

Управление образования администрации г. Реутов Московской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МБОУ «СОШ №2»)

СОГЛАСОВАНА



Врач ГАУЗ МО «ЦГКБ» г. Реутов  
Городская детская поликлиника  
Радикова О.В.

УТВЕРЖДАЮ



/Директор МБОУ «СОШ №2»  
Кривоносова Ж.И.  
Приказ № 10-ОД-00  
от 25.01.2023г.

ПРОГРАММА

оздоровления детей в условиях  
МБОУ «СОШ №2»

«ЗДОРОВЬЕ»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №2»  
протокол № 5 от 25.01.23г.

## Актуальность.

Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Сегодня стратегическое направление государственной политики в области поддержки и сохранения здоровья детей регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов.

Это Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации», где определены принципы государственной политики в области образования, первым из которых является «гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей жизни и здоровье человека, свободного развития личности», а также Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Указы Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации», Закон РФ «О физической культуре и спорте», «Конвенция о правах ребенка».

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей дошкольного и школьного возраста. Исследования Центра здоровья детей и подростков РАМН свидетельствует о том, что около 90% детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье. 30 – 35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. Решение проблемы требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Успешное формирование основ ЗОЖ у дошкольников во многом зависит от целенаправленной систематической воспитательно–образовательной работы в дошкольном образовательном учреждении и семье, создания условий для осуществления педагогического процесса, согласованного взаимодействия в триаде ребенок – педагог – родитель, инициатором и координатором которого должен выступать педагогический коллектив дошкольного учреждения. Любая система не прослужит достаточно эффективно и долго, если она не будет совершенствоваться, обновляться, модернизироваться. Поэтому актуальнейшей задачей на современном этапе развития дошкольного образования является осмысление накопленного опыта сохранения и укрепления здоровья детей, оценка его эффективности и модернизация содержания физкультурно – оздоровительной деятельности.

Оснований модернизации содержания физкультурно – оздоровительной работы в дошкольном учреждении достаточно много. Но главным мы считаем следующее:

1. Необходимость становления у человека уже с детских лет позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих;
2. Необходимость преодоления узкоспециализированных подходов в организации оздоровительной деятельности и физического воспитания.

В укреплении и сохранении собственного здоровья определяющая роль принадлежит самому человеку. С этим неразрывно связано и его умение оценивать свое

здоровье и свои физические возможности. Эффективность самооценки здоровья прямым образом зависит от знания себя. Оно для ребенка дошкольного возраста предусматривает:

- Знание правил гигиены и ухода за своим телом;
- Знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;
- Знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;
- Знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

**Цель Программы:** Создание условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей. Формирование ценностей здорового образа жизни у воспитанников, родителей и педагогов, овладение его нормами и правилами.

**Задачи:**

- Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Приобщение детей к физической культуре;
- Расширение взаимодействия ДОО и родителей по формированию ЗОЖ
- Повышать компетентность родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.

**Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия**

- Обеспечивать комфортный эмоциональный микроклимат в группе детского сада, в котором ребенок чувствует себя защищенным и принимаемым педагогами.
- Создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья; создавать условия для укрепления иммунной системы организма, систематически проводить оздоровительные и закалывающие мероприятия.
- Создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки.
- Организовывать разнообразную двигательную активность детей в разных формах (утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры и др.).
- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила.
- Формировать позитивное отношение детей к себе, к другим и миру в целом.
- Способствовать оптимизации эмоциональных отношений между родителями и детьми.
- Обеспечить психолого-педагогическую поддержку родителям в повышении компетентности в вопросах охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе эмоционального благополучия.

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения;
- Поддерживать интерес к изучению себя, своих физических возможностей;
- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, формировать потребность в бережном отношении к своему здоровью, желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать представления о частях тела и органах чувств, их функциональном назначении для жизни и здоровья человека.
- Расширять представления о важности для здоровья гигиенических и закалывающих процедур, соблюдения режима дня, физических упражнений, сна, пребывания на свежем воздухе.
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью и здоровью других

людей.

- Формировать умение обращаться за помощью к взрослым при травме или плохом самочувствии, оказывать себе элементарную помощь при ушибах.
- Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие, умение обратиться к взрослому в случае недомогания или травмы.
- Учить управлять своим телом, чувствами, эмоциями через гигиену, корректирующие упражнения, релаксацию, аутотренинг.

#### **Повышение компетентности педагогов в вопросах здоровьесбережения у воспитанников**

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

#### **Повышение компетентности родителей в вопросах сохранения, укрепления и формирования здоровья детей.**

Факторы воздействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ:

- Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду
- Рациональное питание
- Полноценный сон
- Соблюдение оптимального температурного воздушного режима
- 

- Социально-бытовые условия пребывания ребенка в семье, ее традиции

#### **Работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ**

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно-ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам дыхательной и коррекционной гимнастики, пальчиковой и гимнастике для глаз, самомассажу; занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение недели здоровья, организация активного досуга в каникулярные дни.

**Участники:**

- дети дошкольного возраста;
- педагоги ДОУ;
- родители воспитанников.

### Основные принципы 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** концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.
- **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, а не окружающий мир. 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.

### Содержания работы по физическому воспитанию в ДОУ

В рамках обновления содержания работы по физическому воспитанию в ДОО постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводится мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОО обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Регулярно проводятся совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», «Недели Здоровья», в которых используется нетрадиционное спортивное оборудование.

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

### Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами МБОУ «СОШ №2»

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
--	-------------------------------	---------------------------------	---------------

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Динамические паузы, физкультминутки	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, специалист по физической культуре
3. Релаксация	В кабинете педагога - психолога. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Педагог - психолог
4. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
5. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели, учитель логопед
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

	зрительной нагрузки с младшего возраста		
7. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
8. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
9.Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз - на улице. 1 - я младшая – 8 мин.; 2 - я младшая- 13 мин.; средняя - 18 мин., старшая - 20 мин.; подготовительная - 28 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает педагог. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
10.Занятие в бассейне	1 раз в неделю младший дошкольный возраст. 2 раза в неделю по 25 мин. со старшего возраста	Занятия проводятся в соответствии с программой.	Инструктор по физической культуре
11. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в	педагог-психолог

	зависимости от задач, поставленных педагогом	процесс игровой деятельности	
12. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 25 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
13. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, специалист по физической культуре
<b>3. Коррекционные технологии</b>			
14. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы;	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
15. Логоритмика	1 раз в неделю старший дошкольный возраст	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает педагог.	Музыкальный руководитель
16. Артикуляционная гимнастика	Для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка	Воспитатели, учитель - логопед

17. Кинезиологическая	Для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка	Воспитатели, учитель – логопед, педагог – психолог, инструктор по физической культуре.
-----------------------	---------------------------	---	--

**План реализации мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников ДОО**

№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
<b>Медико-профилактическая деятельность</b>			
1.	Мониторинг здоровья детей Показатели здоровья:		
	- общая заболеваемость;	поквартально	м/с
	- заболеваемость детей в днях на 1 ребенка;	поквартально	м/с
	- количество часто болеющих детей, в %;	2 раза в год	врач-педиатр
	- количество детей с хроническими заболеваниями, в %;	2 раза в год	врач-педиатр
	- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);	1 раз в год	врачи - спец. поликлиники
	- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);	2 раза в год	врач-педиатр
			м/с
		1 раз в год	
	- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет;	2 раза в год	врач-педиатр
	- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %;	1 раз в год	воспитатели
	Показатели физического развития: уровень физического развития (антропометрические данные); уровень физической подготовленности.	2 раза в год 2 раза в год	инструктор по физ. культуре Воспитатели
2.	Профилактика и оздоровление детей составление дифференцированных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей; профилактика гриппа и ОРВИ профилактические прививки; приборы кварцевания воздуха во всех группах.	1 раз в год осень, зима осень, зима по мере необходимости ежедневно	воспитатели, контроль м/с
3.	Организация питания сбалансированность и разнообразие рациона;	ежедневно постоянно постоянно	м/с повар, контроль м/с повар повар

	<p>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;  витаминация 3-го блюда;  введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;  -организация питьевого режима.</p>	<p>постоянно  постоянно  постоянно  постоянно</p>	<p>завхоз, м/сповар,  м/с,  м/с  м/с  м/с, мл. восп.</p>
4.	<p>Проведение закаливающих процедур - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C);  - максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</p>	<p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях) ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом</p>	<p>воспитатели</p>
5.	<p>Организация гигиенического режима режим проветривания помещений;  режим кварцевания;  обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;  обеспечение чистоты среды;  смена и маркировка постельного белья;  проведение противоэпидемиологических мероприятий;  гигиенические требования к игрушкам.</p>	<p>постоянно  постоянно  постоянно  постоянно по графику  карантин  ежедневно</p>	<p>мл. восп-ли  воспитатели  воспитатели  мл. восп-ли мл. восп-ли  воспитатели,  м/с  воспитатели</p>
6.	<p>Организация здоровьесберегающей среды  качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка;  оптимизация режима дня;  санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса;  организация и проведение прогулок;  организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;  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;</p>	<p>ежедневно  постоянно  постоянно  ежедневно период адаптации  постоянно  постоянно  2 раза в год ежедневно по мере необходимости  постоянно</p>	<p>воспитатели,  м/с  воспитатели,  воспитатели педагог - психолог сотрудники ДОО  м/с,  воспитатели  воспитатели,  мл.  воспитатели  м/с  м/с,  воспитатели</p>

	- наличие аптечек.		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
7.	Физическое развитие детей непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; занятие в бассейне; спортивные игры и упражнения на воздухе	2 раза в неделю 1 раз в неделю  1 раз в неделю	ин. по физ. культ. ин. по физ. культ.
8.	Развитие двигательной активности утренняя гимнастика; физкультминутки; двигательная разминка; подвижные игры и физические упражнения на прогулке; подвижные игры в групповом помещении; оздоровительный бег; индивидуальная работа по развитию движений.	ежедневно в середине н.о.д. ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	ин. по физ. культ. воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели
9.	Физкультурные праздники и развлечения неделя здоровья; физкультурный досуг; физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; спортивные игры-соревнования;	1 раз в год 1 раз в неделю 2-3 раза в год 1-2 раза в год 1 раз в год	ин. по физ. культ. воспитатели ин. по физ. культ. ин. по физ. культ. воспитатели ин. по физ. культ. Воспитатели
10.	Профилактика и нарушение в физическом развитии детей дыхательная гимнастика; массаж и самомассаж; профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; профилактика зрения.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель
<b>Обеспечение социально -психологического благополучия ребенка</b>			
11.	Адаптационный период использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день).	ежедневно ежедневно	воспитатели воспитатели
<b>Здоровьесберегающая образовательная деятельность</b>			
12.	Физическое образование детей, осуществляемое в рамках основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с №14 «Чебурашка»	по расписанию	воспитатели
13.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	по плану	воспитатели
14.	Воспитание культурно- гигиенических навыков у детей.	постоянно	воспитатели
<b>Работа с персоналом</b>			
15.	Обучение персонала: инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; инструктаж персонала по пожарной	по программе производственного контроля	зам. по безопасности, м/с, завхоз

	<p>безопасности;  обучение на рабочем месте;  - санитарно-просветительская работа с персоналом.</p>		
16.	<p>Организация контроля за:  - выполнением санитарно - гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня;  соблюдением санитарно - гигиенических требований к оснащению помещений и участков;  проведением оздоровительных процедур;  соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке;  соблюдением графика генеральной уборки помещений;  воздушным и питьевым режимом по учреждению;  ведением журнала приема детей в группе;  физической нагрузкой детей;  маркировкой постельного белья;  состоянием здоровья сотрудников пищеблока;  температурным режимом холодильника;  сроками реализации скоропортящихся продуктов;  качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале;  прохождением профилактических осмотров персоналом;  привитием персонала.</p>	<p>по программе оперативного, тематического и фронтального контроля</p>	<p>зам. по безопасности, м/с, завхоз</p>
<b>Внешние связи</b>			
17	<p>Взаимодействие с семьей участие родителей в физкультурно - оздоровительных мероприятиях;  ознакомление родителей с результатами диагностических обследований;  оформление информационных стендов, выставок;  индивидуальное консультирование родителей;  организация и проведение родительских собраний;  организация групповых консультаций;  анкетирование родителей.</p>	<p>по плану в период обследования постоянно по мере необх-сти</p> <p>по плану по мере необх-сти по плану</p>	<p>ин. по физ. культ. м/с воспитатели м/с ст. воспитатель</p> <p>воспитатели врач-педиатр, м/с воспитатели</p>
	<p>Взаимодействие с социальными институтами детская поликлиника № 1; Управления образования</p>	<p>постоянно постоянно постоянно постоянно</p>	<p>Зам. директора по ДО, м/с</p>

	Администрации г.о. Реутов Госпожнадзор; Роспотребнадзор.		
№ п/п	Направления деятельности	Сроки проведения	Ответственные
Медико-профилактическая деятельность			
1.	Мониторинг здоровья детей Показатели здоровья:		
	- общая заболеваемость;	поквартально	м/с
	- заболеваемость детей в днях на 1 ребенка;	поквартально	м/с
	- количество часто болеющих детей, в %;	2 раза в год	врач-педиатр
	- количество детей с хроническими заболеваниями, в %;	2 раза в год	врач-педиатр
	- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);	1 раз в год	врачи - спец. поликлиники
	- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);	2 раза в год	врач-педиатр м/с
	- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет;	1 раз в год	врач-педиатр
	- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %;	2 раза в год	воспитатели
	- индекс здоровья.	1 раз в год	м/с
	Показатели физического развития: уровень физического развития (антропометрические данные); уровень физической подготовленности.	2 раза в год 2 раза в год	ин. по физ. культ. Воспитатели
2.	Профилактика и оздоровление детей составление дифференцированных программ оздоровления с учетом состояния здоровья ребенка и его личностных особенностей; профилактика гриппа и ОРВИ профилактические прививки; приборы кварцевания воздуха во всех группах.	1 раз в год осень, зима осень, зима по мере необходимости ежедневно	м/с м/с м/с м/с воспитатели, контроль м/с
3.	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; витаминизация 3-го блюда; введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; -организация питьевого режима.	ежедневно постоянно постоянно постоянно постоянно постоянно	м/с повар, контроль м/с повар повар завхоз, м/сповар, м/с, м/с м/с м/с, мл. восп.

4.	<p>Проведение закаливающих процедур - закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, утренний прием на свежем воздухе, широкая аэрация помещений, сон с доступом воздуха + 19°C); - максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</p>	<p>ежедневно (при оптимальных температурных условиях) ежедневно (4-4,5 ч) и максимально летом</p>	<p>воспитатели</p>
5.	<p>Организация гигиенического режима режим проветривания помещений; режим кварцевания; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; обеспечение чистоты среды; смена и маркировка постельного белья; проведение противоэпидемиологических мероприятий; гигиенические требования к игрушкам.</p>	<p>постоянно постоянно постоянно по графику карантин ежедневно</p>	<p>мл. восп-ли воспитатели воспитатели мл. восп-ли мл. восп-ли воспитатели, м/с воспитатели</p>
6.	<p>Организация здоровьесберегающей среды качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка; оптимизация режима дня; санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; организация и проведение прогулок; организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; 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; - наличие аптек.</p>	<p>ежедневно постоянно постоянно ежедневно период адаптации постоянно постоянно  2 раза в год ежедневно по мере необходимости постоянно</p>	<p>воспитатели, м/с воспитатели,  воспитатели педагог - психолог сотрудники ДОУ сотрудники ДОУ  м/с, воспитатели воспитатели, мл. воспитатели м/с м/с, воспитатели</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
7.	<p>Физическое развитие детей непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; занятие в бассейне; спортивные игры и упражнения на воздухе</p>	<p>2 раза в неделю 1 раз в неделю   1 раз в неделю</p>	<p>ин. по физ. культ. ин. по физ. культ.</p>
8.	<p>Развитие двигательной активности утренняя гимнастика; физкультминутки; двигательная разминка;</p>	<p>ежедневно в середине н.о.д. ежедневно ежедневно</p>	<p>ин. по физ. культ. воспитатели воспитатели</p>

	подвижные игры и физические упражнения на прогулке; подвижные игры в групповом помещении; оздоровительный бег; индивидуальная работа по развитию движений.	ежедневно ежедневно ежедневно	воспитатели воспитатели воспитатели воспитатели
9.	Физкультурные праздники и развлечения неделя здоровья; физкультурный досуг; физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; спортивные игры-соревнования;	1 раз в год 1 раз в неделю 2-3 раза в год 1-2 раза в год 1 раз в год	ин. по физ. культ. воспитатели ин. по физ. культ. ин. по физ. культ. воспитатели ин. по физ. культ. Воспитатели
10.	Профилактика и нарушение в физическом развитии детей дыхательная гимнастика; массаж и самомассаж; профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки; профилактика зрения.	ежедневно ежедневно ежедневно ежедневно	воспитатель воспитатель воспитатель воспитатель
Обеспечение социально -психологического благополучия ребенка			
11.	Адаптационный период использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы; организация работы с детьми в утренние часы (ритуалы вхождения в день).	ежедневно ежедневно	воспитатели воспитатели
Здоровьесберегающая образовательная деятельность			
12.	Физическое образование детей, осуществляемое в рамках основной общеобразовательной программы дошкольного образования МБДОУ д/с №14 «Чебурашка»	по расписанию	воспитатели
13.	Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.	по плану	воспитатели
14.	Воспитание культурно- гигиенических навыков у детей.	постоянно	воспитатели
Работа с персоналом			
15.	Обучение персонала: инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; инструктаж персонала по пожарной безопасности; обучение на рабочем месте; - санитарно-просветительская работа с персоналом.	по программе производственного контроля	зам. зав. по безопасности, м/с, завхоз
16.	Организация контроля за: - выполнением санитарно - гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня; соблюдением санитарно - гигиенических требований к оснащению помещений и участков; проведением оздоровительных	по программе оперативного, тематического и фронтального контроля	зам.зав. по безопасности, м/с, завхоз

	<p>процедур;          соблюдением          противоэпидемиологического режима в          группах и на пищеблоке;          соблюдением графика генеральной          уборки помещений;          воздушным и питьевым режимом по          учреждению;          ведением журнала приема детей в          группе;          физической нагрузкой детей;          маркировкой постельного белья;          состоянием здоровья сотрудников          пищеблока;          температурным режимом          холодильника;          сроками реализации скоропортящихся          продуктов;          качеством готовой продукции, взятие и          хранение суточной пробы с          контрольной записью в бракеражном          журнале;          прохождением профилактических          осмотров персоналом;          привитием персонала.</p>		
<b>Внешние связи</b>			
17	<p>Взаимодействие с семьей          участие родителей в физкультурно -          оздоровительных мероприятиях;          ознакомление родителей с          результатами диагностических          обследований;          оформление информационных стендов,          выставок;          индивидуальное консультирование          родителей;          организация и проведение          родительских собраний;          организация групповых консультаций;          анкетирование родителей.</p>	<p>по плану          в период обследования          постоянно          по мере необх-сти</p> <p>по плану по мере          необх-сти по плану</p>	<p>ин. по физ.          культ.          м/с          воспитатели          м/с          зам. директора по ДО</p> <p>воспитатели          врач-педиатр,          м/с          воспитатели</p>
	<p>Взаимодействие с социальными          институтами          детская поликлиника № 1;          Управления образования          Администрации г.о. Реутов          Госпотребнадзор;          Роспотребнадзор.</p>	<p>постоянно          постоянно          постоянно          постоянно</p>	<p>Зам. директора по ДО          м/с</p>

### **Взаимодействие с родителями.**

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую

детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаляющих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

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

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

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

#### Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки - передвижки, устные журналы)
- Собеседование (сбор информации)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Бюллетени (закаливание и оздоровление ребенка в домашних условиях)
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Круглый стол
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

#### Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

## Психофизическое направление

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с детьми
- Открытые занятия педагога - психолога с детьми
- Тренинги, семинары - практикумы.

### Этапы реализации программы «Здоровье»

#### I этап 2023 год

- Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОО;
- Изучение особенностей семейного воспитания;
- Анализ материально технической базы дошкольного учреждения;
- Подбор здоровьесберегающих программ, технологий и методик;
- Разработка механизма реализации программы «Здоровье».

#### II этап 2023-2026 г.г.

- Разработка системы оздоровительных мероприятий при активном участии и помощи родителей;
- Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий;
- Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей;
- Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей.

#### III этап 2026 г.

- Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ;
- Совместная конференция с участием педагогов и родителей по итогам проведенной оздоровительной работы;
- Распространение опыта здоровьесберегающей деятельности.

### Предполагаемые результаты программы «Здоровья»

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно - развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического,

психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

### **Литература:**

1. Бойко В. В., Бережнова О.В. Программа «Малыши-крепьши» Верховкина М.Е., Коваленко В.С. и др. «К здоровой семье через детский сад» (сохранение и формирование здоровья детей и их родителей).
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 1986
3. Образовательная программа «Мир открытий»
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. Под.ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 32 с.(Серия «Библиотека руководителя ДОУ».).
5. Змановский Ю.Ф. и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 1989.— № 4.
6. М.Н. Кузнецова. Оздоровление детей в детском саду. М. Айрис Пресс, 2008.
7. Орел, В.И. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: Детство - Пресс, 2008.
8. Марченко Т.К., Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 1996

