно-эпидемиологическая служба Российской Федерации СанПИН Москва, 2010г.
4. Маканева М. «Воспитание здорового ребенка», журнал «Дошкольное воспитание», №6, 2002г.
5. Рунова М., Гронец И. «Занятия-игры по физической культуре в летнее время», журнал «Дошкольное воспитание», №6, 2004г.
6. Федоровская О. «Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ», журнал «Дошкольное воспитание», №1, 2004г.
7. Храмцов П., Сотникова Е. «Помните – здоровье начинается со стопы!», журнал «Дошкольное воспитание», №8, 2005г.

**Приложение 1. Примерный план оздоровительных мероприятий.
Младшая группа (с 2 до 3).**

1	Утренний фильтр детей
2	Воздушно-контрастное закаливание
3	Дыхательная гимнастика
4	Гимнастика для глаз
5	Питьевой режим
6	Полоскание горла после каждого приема пищи
7	Умывание лица, рук до локтей.
8	Проф. прививки по плану
9	Влажная уборка
10	Проветривание по графику
11	Кварцевание по графику
12	Массаж стоп (хождение по массажным коврикам)
13	Осмотр детей врачом педиатром

Подготовительная группа (с 6 до 7).

1	Утренний прием детей на улице
2	Воздушно-контрастное закаливание
3	Дыхательная гимнастика
4	Гимнастика для глаз
5	Питьевой режим
6	Полоскание горла после каждого приема пищи
7	Умывание лица, рук до локтей.

8	Проф.прививки по плану
9	Влажная уборка
10	Проветривание по графику
11	Кварцевание по графику
12	Массаж стоп(хождение по массажным коврикам)
13	Корректирующая гимнастика после сна
14	Добавление элементов ЛФК на занятиях физкультуры

Старшая группа (с 5 до 6).

1	Утренний прием детей на улице
2	Воздушно-контрастное закаливание
3	Дыхательная гимнастика
4	Гимнастика для глаз
5	Питьевой режим
6	Полоскание горла после каждого приема пищи
7	Умывание лица,рук до локтей.
8	Проф.прививки по плану
9	Влажная уборка
10	Проветривание по графику
11	Кварцевание по графику
12	Массаж стоп(хождение по массажным коврикам)
13	Корректирующая гимнастика после сна

Средняя группа (с 4 до 5)

1	Утренний прием детей на улице
2	Воздушно-контрастное закаливание
3	Дыхательная гимнастика
4	Гимнастика для глаз
5	Питьевой режим
6	Полоскание горла после каждого приема пищи
7	Умывание лица,рук до локтей.
8	Проф.прививки по плану
9	Влажная уборка
10	Проветривание по графику
11	Кварцевание по графику
12	Массаж стоп(хождение по массажным коврикам)
13	Корректирующая гимнастика после сна
14	Точечный массаж

Младшая группа (с 3 до 4).

1	Утренний прием детей
2	Воздушно-контрастное закаливание
3	Дыхательная гимнастика
4	Гимнастика для глаз
5	Питьевой режим
6	Полоскание горла после каждого приема пищи
7	Умывание лица,рук до локтей.
8	Проф.прививки по плану
9	Влажная уборка
10	Проветривание по графику
11	Кварцевание по графику

12	Массаж стоп(хождение по массажным коврикам)
13	Корректирующая гимнастика после сна
14	Точечный массаж

Лечебно-оздоровительные мероприятия.

Младшая группа:-

Воздушно-контрастное закаливание, дыхательная гимнастика с элементами профилактики плоскостопия, умывание рук прохладной водой.

Средняя группа:-

Воздушно-контрастное закаливание, точечный массаж, звуковой тренинг, дыхательная гимнастика.

Старшая группа : Воздушно-контрастное закаливание, дыхательная гимнастика, полоскание зева прохладной водой.

Подготовительная группа : Воздушно-контрастное закаливание, дыхательная гимнастика с элементами корректирующей гимнастики.

В осеннее - зимний период проводим неспецифическую профилактику ОРЗ и гриппа:

а) Ароматерапия с пихтовым и эвкалиптовым маслами.

б) Витаминный чай.

в) Оксалиновая мазь в нос.

г) Лимонно-чесночная смесь.

д) Полоскание горла с настоями ромашки, календулы.

Витаминизируем 3 блюдо аскорбиновой кислотой.

Проверяем соответствие одежды детей по сезону.

Санпросвет работа с родителями, консультации.

План мероприятий по предупреждению и ликвидации ОКЗ

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
---	-------------------	-------	---------------

Организационные мероприятия

•	Провести обучение сотрудников ДОУ по предупреждению и профилактике ОКЗ.	31.09	
•	Консультация по предупреждению ОКЗ в ДОУ	1р в кв	
•	Сан. дез. режим при возникновении ОКЗ.	август	
•	Семинар-практикум для молодых специалистов	август	
•	Провести комплекс занятий по данной тематике.	август-сентябрь	

Профилактические мероприятия

•	Тщательно проводить утренний фильтр	Постоянно	Воспитатели
•	Усилить контроль за соблюдением личной	Постоянно	Заведующий



гигиены сотрудниками пищеблока, младших воспитателей.

• Усилить контроль за соблюдением сан.dez режима в ДОУ.

- прачечной
- пищеблоке
- группах

• Вести контроль за соблюдением маркировки посуды, полотенец, постельного белья и правильного их использования.

• Следить за правильной технологией приготовления пищи.

• Строго соблюдать сроки реализации скоропортящихся продуктов.

• Контроль за правильной эксплуатацией оборудования на пищеблоке, прачечной.

• Систематически снимать пробы перед раздачей.

• Своевременно выносить пищевые отходы (контроль).

• Следить за санитарным состоянием тары для перевозки продуктов.

• Контроль за правилами хранения продуктов в холодильниках и овощехранилище.

• Следить за своевременным вывозом мусора с территории детского сада.

Постоянно

Заведующий

Постоянно

Заведующий

Постоянно

Заведующий

Постоянно

Заведующий

Постоянно

Завхоз

Постоянно

Заведующий

Постоянно

Завхоз

Постоянно

Завхоз

Постоянно

Заведующий

Постоянно

Завхоз

Приложение 5. План работы по оздоровлению сотрудников

№п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
1	Медицинское обслуживание узкими специалистами, профосмотр	По плану ДОУ и СПО	Заведующий
2	Своевременная диспансеризация сотрудников	По плану поликлиник	Заведующий
3	Обеспечить соответствие режима работы ДОУ согласно санитарным нормам	Постоянно	Заведующия

4	Проведение «Недели здоровья»	Январь	Воспитатели
---	------------------------------	--------	-------------

План мероприятий по профилактике гриппа и ОРЗ.

1. Утренний фильтр с измерением температуры, выявленных больных не допускать в коллектив, и помещать в течение дня в изолятор до прихода родителей. Прием и отпуск детей проводить строго в маске.
2. Запрещается проведение всех массовых мероприятий в открытых помещениях.
3. При возникновении в группе 3-5 случаев ОРЗ на группу накладывается карантин.
4. Персонал должен работать в 4-х слойных марлевых повязках, менять их каждые 3-4 часа.
 - Дезинфекция посуды 0,5% раствором Ника экстра-м
 - Кипячение предметов индивидуального пользования.
 - Трехкратное в течение дня проветривание помещения в течение 8-10 мин.
 - Влажная уборка помещений 2 раза в день с применением дез. раствора 0,5%
 - Обеззараживание воздушной среды помещений бактерицидными лампами.
 - Витаминизация пищи аскорбиновой кислотой
 - На время карантина из групп убрать мягкие игрушки.
5. Иммунизация детей и сотрудников вакциной «Гриппол»
6. Ароматерапия с пихтовым и эвкалиптовым маслом;
 - Витаминный чай с шиповником;
 - Чесночные амулеты ;чесночно-лимонная смесь;
7. Закаливающие мероприятия:
 - Утренняя гимнастика;
 - Контрастные воздушные ванны;
 - Дыхательная гимнастика после сна;
 - Корректирующая гимнастика;
 - Умывание рук до локтя с постоянным понижением температуры;
 - Точечный массаж;
 - Массаж стоп, хождение по массажным коврикам

Примерная план-программа на учебный год.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1. Работа с сотрудниками			
1.1	Итоги летних оздоровительных мероприятий и адаптация (педсовет №1)	30 августа	Заведующий МКДОУ,
1.2	Обследование физического развития детей	Сентябрь, январь, май	Воспитатель
1.3	Анализ прохождения адаптации вновь прибывших детей. Анализ заболеваемости детей в период адаптации	Октябрь	Заведующий МКДОУ,
1.4	Результаты диагностики и коррекции по критериям усвоения программного материала (ППМк)	Сентябрь, январь, май	Воспитатели
1.5	Санитарно-просветительская работа	В течение года	Воспитатели
1.6	Педагогический совет	Январь	Воспитатели
1.9	Участие в спортивных мероприятиях	В течение года	Воспитатели
2. Работа с родителями			
2.1	Индивидуальные консультации по адаптации, охране здоровья, по профилактике заболеваний	В течение года	Воспитатели
2.2	Санитарно-просветительская работа	В течение года	Воспитатели
2.3	Спортивные каникулы: «Зимние малые олимпийские игры»	Январь	Воспитатели
2.4	Спортивно-музыкальные праздники, развлечения, досуги	В течение года	Воспитатели
2.5	Всеобуч для родителей: «Растим здорового ребенка»	Сентябрь	Воспитатели
2.6	Родительские групповые собрания по формированию ЗОЖ в семье	Январь	Воспитатели

2.7	Оказание консультативной помощи родителям ребенка-инвалида	В течение года	Воспитатели
3. Работа с детьми			
3.1	Тематические занятия по ЗОЖ, ОБЖ	Еженедельно	Воспитатели
3.2	Коррекция эмоционального состояния, отклонений в психофизическом развитии	В течение года	Воспитатели
3.3	Профилактика нарушений осанки	В течение года	Воспитатели
3.4	Закаливание и общеукрепляющие процедуры, профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья	В течение года	Воспитатели
3.5	Воспитание культурно-гигиенических навыков	В течение года	Воспитатели
3.6	Спортивные праздники и развлечения	В течение года	Воспитатели
3.7	Спортивные каникулы: «Зимние малые олимпийские игры»	Январь	Воспитатели

Приложение 9. Примерный план мероприятий по профилактике ОКЗ

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1.	Провести инструктаж сотрудников ДОУ по предупреждению и профилактике ОКЗ.	Февраль	Заведующий
2.	Организовать утренний фильтр во всех группах с регистрацией его результатов в журналах наблюдения (общее состояние ребенка, жалобы, характер стула, результаты термометрии); при наличии жалоб и клинической	постоянно	Воспитатели



	симптоматики ,характерной для острой кишечной инфекции, контакт ребенка с коллективом прекратить		
3.	Прием детей в ДОУ, возвращающихся после любого перенесенного заболевания или длительного отсутствия (5 и более дней) проводить только при наличии справки от участкового врача с указанием диагноза болезни или причины отсутствия	постоянно	Воспитатели
4.	При утреннем приеме ребенка проводить опрос родителей о его общем состоянии и характере стула; при наличие жалоб и клинической симптоматики(боли в животе, тошнота, рвота, повышение температуры) ,характерной для острой кишечной инфекции, контакт ребенка с коллективом прекратить	На время карантина	Воспитатели
5.	Обеспечить контроль за регулярным и качественным проведением влажной уборки, обратив особое внимание на поверхности и предметы ,которые имели наиболее частые контакты с руками(ручки дверей, шкафчики, столы, стулья)	постоянно	Воспитатели Завхоз
6	Вывесить санбюллетень на тему: «ОКЗ»	Февраль	Воспитатели
7	Усилить контроль за соблюдением личной гигиены сотрудниками пищеблока, младших воспитателей.	На время карантина	Воспитатели Завхоз
8	Усилить контроль за соблюдением сан.дез режима в ДОУ. - прачечной - пищеблоке группах	Постоянно	Воспитатели
9	Вести контроль за соблюдением маркировки посуды, полотенца, постельного белья и правильного их использования.	Постоянно	Завхоз
10	Следить за правильной технологией приготовления пищи.	Постоянно	Заведующий
11	Строго соблюдать сроки реализации скоропортящихся продуктов.	Постоянно	Завхоз
12	Контроль за правильной эксплуатацией оборудования на пищеблоке, прачечной.	Постоянно	Завхоз
13	Систематически снимать пробы перед раздачей.	Постоянно	Заведующий
14	Своевременно выносить пищевые отходы (контроль).	Постоянно	Завхоз
15	Следить за санитарным состоянием тары для перевозки продуктов.	Постоянно	Завхоз
16	Контроль за правилами хранения продуктов в холодильниках и овощехранилище.	Постоянно	Завхоз
17	Следить за своевременным вывозом мусора с территории детского сада.	Постоянно	Завхоз