****

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 1,5 - 7 лет.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении.

Это:

профессионализм педагогических кадров;

соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;

организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;

целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

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

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

**Задачи:**

Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.

Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.

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

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

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

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

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

Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

**Принципы построения программы.**

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

*Принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

*Принцип целостности*, *комплексности педагогических процессов* выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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

*Принцип повторения умений и навыков* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

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

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип креативности личности ребенка* заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

*Принцип взаимодействия ДОУ и семьи*, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня

**Объекты**

**программы**

**Дети Педагогический Семьи детей,**

**Дошкольного коллектив посещающих ДОУ**

**Образовательного**

**учреждени**

**Основные направления реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | направление | задачи |
| 1. | Работа с детьми | - укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;- удовлетворять потребность детей в движении;- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально - положительное отношение ко всем видам двигательной активности;- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;- целенаправленно развивать физические качества;- формировать умение сохранять правильную осанку;- воспитывать чувство уверенности в себе. |
| 2 | Работа с педагогами | - изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ;- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка. |
| 3 | Работа с родителями | - формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,- обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;- валеологическое просвещение родителей в создании |

**Ожидаемые результаты:**

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МБДОУ и семье.

2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.

3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.

4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.

5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.

6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.

7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.

8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.

9. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

**Аспекты отслеживания**:

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

- общее физическое развитие детей;

-оценка уровня адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);

- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;

- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-I «Об образовании»;

Программа развития МБДОУ д\с № 20 « Дюймовочка»

Устав МБДОУ д\с № 20 « Дюймовочка»;

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.2660 – 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» с учётом изменений, утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 20.12.2010 № 164.

Для реализации задач, намеченных программой «ЗОЖ», в ДОУ созданы следующие условия:

зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

спортивная площадка для занятий на воздухе;

картотека подвижных игр;

большая картотека для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр;

в группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;

ЛФК.

**Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни**

**в МБДОУ детский сад № 20 « Дюймовочка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №Воспитание навыков и привычек культуры поведения, положительныхвзаимоотношений и гигиенических навыков |  **Формирование** **здорового образа****жизни** | Учебно-воспитательная работа |
| Физическая культура и спорт | Глухов | Оздоровительные мероприятия |
| 2Лечебно-Профилактические мероприятия | Внедрение новых технологий |
| 3 | Ст.вос | Первая Работа с родителями |
|  |  |

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада и включает в себя следующие направления:

I. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.

II. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников.

III. Познавательная деятельность

IV. Организация здорового ритма и двигательной активности.

V. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.

VI. Закаливание детей.

VII. Работа с родителями.

VI VIII. Работа с коллективом.

**НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

 **Модель организации здоровьесберегающего процесса**

1. Оценка состояния здоровья детей:

- показатели здоровья,

- показатели физического развития,

2. Формирование основ здорового образа жизни:

- валеологизация образования;

- формирование основ безопасной жизнедеятельности;

- привитие культурно- гигиенических навыков;

- организация оптимального двигательного режима.

3. Взаимодействие с семьёй.

4. Оздоровление детей:

- проведение лечебно-профилактических мероприятий;

- проведение оздоровительных мероприятий.

5. Организация деятельности детей:

- оптимизация режима дня;

- организация гигиенического режима;

- охрана психического здоровья;

- организация питания;

- создание безопасной среды жизнедеятельности

6. Работа с персоналом:

- обучение персонала;

- организация контроля;

- организация санитарно-эпидемических мероприятий.

**1.2 Комплексная стратегия оздоровления детей**

1. Оптимизация режима дня:

определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;

организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;

организация гибкого режима дня.

2. Организация гигиенического режима:

· режим проветривания помещений;

· режим кварцевания;

· обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;

· обеспечение чистоты среды;

· смена и маркировка постельного белья;

· мытье игрушек.

3. Охрана психического здоровья:

· использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;

· обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;

· организация безопасной, комфортной среды;

· определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения».

4. Организация питания:

- 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 скоропортящихся продуктов;

- использование сертифицированной питьевой воды;

- витаминизация 3-го блюда;

- использование йодированной соли;

- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;

- соблюдение питьевого режима.

5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;

- соблюдение правил пожарной безопасности;

- подбор мебели с учетом антропометрических данных;

- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;

- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

**1.3 Оценка состояния здоровья детей**

Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;

- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;

- количество часто болеющих детей, в процентах;

- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;

- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);

- результаты осмотра детей диспансерной группы;

- соотношение групп физического развития по состояния здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);

- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет;

- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;

- индекс здоровья.

Показатели физического развития:

- уровень физического развития (антропометрические данные);

- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется инструктором по физическому воспитанию по «Программе обучения и воспитания в детском саду» под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С, используя элементы программы формирования здоровья детей дошкольного возраста «Зеленый огонёк здоровья» Картушиной М.Ю., что позволяет успешно решать задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни.

 **Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерии | Содержание критерия | Содержание метода, средства |
| 1. Развитие интереса кразличным видам спорта | 1.1 Наличиепредрасположенности кзанятиям тем или иным видом спорта1.2 Наличие знаний о различных видах спорта1.3 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей1.4 Проявление личнойзаинтересованности всовершенствовании своихрезультатов1.5 Сформированностьпотребности в двигательной активности | 1. Диагностика уровня физической подготовленности 2. Диагностика уровня развития основных видов движений 1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития спорта», «Олимпийские игры».2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры», Приглашаем на стадион».1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей.2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня.3. Занятия по физической культуре.4. Занятия по плаванию.1. Беседа «Физкультура и здоровье». Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья.2. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию.3. Вопросы открытого типа:- Чем нравится заниматься?- С каким предметом нравится выполнять задания?- В какие игры нравится играть?4. Самостоятельная двигательная активность.1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений», « Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя».2. Сюжетно-игровой метод. Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим.3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования). |
| 2. Осознаниенеобходимости вести здоровый образ жизни | 2.1 Сформированностьпредставлений о ЗОЖ2.2 Наличие устойчивоймотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека | 1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ЗОЖ.2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни». Основное содержание: особенности образа жизни ребёнка, его значение для здоровья.3. Презентация детского альбома«Здоровый образ жизни».4. Познавательные занятия: «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Аптека вокруг нас».1. Консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги.2. Беседа «Я и другие люди».3. Беседа «Здоровье и болезнь». Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов.4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим».1. Режимные моменты и ЗОЖ.2. Лекция «Значение санитарно-гигиенических процедур».3. Спортивные мероприятия: «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми».4. Вопросы открытого типа.5. Познавательно-оздоровительные лекции: «Здоровые уши», «Береги своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо». |
| 3. Развитие навыковздорового образа жизни | 3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с цельюсохранения здоровья3.2. Овладение навыкамиэлементарного массажа,правильного дыхания3.3. Сформированностьпотребности в двигательной активности | 1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я – человек». Основное содержание: элементарное строение человека: необходимые для жизни условия: пища, воздух, тепло, одежда.2. Беседа «Что я знаю о себе. Мой организм».3. Вопросы открытого типа.1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений и комплексов массажа.2. Самостоятельное выполнение детьми комплексов массажа.3. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении комплексов массажа и дыхательных упражнений.2. Наблюдения за двигательной активностью ребёнка в течение дня, за участием в играх соревновательного характера, в физкультурных досугах, на секционных занятиях |
| 4. Формирование иразвитие навыков основ безопасностижизнедеятельности | 4.1 Развитие способности попереносу знаний на конкретныеситуации4.2 Устойчивость навыковвладения своим телом вэкстремальных ситуациях 4.3 Сформированностьправильного поведения внестандартных ситуациях | 1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства.2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я – пешеход и пассажир».3. Вопросы открытого типа:- один дома;- что делать, когда замёрз?;- вызываем помощь;- осторожность около водоема;- незнакомец.4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные бедствия», «Служба спасения».1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье».2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия».3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций1. Беседы познавательного цикла: «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи».2. Проблемно-ситуационный метод.Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить.3. Игровой метод.Содержание: выполнение действий в соответствии с поставленной ситуацией. |
|  |  |  |
|  |  |  |

ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.воспитанника | Развитие интереса к различным видам спорта | Осознанноеотношение к здоровому образу жизни | Развитие навыковздорового образа жизни | Формирование иразвитие навыков основбезопасностижизнедеятельности |

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интерес к занятиям по физической культуре.

- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и эстафетным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».

- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

**Организация здорового ритма жизни и двигательной активности**.

Организация оптимального двигательного режима:

· физкультурные занятия в зале и на воздухе;

·занятия в бассейне;

· утренняя гимнастика с элементами ЛФК;

· ЛФК;

· ленивая гимнастика после дневного сна;

· физ. минутки;

· спортивные праздники и досуги;

· активный отдых (развлечения, дни здоровья и т. д.);

· музыкально-ритмические занятия;

· подвижные игры на улице;

· прогулки и походы с включением подвижных игр, упражнений;

· индивидуальная работа по развитию основных движений на прогулке;

· спортивные игры и упражнения на воздухе; оздоровительный бег.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют воспитатели детского сада.

Физкультурные занятия босиком.

Подвижные игры и физические упражнения на улице.

Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.

Дыхательную гимнастику после сна.

Бассейн.

Спортивные игры и соревнования.

Интенсивное закаливание стоп.

Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

Общекорректирующие упражнения.

Элементы психогимнастики, релаксации.

Летнеоздоровительные мероприятия.

ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Ежедневные мероприятия:

- йодированная соль,

- чеснок, свежая зелень,

- диетстол для детей с аллергодерматозами,

- фруктовые воды в ассортименте,

- фрукты,

- в периоды увеличения риска заболевания ОРВИ – луковая икра, морковно-чесночная паста.

Оздоровительно-коррекционный процесс включает в себя:

- лечебно-профилактические мероприятия;

- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, полоскание горла травяными растворами, использование оксолиновой мази, применение чесночных бус и др.);

- физиотерапию (ТУФО, электрофорез, ультратон, ЛФК, массаж);

- аромафитоингаляции (ароматизация помещения натуральными эфирными маслами: адаптогенными и успокоительными);

- оксигенотерапию (прием кислородного коктейля);

- фитотерапию (фиточаи успокоительные, желчегонные, витаминные);

- организацию рационального питания (четырехразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).

- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;

- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:

- рациональный режим жизни;

- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, ситуации «эмоционального всплеска», специальные оздоровительные подвижные игры);

- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, солевые дорожки, обширное умывание);

- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;

- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, игры, упражнения на релаксацию);

 - режимы проветривания .

 **Закаливание**

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого

эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания -- систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима,

использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

2. Принцип точной дозировки воздействия. Точное дозирование силы и длительности воздействия раздражителя. Исследования показали, что привыкание к холоду происходит быстрее в том случае, если охлаждение производится ежедневно по 5 мин. Длительные перерывы ведут к полной или частичной утрате приобретенных защитных реакций.

3. Принцип «от простого к сложному» в практике закаливания организма сводится к применению вначале щадящих процедур и постепенному переходу к более сильным воздействиям.

4. Принцип постепенности и последовательности увеличения дозировки воздействий - обеспечивает достижение желаемого результата, так как только повышение требований стимулирует усиление устойчивости организма к воздействиям.

5. Принцип сочетания общих и местных воздействий. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при

использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

6. Принцип активного режима - подразумевает повышение эффективности закаливания при выполнении во время процедур физических упражнений, так как физические упражнения при закаливании холодом дают возможность компенсировать вызванную охлаждением усиленную

 теплоотдачу за счет возрастающей теплопродукции.

**Работа с родителями**

Взаимодействие с семьей:

1. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

2. Ознакомление родителей с результатами диагностических обследований.

3. Оформление информационных стендов, выставок.

4. Индивидуальное консультирование родителей.

5. Организация консультаций педиатра.

6. Организация и проведение родительских собраний.

7. Организация групповых консультаций.

8. Анкетирование родителей.

9. Семейный клуб для родителей «Навстречу друг другу».

**Работа с коллективом ДОУ**

***Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации***

***программы оздоровления***

**Заведующий МБДОУ:**

общее руководство по внедрению программы оздоровления

анализ реализации программы оздоровления - 2 раза в год

контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)

контроль за реализацией программы оздоровления

создание материально-технических условий

контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Растем здоровыми»

создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ

**Воспитатель МБДОУ:**

определение показателей двигательной подготовленности детей

внедрение здоровьесберегающих технологий

коррекция отклонений физического развития

включение в физкультурные занятия:

упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия

упражнений на релаксацию

дыхательных упражнений

закаливающие мероприятия

- сниженная температура воздуха

- облегченная одежда детей

проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья

пропаганда здорового образа жизни

проведение с детьми оздоровительных мероприятий:

- закаливания

- дыхательной гимнастики

- релаксационных, кинезиологических упражнений

- массажа и самомассажа

- упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки

пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

**Повар:**

организация рационального питания детей

контроль за соблюдением технологий приготовления блюд

контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

**Младший обслуживающий персонал:**

соблюдение санитарно-охранительного режима

помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Обучение персонала:**

· инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;

· инструктаж персонала по пожарной безопасности;

· обучение на рабочем месте;

 · санитарно-просветительская работа с персоналом.

**План работы**

**по формированию культуру здорового образа жизни**

**в МБДОУ д.с № 20 « Дюймовочка»**

**на 2015-2018 учебный год**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Направления деятельности, мероприятия** | **Сроки****исполнения** | **Ответственные** |
| 1 | **Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового образа жизни** |
| 1.1 | Изучение инструктивно-методических рекомендаций по совершенствованию процесса по сохранению и укреплению здоровья воспитанников в ДОУ и применение их в работе | С января по факту | заведующий |
| 1.2 | Разработка консультаций для родителей и педагогов на основе методических рекомендаций по оказанию психологической помощи воспитанникам, испытывающим трудности в развитии, адаптации,обучении и общении | В течение года | заведующий |
| 1.3 | Участие в научно-практической конференции «Использование инновационных программ, методик и технологий физического воспитания и преподавания физической культуры в практике работы образовательных учреждений» | декабрь | заведующий |
| 2 | **Создание единой системы формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников** |
| 2.1 | Соблюдение нормативно-правовых условий формирования культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников:Устав МДОУОбразовательная программа ДОУПоложение о педагогическом советеПоложение о совете МБДОУПоложение о логопедическом пунктеПоложения о группах компенсирующей направленности для детей с ограниченными возможностями здоровья (нарушениями речи)Положение о психолого-медико-педагогическом консилиумеДолжностные инструкцииПрограммы развития ДОУ | постоянно | заведующий |
| 2.2 | Содержание и развитие инфраструктуры для занятий физкультурой и спортом, ритмикой:Физкультурный залСпортивная площадка на улицеФизкультурные уголки в группахПриобретение необходимого оборудования,Оснащение учреждения здоровьесберегающим оборудованием, используемым в профилактических целях;Приобретение нового оборудования для спортивного зала. | постоянно | заведующий |
| 2.3 | Рациональная организация образовательного процесса:- составление режима дня на учебный год, на летний период;- составление расписания занятий в соответствии с учебным планом;- проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению техники безопасности | августв течении года |  |
| 2.4 | Организация физкультурно-оздоровительной и культурно-массовой работы в ДОУ:- физкультурные занятия, подвижные игры и физические упражнения;- утренняя гимнастика;- физминутки, динамические паузы в течение дня;- лечебная физкультура;- организация прогулки;- проведение спартакиады;- проведение дней здоровья;-закаливающие процедуры;- физкультурные досуги и праздники;- музыкальные праздники и развлечения;- привлечение общественных организаций города и родителей к организации физкультурно-оздоровительной и культурно-массовойработы | В течении года | воспитатель |
| 2.5 | Разработка брошюр для родителей по теме формирования здорового и безопасного образа жизни детей |  | заведующий |
| 2.6 | Комплексное сопровождение системы формирования культуру здорового и безопасного образа жизни воспитанников |  |  |
| 2.7 | Привлечение педагогических и медицинских работников к реализации всех направлений работы по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, просвещению родителей.Семейный клуб «Навстречу друг другу»Неделя здоровьяНеделя пожарной безопасностиНеделя безопасности в весенне-летний периодКонкурс детского рисунка «Правильно питаемся – растём и улыбаемся»Консультации для родителей и сотрудниковЛекции для родителей и сотрудниковБеседы с родителями и сотрудникамиВыставка научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей.Психолого-медико-педагогический консилиумПрофилактические осмотры воспитанниковПрофилактические прививкиВитаминотерапия, фитотерапияВыпуск листков здоровья, санбюллетенейПроведение занятий по ОБЖ для детей старшего дошкольного возраста |  | заведующийвоспитатель |
| 2.8 | Проведение мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников:Диагностика физической подготовленности.Диагностика сформированности культуры здорового образа жизни воспитанников .Педагогическая диагностика по ОБЖДиагностика уровня музыкального и психомоторного развития ребенка | 2 раза в год | заведующий |
| 3 | **Формирование здоровья и здорового образа жизни в рамках введения федеральных государственных образовательных стандартов** |
| 3.1 | Разработка и внедрение Программы формирования культуру здорового и безопасного образа жизни воспитанниковРеализация Программы оздоровления детей | сентябрьпостоянно | заведующий |
| 3.2 | Создание благоприятного режима двигательной активности воспитанников с учётом возраста и состояния здоровья | постоянно | заведующий |
| 3.3 | Организация дополнительных образовательных услуг физкультурно-оздоровительной направленности:Совместная деятельность педагога с детьми.Организация экскурсий, целевых прогулок | Еженедельно1 раз в квартал | заведующий |
| 4 | **Государственно-общественное участие в работе по формированию здорового и безопасного образа жизни воспитанников ДОУ** |
| 4.1 | Привлечение к деятельности по формированию культуру здорового и безопасного образа жизни воспитанников членов Совета МБДОУ | постоянно | заведующий |

****