

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 110/02-08
МДОУ «Детский сад №128»
от «28 » декабря 2022г.

Заведующий
МДОУ «Детский сад № 128»
Механикова Л.Л.



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

«ДЕТСКИЙ САД № 128»

НА 2023- 2025 ГОДЫ

Актуальность программы

Программа «Здоровье» определяет пути реализации и основные направления оздоровления детей в детском саду.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет;
- физкультурный (совмещенный с музыкальным) зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- спортивные уголки, в каждой возрастной группе, где дети имеют возможность заниматься физкультурой как в самостоятельной, так и в совместной с воспитателями , деятельностью
- методическая литература для организации эффективной ООД и развития основных видов движений
- прогулочные участки с оборудованием для физической активности
- спортивная площадка
- кабинет психолога

Укрепление здоровья детей - ценностный приоритет всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Основные принципы программы:

- **Принцип научности** - подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
- **Принцип активности и сознательности** - участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

- Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей,

Цель программы

совершенствование их физического развития.

Задачи:

- объединение усилия сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы
- повышение функциональных и адаптационных возможностей организма детей за счёт внедрения здоровьесберегающих технологий
- обучение методам, средствам, способам сохранения и укрепления здоровья педагогов, родителей, детей
- создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, нервно -психического и физического развития ребёнка
- обеспечить диагностику состояния здоровья и развития детей;

Основными направлениями программы “ Здоровье ” являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы
5. Проектная деятельность
6. Создание условий для развития речи детей для детей с ОВЗ с тяжелыми нарушениями речи

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей
- замена устаревшего мягкого инвентаря - приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец
- пополнение спортивного инвентаря дугами для подлезания, массажными и гимнастическими ковриками, балансирами
- оборудование сенсорной комнаты

б) преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство физкультурной площадки. Оборудовать яму для прыжков в длину;
- приобрести в дошкольные группы зрительно-двигательные тренажеры, тренажеры для развития мелкой моторики
- организация зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе
- создание РППС для групп комбинированной направленности для детей с ОВЗ (ТНР)
- организация работы комнаты психологической разгрузки

II. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка адекватная возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение элементов дыхательной гимнастики в комплекс физического воспитания.
4. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
5. Включение в утреннюю гимнастику и ООД элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- использование спортивной площадки ДОУ вне организованной образовательной деятельности педагогами
- использование спортивной площадки ДОУ родителями с детьми

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия о закалывающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)
- разработка и внедрение долгосрочного проекта «Сильные. Ловкие, смелые»

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия

Пути реализации:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- снятие психо-эмоционального напряжения у детей
- профилактика эмоционального выгорания у педагогов

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий педагога-психолога с детьми 5-7 лет на развитие саморегуляции

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДООУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществление проветривания помещений, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДООУ осуществляется:

1. специфической иммунопрофилактикой.

Ее цель - усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2. *неспецифическая иммунопрофилактика*. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- о плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия) о закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы - дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж о профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости
- использование методики Н.Ф.Базарного (методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей)

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 2,5-3 лет).
- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни.
- *Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:*
 - снижение уровня заболеваемости;
 - закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния
 - формирование ЗОЖ у воспитанников и их семей