



Утверждаю

И.Л.Пепина

Заведующий МДОУ «Детский сад № 85»
Приказ № 01-19/128 от 13.12.2020г.

Программа здоровья
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №85»

г. Ярославль

2020г.

Пояснительная записка

Одной из задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.13 №1155).

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, выработке правильных привычек, которые в сочетании с обучением приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Само понятие «здоровье» всегда рассматривалось как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Исходя из этого, оценка состояния здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Физическое развитие;
2. Развитие движений;
3. Психическое развитие;
4. Адаптационные возможности.

Исходя из принципа «здоровый ребенок - успешный ребенок», в качестве одного из приоритетных направлений педагогических деятельности выделяет создание здоровьесберегающей среды в условиях ДО.

Актуальность программы

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Анализируя данные о состоянии здоровья детей за последние три года, можно сделать вывод, что здоровье воспитанников ухудшается и результаты состояния здоровья детей, поступающих в наше дошкольное учреждение, вызывают опасение.

Группы здоровья

	2018г.	2019 г.	2020 г.
I группа здоровья	38%	21%	14%
II группа здоровья	54%	61%	72%
III группа здоровья	8%	18%	13%
V группа здоровья			2%

Анализ заболеваемости

	2018 г.	2019 г.	2020
Количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни	14,3	13,0	8,0

В результате анализа заболеваемости мы выявили следующее: постепенный рост общей заболеваемости, а как следствие - увеличение количества ЧБД и рост количества детей с хроническими заболеваниями.

Конечно, причин тому множество: экологических, социальных, генетических и медицинских. Но одной из причин снижения уровня здоровья воспитанников, на наш взгляд, является невнимание взрослых к здоровью детей, недостаток квалификации педагогов в вопросах охраны здоровья и физической активности, а порой просто нежелание уделять этим вопросам внимание. Поэтому в детском саду была создана и работает программа «Будь здоров, малыш», а также методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. В программе используются современные адаптированные к условиям дошкольного учреждения оздоравливающие методики, направленные на развитие и воспитание здорового дошкольника. Программа носит профилактический характер и обеспечивает рациональное построение жизнедеятельности ребенка в дошкольном учреждении.

Проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.

2. Организация работы по оздоровлению воспитанников

2.1. Законодательно-нормативное обеспечение программы

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- ✓ Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- ✓ «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22 июля 1993 года № 5487-1 (в ред. Указа Президента от 24.12.93 № 2288, в ред. ФЗ от 02.03.98 № 30-ФЗ);
- ✓ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г.);
- ✓ Постановление Правительства РФ от 22 января 2007 года №30 «Об утверждении положения о лицензировании медицинской деятельности» (с изменениями на 7 апреля 2008 года, редакция,

- действующая с 1 января 2009 года);
- ✓ Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 года №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»;
- ✓ Указ Президента РФ от 01.06.2012 года №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 год»;
- ✓ «Об утверждении примерного положения о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения». Приказ Министерства образования Российской Федерации от 15 мая 2000 г. № 1418.;
- ✓ «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях». Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 1992 года № 186/272.
-
- ✓ «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях». Письмо Министерства образования Российской Федерации от 12.07.2000 № 22-06-788;
- ✓ «Концепция охраны здоровья здоровых в Российской Федерации». Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2003 года № □113;
- ✓ Устав МДОУ «Детский сад № 85»

2.2 Цель программы: Создание условий для повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, с использованием здоровьесберегающих технологий; формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
2. Формировать привычку к здоровому образу жизни, создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
3. Прививать культурно-гигиенические навыки.
4. Формировать у воспитанников, родителей, педагогов потребность и навыки поддержания и сохранения здорового образа жизни.
5. Осуществлять коррекционную работу, направленную на профилактику плоскостопия, опорно-двигательного аппарата, правильной осанки через игры и упражнения, профилактика простудных заболеваний.
6. Организовать специальную коррекционно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип адресности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

2.3 Этапы реализации программы.

Программа рассчитана на 2021 – 2023 годы.

1. Организационный этап

Цель: создание условий и подбор средств для эффективной реализации программы. Мероприятия:

1. Мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков; организация здоровьесберегающих образовательных мероприятий и режимов в ДОУ;
2. Подбор и изучение методической литературы по тематике здорового образа жизни;
3. Разработка и подбор мероприятий для взаимодействия с семьями воспитанников на основе проведенного мониторинга и анкетирования;

2. Этап реализации

Цель: реализация программных мероприятий.

Мероприятия:

1. Укрепление материально-технической базы ДОУ;
2. Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в ДОУ (выполнение норм СанПиН, корректировка планов и программ);
3. Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;
4. Совершенствование системы специального коррекционного обучения;
5. Развитие системы образовательной деятельности по формированию здорового образа жизни дошкольников: систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, закаливающие процедуры, проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна, прогулки;
6. Оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса.

3. Завершающий этап

Цель: анализ деятельности специалистов, планирование и корректирование плана мероприятий на следующий год с учетом выявленных проблем и пожеланий участников.

Мероприятия:

1. Проведение анализа и оценки результатов реализуемой Программы;
2. Совершенствование инновационной модели образовательного пространства;

3. Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей;
4. Оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.

2.4. Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня профилактической работы
2. Реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей.
3. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей. повышение степени участия детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
4. Снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.
5. Увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;
6. Активизация традиционных и внедрение новых форм работы по оздоровлению детского организма.
7. Нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
8. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
9. Активное применение здоровьесберегающих технологий;
10. Повышение квалификации педагогов и родителей в области оздоровления детей в ДОУ и в домашних условиях.

2.5. Основные направления программы:

Педагогическое:

1. Удовлетворение естественной потребности детей в движениях.
2. Развитие умственных, физических и духовных способностей детей.
3. Коррекция речевого и психического развития посредством движений.
4. Формирование личностной внутренней культуры, в основе которой лежит бережное отношение к здоровью и осознание своего «Я».

Оздоровительное:

1. Обеспечение единого подхода к сохранению и укреплению здоровья дошкольников.
2. Осуществление систематической оздоровительной работы, направленной на коррекцию отклонений в здоровье детей.
3. Организация медико-педагогического контроля за физическим воспитанием и развитием детей в дошкольном учреждении и семье.

Психологическое:

1. Обеспечение полноценного социально-эмоционального развития детей.
2. Создание необходимых условий, направленных на удовлетворение интересов ребенка.
3. Оказание помощи каждому дошкольнику в самоутверждении, осознании своего «Я».
4. Создание системы, обеспечивающей психологическую безопасность детей.

Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Группа

1.	Оптимизация режима	<ul style="list-style-type: none"> • организация жизни детей в адаптационный период, создание комфорта и уюта в группах; • определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; • прием детей на улице в теплое время года • многогранность режимов с учетом нестандартных ситуаций (плохая погода, карантин и др.) 	все группы
2.	Организация двигательного режима	<ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика; • физкультурные занятия; • физкультминутки на занятиях; • спортивные досуги (1 раз в месяц); • гимнастика после дневного сна; • организация подвижных игр; • артикуляционная и пальчиковая гимнастика, логоритмические упражнения; • двигательная активность на прогулке; • целевые прогулки; • «День Здоровья» • зрительно-координационный тренажер В. Ф.Базарного. 	все группы
3.	Охрана психического здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> • создание психологически комфортной обстановки в группах; • использование приемов релаксации (минута тишины, музыкальные паузы); • каникулы; • корректировка эмоциональной сферы. 	все группы
4.	Профилактика заболеваемости	<ul style="list-style-type: none"> • дыхательная гимнастика и самомассаж; • рециркулятор; • национальный календарь профилактических прививок; • витаминотерапия (поливитамины, витаминизация третьего блюда) 	все группы
5.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> • воздушные и солнечные ванны; • одежда по сезону; • прогулки на воздухе; • ходьба по корригирующим дорожкам; • хождение босиком; • игры с водой. 	все группы

6.	Коррекционная работа	<ul style="list-style-type: none"> • занятия с детьми-логопатами; • организация работы психолога (психологическая диагностика, коррекционно-развивающие занятия с детьми). 	средняя группа, старшая группа, подготовительная к школе группа
7.	Формирование представлений и навыков здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • курс лекций и бесед с детьми (ОБЖ); • пропаганда ЗОЖ среди сотрудников и родителей 	все группы
8.	Музыкально-оздоровительная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> • валеологические песни-распевки; • дыхательная гимнастика; • артикуляционная гимнастика; • оздоровительные упражнения; • игровой массаж; • пальчиковые игры; • речевые игры; • музыкатерапия. 	все группы

Общие приоритеты деятельности	Основные направления деятельности	Сроки	Ответственные исполнители
Профилактическая работа			
1. Профилактика болезней органов дыхания	Проведение закаливающих процедур	Ежедневно	Воспитатели
	Точечный массаж	Ежедневно	Логопеды Воспитатели
2. Профилактика нарушений остроты зрения	Гимнастика для глаз	Ежедневно	Воспитатели
3. Профилактика кариеса	Приобщение детей к чистке зубов	Утро Вечер	Родители
	Своевременное осуществление санации полости рта	В течение года	Старшая медсестра Родители
4. Профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата	Занятия на тренажере «Дорожка здоровья» (босиком после дневного сна)	Ежедневно	Воспитатели
5. Мероприятия по предупреждению травматизма	Реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма	В течение года	Коллектив ДОУ

Санитарно-гигиеническая работа			
1. Организация работы по гигиеническому воспитанию детей	Обучение детей мытью рук и личной гигиене, воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом, формирование культурных навыков приема пищи, обучение уходу за полостью рта.	Ежедневно	Воспитатели
2. Выполнение санитарных правил и норм	Соблюдение светового, зрительного, воздушного, Температурного режимов.	В течение года.	Заведующий Старшая медсестра
3. Организация физического воспитания в учреждении	Расчет моторной плотности занятия	1 раз в квартал	Старшая медсестра Старший воспитатель
4. Организация питания в учреждении	Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока	Ежедневно	Старшая медсестра
	Контроль качества питания	Ежедневно	Заведующий Старшая медсестра
Физкультурно-оздоровительная работа			
1. Организационные формы физкультурно-оздоровительной работы	Проведение физкультурных занятий	3 раза в неделю (1 раз на прогулке)	Инструктор по физической культуре
	Проведение физкультминуток в течение дня	Ежедневно	Воспитатели Специалисты
	Выполнение утренней гимнастики	Ежедневно	Инструктор по физической культуре
	Организация подвижных игр	Ежедневно	Воспитатели Специалисты
	Проведение дыхательной гимнастики	Ежедневно	Воспитатели Специалисты

2. Нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы	Организация занятий психогимнастикой	По плану	Педагог-психолог
	Проведение точечного массажа, пальчиковых упражнений, звукоречевой гимнастики.	Ежедневно	Воспитатели Специалисты
3. Развитие координации движений	Организация физкультурных досугов и развлечений	1 раз в две недели	Инструктор по физической культуре
	Организация физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по физической культуре
	Организация Недели Здоровья	1 раз в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Организационно - просветительская работа с семьями воспитанников			
1. Информационная, санитарно-просветительская работа	Привлечение родителей к совместной системной работе по оздоровлению детей	В течение года	Старшая медсестра Воспитатели
	Обучение приемам нетрадиционных форм оздоровления (точечный массаж, дыхательная гимнастика, самомассаж и т.д.)	В течение года	Старшая медсестра Воспитатели
2. Педагогическая пропаганда идей, средств и методов здорового образа жизни	Организация круглых столов по обмену положительным опытом семейного воспитания, необходимости рационального режима, полноценного питания, закаливания, двигательного режима и предупреждение вредных привычек	В течение года	Старший воспитатель Старшая медсестра Воспитатели Специалисты

Методическая работа с педагогами			
1.Методическая работа с педагогами	Проведение деловых игр, консультаций, семинаров-практикумов и педагогических советов, направленных на повышение квалификации по формированию знаний, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья	В течение года	Старший воспитатель

Режим двигательной активности детей дошкольного возраста в МДОУ

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в группе, в зале	2 раза в неделю, 15-20 мин.	2 раза в неделю, 20-25 мин.	2 раза в неделю, 25-30 мин.	2 раза в неделю, 30-35 мин.
	на улице	1 раз в неделю, 15-20 мин.	1 раз в неделю, 20-25 мин.	1 раз в неделю, 25-30 мин.	1 раз в неделю, 30-35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	ежедневно, 6 мин	ежедневно, 8 мин.	ежедневно, 10 мин.	ежедневно, 10 мин.
	подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза 15-20 мин.	ежедневно 2 раза 20-25 мин.	ежедневно 2 раза (утром и вечером), 25-30	ежедневно 2 раза (утром и вечером), 30-40
	физкультурные минутки	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия, 1-3 мин.	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия, 1-3-мин.	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия, 1-3 мин.	ежедневно в зависимости от вида и содержания занятия, 1-3 мин.
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 25-30 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	физкультурный праздник	-	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин	2 раза в год до 60 мин
	день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная активность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Коррекционно-профилактическая работа				2 раза в неделю, 20-30 мин.	2 раза в неделю, 20-30 мин.

Педагогический мониторинг

Педагогический мониторинг состояния здоровья детей в дошкольном учреждении проводится в начале и конце учебного года с целью наблюдения за физическим развитием детей, их двигательной активностью, наличием культурно-гигиенических навыков в соответствии с уровнем психомоторного развития и здоровья.

Критерии реализации Программы

Критерий	Показатели	Инструмент	Параметр
Состояние здоровья детей раннего и дошкольного возраста	<ul style="list-style-type: none"> • заболеваемость детей в ситуациях, в днях на одного ребенка; • количество часто болеющих детей; • количество детей с отклонениями в состоянии здоровья, с хроническими заболеваниями; • распределение детей по группам здоровья. 	Медицинское обследование ежегодно	Количество детей
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • антропометрические данные 	Антропометрические измерения: масса тела, рост, окружность грудной клетки ежегодно	Отступление от нормы: снижение, избыток, дефицит
Нервно-психическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> • мышление и речь; • внимание и память; • психомоторное развитие; • социальные контакты 	наблюдение, обследование ежегодно	наличие нарушений ежегодно
Физическая подготовленность	<ul style="list-style-type: none"> • быстрота; • гибкость; • выносливость; • скоростно-силовые качества 	тестирование нормативов	уровень: высокий, средний, низкий.
Двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> • уровни двигательной активности 	хронометраж	уровень: высокий, средний, низкий

Список литературы.

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. - М Творческий Центр Сфера, 2003
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» – Волгоград: учитель, 2007.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М. 1993
4. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. М., Педагогика, 1990
5. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. Под.ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003
6. Змановский Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми. – М, Просвещение, 1995
7. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования/Т.И.Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др.-СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2011.528с. Санкт-Петербург
8. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ- М.ТЦ Сфера, 2008
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 2000
10. Обухова А.А. 30 уроков здоровья для первоклассников. - М.: Сфера, 2001
11. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград «Учитель», 20016
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (3 – 7 лет) - М.: Мозаика – Синтез, 2015
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2015
14. Сундукова А.К., Калайтанова Г.Н., Майгурова Е.В. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ – М. Аркти, 2008
15. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. – М, Мозаика-Синтез, 2005
16. Ульянкина Н.В., Бутикова Е.В., Елисеева Е.В. Организация работы по развитию и укреплению здоровья детей в ДОУ - Ярославль, 2011
17. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет - М. ГНОМ иД, 2006.
18. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет - М. ГНОМ иД, 2004.
19. Шишкина В.А. Движение + движения. – М, Просвещение ,1995
20. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье – М, Творческий цент Сфера, 2004