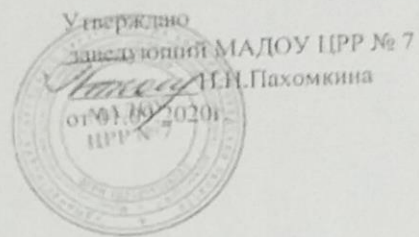


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 7

Принято  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 01.02.2020г.



Пахомкина Наталья  
Николаевна

Подписано цифровой подписью:  
Пахомкина Наталья Николаевна  
Дата: 2021.12.22 17:10:25 +03'00'

## ПРОГРАММА «ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ»

городской округ г. Бор  
2020 г.

### Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Программа «Шаги к здоровью» на 2020 - 2024 гг. МАДОУ ЦРР № 7 городского округа г.Бор.
<b>Дата утверждения Программы</b>	Педагогический совет от 01.09.2020г. Протокол № 1
<b>Основание для разработки Программы</b>	Повышение физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни дошкольников.
<b>Разработчики Программы</b>	Заведующий – Н.Н. Пахомкина, заместитель заведующего – Федосова Т.В., старший воспитатель – Сарапкина Т.Ю., медицинская сестра – Устинова Е.А.
<b>Цель Программы</b>	Сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, формировать у родителей, педагогов, детей ответственность в деле сохранения своего здоровья. Улучшить медико-социальные условия пребывания каждого ребенка, в том числе детей – инвалидов и лиц с ОВЗ в дошкольном учреждении.
<b>Задачи Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сохранить и укрепить здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повысить сопротивляемость защитных свойств организма, улучшить физическую и умственную работоспособность.</li> <li>2. Воспитать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщать детей и взрослых к традициям российского спорта.</li> <li>3. Развивать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.</li> <li>4. Создать оптимальный режим обеспечивающий комфортное самочувствие, психическое и физическое развитие детей, в том числе детей-инвалидов и лиц с ОВЗ.</li> </ol>
<b>Важнейшие целевые индикаторы Программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение режима дня с включением в него здоровые - сберегающих технологий.</li> <li>2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; количества случаев простудных заболеваний; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях).</li> <li>3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровью сбережению.</li> <li>4. Рабочие материалы по контролю: опросники, анкеты, циклограммы.</li> </ol>
<b>Сроки и этапы реализации Программы</b>	Программа рассчитана на 4 года: 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024 учебные года.
<b>Перечень разделов</b>	1. Пояснительная записка

<b>программы</b>	<p>2. Динамика здоровья и физического развития дошкольников</p> <p>3. Система и содержание оздоровительной деятельности.</p> <p>4. Ожидаемые результаты реализации программы.</p>
<b>Ожидаемые конечные результаты</b>	<p>1. Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.</p> <p>2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.</p> <p>3. Совершенствование системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребенка.</p> <p>4. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.</p> <p>5. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.</p> <p>6. Обеспечение статистического учета, контроля и анализ на всех уровнях.</p> <p>7. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.</p> <p>8. Повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья дошкольников.</p> <p>9. Повышение квалификации воспитателей дошкольного учреждения.</p>
<b>Управление Программой и осуществление контроля за ее реализацией</b>	Разработчики программы.

## СОДЕРЖАНИЕ.

## 1.1. Пояснительная записка

### 1.1.1. Анализ здоровья и физического развития воспитанников

### 1.1.2. Цели и задачи

### 1.1.3. Планируемые результаты

## 1.2. Планируемые результаты

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Описание здоровьесберегающей деятельности

### 2.2. Направления поддержки детской инициативы

### 2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

### 2.4. Направления работы с педагогическими кадрами

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Кадровое обеспечение

### 3.2. Методическое обеспечение

### 3.3. Материально-техническое обеспечение

### 3.4. Санитарно-гигиенические условия

### 3.5. Оценка эффективности программы

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается число хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная станут приоритетными в дошкольном учреждении. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

#### Нормативно-правовая основа реализации программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038)
- Устав ДОО

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений - качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться как в целом, так и по основным классам болезней.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы, несмотря на значительный период реформирования дошкольного образования, по-прежнему оставляет желать лучшего.

Основанием тому служит высокая заболеваемость детей, возрастание количества детей, страдающих ожирением. По данным медицинских прогнозов, 85% этих детей потенциально больные сердечнососудистыми заболеваниями. Достаточное количество детей нуждаются в психокоррекции, характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. Количество простудных заболеваний приобретает характер стихийного бедствия. В подавляющем большинстве дети дошкольного возраста уже страдают дефицитом движений и не закалённостью.

Процесс формирования здоровья детей – это многотрудный процесс. В нём пересекаются медицинские, психолого-педагогические и социально-бытовые аспекты. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. На первом уровне стоит биологическое здоровье, на втором – социальный его компонент, на третьем – духовный. Отклонения или изменения в одном из них ведут к нарушению в общем состоянии человека, которое можно охарактеризовать как нездоровье.

Каждый из этих компонентов связан с определёнными функциями здоровья, которые некоторым образом влияют на основной результат образования – выполнение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Таким образом, особую важность приобретает вопрос о совместном учёте в воспитательно-образовательном процессе таких составляющих как здоровье и образованность детей, их взаимосвязи, гармоничном единстве и равнозначности. При этом следует соблюдать равновесие между обязательностью достижения необходимого уровня выполнения ФГОС ДО и сохранением при этом здоровья дошкольников.

Достаточно активно в последние годы проводятся исследования, посвящённые проблеме сохранения здоровья детей. Особое внимание уделяется этому вопросу в научных трудах медиков: физиологов и гигиенистов: Л.П. Банниковой, Н.Н. Даниловой, А.А. Минха, Л.Е. Панина, Р.С. Тулинской, Н.А. Фомина, а также исследования, посвящённые разработке здоровьесберегающих технологий в образовании (Б.Б. Егоров, Ю.Ф. Змановский, В.Т. Кудрявцев, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова, И.В. Чупаха и др.). Большую роль в этом направлении провели такие известные в сфере дошкольного образования ученые как В.Г. Алямовская, Л.А. Парамонова, Т.И. Алиева, О.М. Дьяченко, С.М. Мартынова, М.Н. Кузнецова и многие другие.

Педагогическим коллективом МАДОУ накоплен богатый опыт работы по физическому развитию, оздоровлению и здоровьесбережению дошкольников. Но жизнь не стоит на месте, модернизируется система дошкольного образования. Поэтому возникает необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной

работы ДОО. Программа «Шаги к здоровью» стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности нашего дошкольного учреждения. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах комплексной программы развития и воспитания дошкольников «От рождения до школы» (Е. Н. Веракса, Т.С. Комарова, Э.М. Дорофеева).

Педагоги пришли к необходимости переосмысления работы с дошкольниками в сфере не только физического и психического здоровья, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми.

Разработанная базовая оздоровительная программа, включая инновационные формы и методы, должна органически войти в жизнь дошкольного учреждения, должна решить вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, должна иметь связь с другими видами детской деятельности, и, самое главное, нравиться детям. При этом развитие детей обеспечивается за счет создания развивающей предметно-пространственной среды и реализации определенных педагогических технологий.

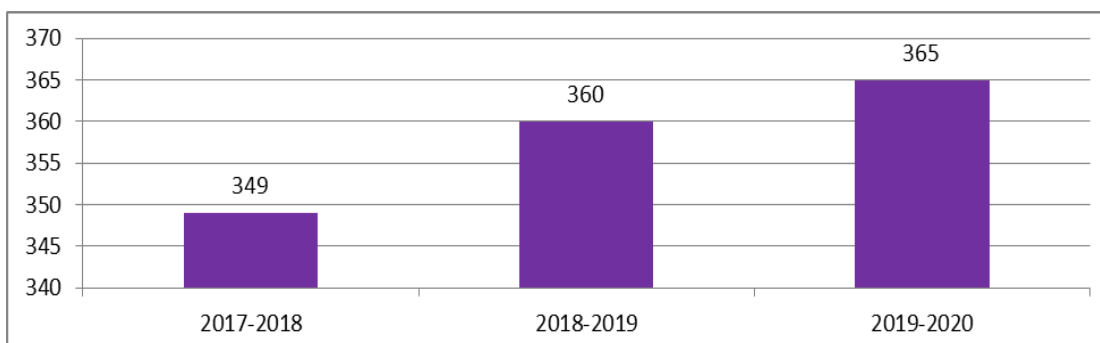
Программа «Шаги к здоровью» разработанная педагогическим коллективом МАДОУ ЦРР № 7 - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, специалистами Учреждения содержания обучения и воспитания. Использование различных методик, позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Курс составлен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, строится в тесном сотрудничестве с их семьями.

### **1.1.1. Анализ здоровья и физического развития воспитанников.**

Ежегодно в ДОО ведется учет и анализ заболеваний детей и определения групп здоровья, что позволяет планировать медицинскую работу с детьми.

#### **Общая численность воспитанников за 3 учебных года.**



**Мониторинг заболеваемости детей за 3 года**

Общая заболеваемость (случаи)			Острая заболеваемость (случаи)		
2017г.	2018г.	2019г.	2017г.	2018г.	2019г.
793	1038	881	572	777	600

Учреждение	Число пропусков по болезни на 1 ребенка		
	2017	2018	2019
МБДОУ ЦРР 7			
Выполнение в утвержденном муниципальном задании	20	20	20

**Мониторинг посещаемости ДОО детьми**

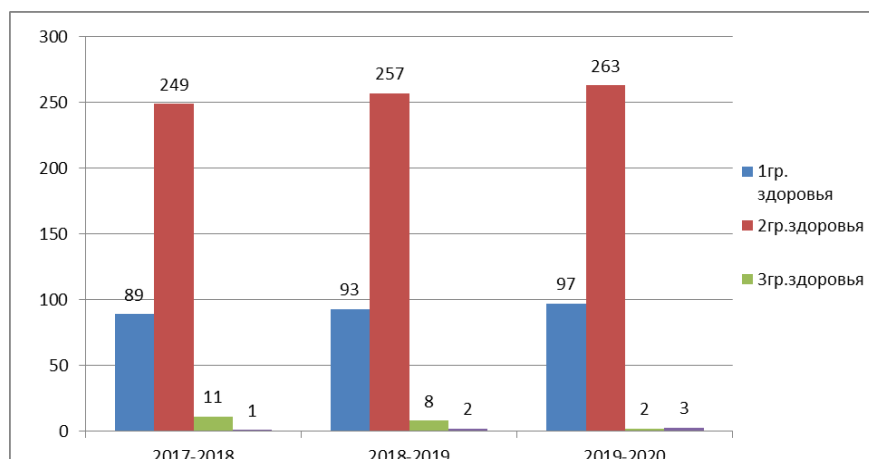
МБДОУ ЦРР 7	Среднее посещение на одного ребенка	Среднее посещение на одного ребенка
	2018	2019
Утвержденное в муниципальном задании	172	175
Выполнили	177	180

**Результативность реализации здоровьесберегающих технологий при осуществлении воспитательно-образовательного процесса**

№	Учебный год	Заболеваемость в случаях на одного ребенка %	Посещаемость по ДОУ в %
1	2017-2018	6,2	73
2	2018-2019	6,3	74
3	2019-2020	3.0	71

**Сравнительный анализ количества детей в группах здоровья за 3 года**





### Группы здоровья в процентном соотношении за 3 года

Группы здоровья	%	%	%	%
I	18,2	25.5	25.8	26.5
II	80	71.3	71.3	72
III	2	3	2.2	0.5
IV	0	0.2	0.5	0.8
V	0	0	0	0

Анализ сведений о здоровье воспитанников за данный период показал нестабильность заболеваемости детей и дней, пропущенных по болезни. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению должна находиться семья и дошкольное учреждение, как две основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка. Но также следует отметить, что за 2017-2020 учебные года средняя численность детей выросла.

#### 1.1.2. Цель, задачи, принципы программы

**Цель:** сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье детей, формировать у родителей, педагогов, детей ответственность в деле сохранения своего здоровья. Улучшить медико-социальные условия пребывания каждого ребенка, в том числе детей – инвалидов и лиц с ОВЗ в дошкольном учреждении.

**Задачи** базовой оздоровительной программы «Шаги к здоровью»:

1. Сохранить и укрепить здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повысить сопротивляемость защитных свойств организма, улучшить физическую и умственную работоспособность.
2. Воспитать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщать детей и взрослых к традициям российского спорта.

3.Развивать основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

4.Создать оптимальный режим обеспечивающий комфортное самочувствие, психическое и физическое развитие детей, в том числе детей-инвалидов и лиц с ОВЗ.

### **1.1.3.Планируемые результаты**

- Снижение заболеваемости воспитанников в результате физкультурно-оздоровительной работы и повышение жизненного тонуса.
- Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
- Совершенствование системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребенка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Обеспечение статистического учета, контроля и анализ на всех уровнях.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- Повышение заинтересованности родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- Повышение квалификации воспитателей дошкольного учреждения.

Мы продолжим искать новые формы оздоровительной работы и реализовать их во всех образовательных областях, чтобы в нашем учреждении царила атмосфера здоровья, которое мы понимаем не только как отсутствие болезней, но и как психологическое и социальное благополучие.

## **2.Содержательный раздел**

### **2.1.Описание здоровьесберегающей деятельности ДОО.**

В Программе «Шаги к здоровью» раскрыто содержание работы по направлению физического развития и оздоровления детей с учетом специфики и условий МАДОУ.

Программа предусматривает обучение дошкольника основам здоровьесбережения, взаимодействия с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка. Здоровьесберегающую деятельность предполагается проводить в различных формах: игра, тренинг, соревнование, праздник, физкультурно-оздоровительная пауза и др., используя традиционные и современные педагогические методики и технологии. Продолжительность занятия (мероприятия) – от 15 до 30 минут, корректируется в зависимости от времени года,

экологических и иных условий. Содержание интегрировано в непосредственно образовательную деятельность, другие режимные моменты; способствует расширению, углублению и обновлению содержания основной общеобразовательной программы и образовательных стандартов.

1. Работа по обучению детей ЗОЖ на основе здоровьесберегающих технологий осуществляется в нескольких направлениях:

- Диагностика физического развития детей
- Организация условий для двигательной активности
- Оздоровительно-коррекционная работа
- Оздоровительно-профилактическая работа
- Воспитание потребности в ЗОЖ
- Использование различных средств и методов
- Взаимодействие педагогов ДОО и семьи

2. Здоровьесберегающие технологии.

- Режим пребывания детей в ДОО
- Режим питания
- Двигательный режим
- Безопасное окружение
- Физкультурно-оздоровительная работа с детьми, в том числе с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ
- Гигиеническая обстановка в ДОО
- Взаимодействие педагогов ДОО, детей и родителей (законных представителей) и медицинской сестры

3. Адаптация к условиям ДОО детей, впервые посещающих дошкольное

- Знакомство воспитателей с родителями, условиями жизни ребенка в семье.
- Медицинское обследование детей, определение группы здоровья
- Анкетирование родителей – медицинское, социальное.
- Информационное сопровождение родителей.
- Знакомство детей с группой, воспитателями.
- Индивидуальное прогнозирование процесса адаптации.
- Консультации родителей с психологом.
- Поэтапный прием в группу.
- Наблюдение за поведением детей.

- Использование оптимальных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе.

#### 4. Модель организации двигательного режима ДОО

<b>Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно (5-7 мин.)
2.	Физкультминутка, музыкальная пауза	Ежедневно по мере необходимости (3-5 мин)
3.	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
4.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной - вечерней прогулки (12-15 мин)
5.	Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (5 мин)

<b>Учебные занятия</b>		
1.	Занятия по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 раза в неделю в спортивном зале для детей младшего и среднего возраста</li> <li>• 2 занятия в спортивном зале для детей старшего и подготовительной к школе группы</li> <li>• 1 занятие на свежем воздухе для детей старшего возраста и подготовительной к школе группы</li> </ul>
2.	Уроки здоровья и безопасности (развлечения)	Начиная со средней группы 1 раз в месяц
3.	Музыкальные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 занятия в неделю для всех групп</li> </ul>

<b>Самостоятельная деятельность детей</b>		
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке во всех группах

<b>Физкультурно-массовые мероприятия</b>		
1.	День здоровья	2 раза в год (осень-весна)
2.	Физкультурный	Один раз в месяц (20-40 мин)

	досуг	
3.	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Один раз в год с родителями и воспитанниками старшей группы
4.	Игры-соревнования «Весёлые старты», «Весёлая лыжня»	2 раза в год (зима и лето) между старшей и подготовительной к школе группами

## 5. Сменяемость физкультурно-оздоровительных мероприятий

### Утренняя гимнастика:

- В помещении для детей младшего дошкольного возраста (сюжетная, традиционная, игровая, в виде 2-3 подвижных игр)
- На свежем воздухе (по погодным условиям) для детей старшего дошкольного возраста (традиционная, игровая, в виде 2-3 подвижных игр)

### Физкультурное занятие:

- Традиционное,
- Интегрированное
- Сюжетное, игровое
- Эстафеты
- Диагностика

### Гимнастика после сна:

- Разминка в постели
- Корректирующая

### Прогулка:

- Целевая
- Сюжетная
- Тематическая

### Физкультминутки:

- Пальчиковая
- Музыкальная
- Тематическая
- Корректирующая
- Релаксационная
- Активизирующая
- Брейн Джим
- Экологические чистые прописи по В.Ф. Базарному

## 6. Лыжная подготовка в ДОО:

- Ходьба на лыжах вызывает активные действия крупных мышечных групп. Размашистая широкая амплитуда движений, постоянное ритмичное чередование напряжения и расслабления мышц способствует развитию мышечной силы, чем интенсивнее и разнообразнее движения, тем активнее функционирует организм.
- Обучение детей ходьбе на лыжах положительно влияет на формирование свода стопы, а также оказывают благоприятное влияние и на формирование осанки. Положительные сдвиги в улучшении осанки вполне закономерны, так как при ходьбе на лыжах гармонично развиваются и укрепляются почти все мышечные группы и особенно мышцы спины.
- Под влиянием лыжных занятий происходит значительное развитие основных движений (бег, прыжки, метания). Таким образом, обучение детей ходьбе на лыжах способствует формированию двигательных навыков в других видах движений.
- Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется в самых широких границах как по характеру воздействия, так по объему и интенсивности. Все это позволяет рекомендовать лыжный спорт для детей дошкольного возраста, их состояния здоровья и уровня физической подготовленности.
- Ходьба и бег на лыжах принадлежат к числу естественных физических упражнений, близких по координации к движениям ходьбы и бега. Этим и объясняется легкость освоения данных упражнений и их большое оздоровительное воздействие.
- Влияние занятий лыжами на организм исключительно разностороннее. Одно пребывание на чистом морозном воздухе уже само по себе дает неистощимый запас свежести и бодрости.
- Физические движения на воздухе как нельзя лучше способствуют повышению обмена веществ в организме и благотворно влияют на нервную систему.
- Закалка организма - лучшее лекарство против гриппа, ангины и прочих болезней. И с этой точки зрения лыжи - добрые спутники здоровья. Температурный режим и время проведения занятия.

Занятия на лыжах с детьми дошкольного возраста проводятся:

в безветренную погоду при температуре до -15 градусов.

При ветре более 6-10 м/сек. занятия не проводятся. При ветре до 6 м/сек., мороз не должен превышать 10 градусов. Занятия проводятся от 30 до 60 минут. Учитывается индивидуальное состояние ребенка (устал, вспотел, замерз), он может быть отправлен в группу. После занятия дети

должны переодеться в сухое нижнее белье (футболка, майка, рубашка), поэтому в шкафчике ребенка обязательно должен быть сменный комплект одежды.

7.Закаливающие мероприятия:

**Схема закаливания детей (по системе М.Д.Маханевой)**

Закаливающие процедуры		Межсезонный период							
		ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
		1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
1	Утренняя гимнастика в облегченной форме на свежем воздухе/ в помещении	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
2	Хожение босиком по профилактической дорожке	18-20*С 5мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин	18-20*С 5 мин
3	Обливание шеи, рук, лица	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С	30-28*С
4	Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С	28*С
5	Воздушные ванны	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С	18-20*С
6	Прогулка 2 раза в день	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00	До 16.00
Закаливающие мероприятия		Летний период							
		ранний возраст 2-3 года		младший возраст 3-4 года		средний возраст 4-5 лет		старший возраст 5-7 лет	
		1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
1	Прогулка 2 раза в день в первой и во второй половине	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов	от 4,5 часов	от 4 часов
2	Утренняя гимнастика в облегченной форме	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С	не ниже 19*С
3	Солнечные ванны	2-30 мин. от 22*С	2-20 мин. от 24*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-20 мин. от 22*С	2-30 мин. от 20*С	2-30 мин. от 22*С
4	Воздушные ванны	22*С 8-10 мин.	22*С 8 мин.	20-22*С 10-15 мин.	20-22*С 10 мин.	20-22*С 10-20 мин.	20-22*С 10-15 мин.	18-20*С 10-30 мин	18-20*С 10-20 мин
5	Хожение босиком по профилактической дорожке	23*С 2-25 мин.	23*С 2-15 мин.	23*С 2-30 мин.	23*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-20 мин.	22*С 2-30 мин.	22*С 2-25 мин.
6	Обширное обливание (лицо, шея, кисти рук)	30-28*С	30*С	28-26*С	28*С	28-26*С	28*С	25-24*С	25*
7	Полоскание полости рта	-	-	28*С	28*С	28*С	25*С	25*С	25*
8	Игры с водой	15-30 мин.	15-20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.	30 мин.	20 мин.

**Примечание:** 1-я группа закаливания - все здоровые дети и ранее принимающие меры закаливания

2-я группа закаливания – дети после отпуска, после болезни и дети с отклонениями в состоянии здоровья.



## 8.Рациональное питание:

- Контроль режима питания
- 10-и дневное меню
- Выполнение правил технологии приготовления блюд
- Доведение до родителей ежедневного меню
- Просветительская работа с родителями о здоровом питании детей

## 9.Самомассаж:

Точечный самомассаж для детей выполняется путем нажимания подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

Точечный самомассаж лица для детей

- Поглаживаем щеки, крылья носа, лоб по направлению от середины лица к вискам.
- Нажимаем пальцами на переносицу, точки в середине бровей, производя вращательные движения сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Выполняем 5-6 раз.
- Прилагая усилия, оказывая давление, «рисуем» брови, придавая им красивый изгиб. «Вылепливаем» густые брови при помощи щипков.
- Легкими нежными прикосновениями лепим глаза, расчесываем реснички.
- Ведем пальцами от переносицы к кончику носа, «вылепливая» длинный нос для Буратино.

Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»

- «Кран, откройся!» - правой рукой делаем вращательные движения, «открывая» кран.
- «Нос, умойся!» - растираем указательными пальцами обеих рук крылья носа.
- «Мойтесь сразу оба глаза» - нежно проводим руками над глазами.
- «Мойтесь, уши!» - растираем ладонями уши.
- «Мойся, шейка!» - аккуратными движениями гладим шею спереди.
- «Шейка, мойся хорошенько!» - гладим шею сзади, от основания черепа к груди.
- «Мойся, мойся, обливайся! – аккуратно поглаживаем щеки.
- « Грязь, смывайся! Грязь, смывайся!» - трем ладошки друг о друга.

Самомассаж для лица и шеи для детей «Индеец». (Представим, что мы индейцы, наносящие боевую раскраску)

- Рисуем» линии от середины лба к ушам сильными движениями – повторяем 3 раза.
- «Рисуем» линии от носа к ушам, при этом широко расставляем пальцы – повторяем 3 раза.
- «Рисуем» линии от середины подбородка по направлению к ушам – повторяем 3 раза.
- «Рисуем» линии на шее по направлению от подбородка к груди – повторяем 3 раза.
- «Пошел дождик» - легонько постукиваем пальцами по лицу, как будто играя на пианино.
- «Вытираем с лица потекшую краску», легонько проводя по лицу ладонями, предварительно разогрев их, потерев друг об друга.
- «Стряхиваем с рук оставшиеся капельки воды», опустив руки вниз.

#### 10. Формированию основ безопасной жизнедеятельности дошкольников:

- Ребенок дома (пожарная безопасность, ребенок один дома, детско-родительские отношения)
- Ребенок и дорога (профилактика дорожно-транспортных происшествий, использование светоотражающих элементов).
- Ребенок и его здоровье (приобщение к ЗОЖ)

#### 11. Психологическое сопровождение развития детей

##### Приоритетные задачи психологической работы

- Осуществление профилактической деятельности в работе с детьми, основанной на ранней диагностике и коррекции интеллектуальных, эмоциональных и поведенческих отклонений у дошкольников.
- Создание и развитие модели взаимодействия специалистов ДООУ, родителей и близких ребенка, обеспечивающей эффективное воздействие на формирующуюся личность дошкольника.

Деятельность осуществляется по следующим направлениям:

- Психодиагностика.
- Психологическое консультирование.
- Психологическое просвещение.
- Коррекционно-развивающая работа.
- Экспертное направление.

Методы, используемые в коррекционно-развивающей работе

- Игры
- Психогимнастические упражнения
- Проективные техники
- Беседа
- Элементы сказкотерапии
- Песочная терапия

## 12. Взаимодействие с семьей.

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

- Просветительское (наглядная агитация, анкетирование, тесты, опросы, встречи со специалистами, индивидуальные консультации по возникшим вопросам, круглый стол, дискуссии, знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья)
- Культурно – досуговое (дни открытых дверей, совместные праздники и развлечения)
- Психофизическое (физкультурные досуги, развлечения с участием родителей, спортивные соревнования, открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми, открытые занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми, тренинги, семинары – практикумы).

### **2.2. Направление поддержки детской инициативы**

Воспитанники дошкольного учреждения:

- занятия ООД
- режимные моменты
- праздники, развлечения
- акции
- конкурсы
- прогулки и др.

### **2.3. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Родители (законные представители) детей, посещающих ДОО:

- просветительская работа
- анкетирование
- оздоровление детей в семье
- рекомендации родителям (законным представителям) по укреплению здоровья детей

### **2.4. Направления работы с педагогическими кадрами**

Педагогический коллектив, медицинская сестра:

- самообразование
- изучение передового опыта коллег
- изучение новинок научно-методической литературы
- применение в ежедневной практике полученные знания и умения
- физкультурно-оздоровительная работа с детьми, в том числе с детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Кадровое обеспечение

В ДОО продумана система медицинского и педагогического взаимодействия, составлены рекомендации по распределению оздоровительной работы между всеми сотрудниками детского сада.

Педагогический совет ДОО:

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы ДОО;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников

Методическая служба:

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОО
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса
- создаёт условия для эффективности методического обеспечения
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми
- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в ДОО
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Медицинская служба:

- проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей
- осуществляет контроль за лечебно-профилактической работой
- осуществляет организацию рационального питания детей

Административно-хозяйственная часть:

- отвечает за оснащение материально-технической базы

#### Перспективы развития кадров

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Повышение квалификации педагогических кадров и персонала в вопросах здоровьесбережения на курсах повышения квалификации, проблемных семинарах	Ежегодно	Заведующий
2.	Организация работы творческих групп по проблемам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель

3.	Выявление и распространение положительного педагогического опыта по вопросам сохранения и укрепления здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ	Постоянно	Заведующий Старший воспитатель
4.	Проведение семинаров, консультаций здоровьесберегающей направленности с приглашением специалистов	Ежегодно	Медсестра Старший воспитатель

### 3. 2. Методическое обеспечение здоровьесберегающей деятельности

Токаева Т.Э. Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016г.

Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2003.

Вакуленко Ю.А. Физкультминутки: упражнения, игры, комплексы движений, импровизации.– СПб: Дрофа, 2016г.

Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. – Волгоград, Учитель, 2010г.

Калинина Т.Н. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет. - Волгоград, Учитель, 2020г.

Чевычелова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. Сопровождение детей с ОВЗ. – Волгоград, Учитель, 2020г.

Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. - М., Просвещение, 2007г.

Базарный, В. Ф. Повышение уровня здоровья школьников за счет построения учебного процесса в режиме «динамических поз» [Текст] / В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева, Э. Я. Оладо, В. А. Гуров // Начальная школа.– 1988.– № 2.

Базарный, В. Ф., Уфимцева, Л. П. Влияние занятий в режиме «зрительных горизонтов» на динамику функции зрения у детей [Текст] / В. Ф. Базарный, Л. П. Уфимцева // Гигиена и санитария. – 1991. – №3

### Перспективы развития научно-методических условий здоровьесберегающей деятельности

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Организация методических мероприятий (тематический педсовет, консультация, семинар и т.д.) по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Старший воспитатель Инструктор по физической культуре
2.	Разработка методических рекомендаций по вопросам формирования компетентности здоровьесбережения у дошкольников (конспекты занятий, уроков здоровья и	Ежегодно	Старший воспитатель Педагоги

	безопасности, сценарии спортивных праздников, развлечений, походов и экскурсий, наглядный материал и т.д.)		Специалисты
3.	Оснащение воспитателей методическими пособиями и рекомендациями по внедрению здоровьесберегающих технологий в ДОО (приобретение методической литературы, организация подписки на периодические издания)	Ежегодно	Старший воспитатель
4.	Организация работы по образовательным проектам спортивной тематики	Ежегодно	Старший воспитатель Инструктор по физической культуре

### 3.3. Материально-техническое обеспечение

#### Анализ условий для обеспечения физкультурно-оздоровительной работы.

В МАДОУ ЦРР № 7 созданы условия для обеспечения медицинского обслуживания и организации физкультурно-оздоровительной работы:

- имеются медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор;
- медицинская сестра, а также МАДОУ сопровождает педиатр центральной детской поликлиники;
- создана развивающая предметно-пространственная и коррекционно-развивающая среда:

-тренажёрный зал с современными детскими тренажерами, шведской стенкой и различным спортивным и игровым оборудованием (мячи разного диаметра, скакалки, обручи, балансиры, лавочки разной высоты, батуты, маты, мешочки для метания, кубы разной высоты, гантели, кегли, массажеры и др.);

-2 спортивных зала – место проведения физкультурных занятий, утренних гимнастик, спортивных игр и эстафет;

-2 музыкальных зала (для музыкальных занятий, зарядки под музыку и музыкально-ритмической деятельности детей);

-спортивные центры в каждой группе, оснащенные игровым и спортивным оборудованием для детей в достаточном количестве. Спортивные центры оснащены необходимыми атрибутами для коррекции осанки, плоскостопия, для физических упражнений (флажки, ленточки, мешочки, мячики, дорожки с пуговками, следами, ребристые палочки - карандаши, массажные коврики, скакалки, кольцобросы, дуги, массажеры и другое).

-2 логопедических кабинета, оснащенных специальной методической литературой и дидактическим и игровым материалом для детей.

-комната психологической разгрузки для коллективных и индивидуальных занятий с детьми, родителями и педагогами.

На улице обустроены прогулочные участки, в хорошем состоянии площадка для игр с резиновым покрытием, спортивная площадка с травяным покрытием. Имеются баскетбольные щиты, футбольные ворота, сетка для волейбола, оборудование для равновесия, различные лабиринты. Для зимних занятий лыжи, санки, снегокаты, доски для скольжения с горки. Для летних занятий детей: самокаты, детские машины. Экологическая тропа.

### Перспективы развития здоровьесберегающей среды.

№ п/п	Критерии медико-социальных условий пребывания детей в ДОО	Перспективы развития	Ответственные
1.	В ДОО созданы условия для развития детей раннего возраста		
1.1.	Имеется оборудование для развития ходьбы и других видов движений детей	Обновить и пополнить игровой материал, способствующий активизации движений малышей	Заведующий Воспитатели
2.	В ДОО созданы условия для охраны и укрепления здоровья детей		
2.1.	медицинский блок	Приобрести гидромассажные ванночки для ног (профилактика плоскостопия).	Заведующий Старшая медсестра
3.	В ДОО имеются специальные помещения для коррекционной работы с детьми		
3.1.	Кабинеты логопедов	Обновить наглядно-дидактические пособия	Заведующий Учитель-логопед
4.	В ДОО созданы условия для физического развития детей		
4.1.	тренажёрный зал, спортивные центры в группах, спортивные залы	Обновить и пополнить спортивный инвентарь, коррекционные дорожки для профилактики плоскостопия, приобрести разнообразные тренажёры	Заведующий, инструктор по физической культуре, воспитатели
4.2.	спортивная площадка, групповые участки	Обновить уже имеющееся спортивно-игровое оборудование; Оформить «Тропу здоровья» В зимнее время на территории ДОО оформлять лыжню.	Заведующий, Старший воспитатель, Инструктор по физической культуре

### 3.4. Санитарно-гигиенические условия

№	Создание условий	Ответственные
1.	Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.	Заведующий Заместитель заведующего по АХЧ
2.	Рациональное построение режима дня	Заведующий Старший воспитатель Педагоги
3.	Организация образовательного процесса согласно требований к максимальной учебной нагрузке детей.	Заведующий Старший воспитатель Педагоги
4.	Выполнение основных требований к организации физического воспитания	Заведующий Старший воспитатель Медицинская сестра Педагоги
5.	Обеспечение безопасных условий пребывания в ДОО	Заведующий Заместитель заведующего по АХЧ Старший воспитатель Старшая медсестра Педагоги
6.	Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями),	Старший воспитатель Медицинская сестра Педагоги
7.	Полноценное сбалансированное питание	Заведующий Медицинская сестра
8.	Проведение самомассажа с детьми	Медицинская сестра Педагоги

### 3.5. Оценка эффективности программы

#### 1 Мониторинг состояния работы по здоровьесбережению детей

- Регулярное медицинское обследование, проводимое специалистами детской поликлиники, старшей медсестрой ДОО. Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня развития детей позволяют определить основные направления индивидуального оздоровительного маршрута ребенка.
- Работа по физическому воспитанию в ДОО строится на основе диагностики, которую проводит инструктор по физкультуре с участием старшего воспитателя. Результаты заносятся в карту развития ребёнка и используются воспитателями при планировании работы с детьми. Результаты работы обсуждаются на медико-педагогических совещаниях и отражаются в тетрадях здоровья, оформленных в каждой группе.
- Медико-педагогический контроль за организацией физического воспитания в детском саду осуществляют заведующая ДОО, медсестра, старший воспитатель. Данные оформляются в специальные протоколы с указанием выводов и предложений.



- Диагностика психического развития проводится с целью определения индивидуальных особенностей ребёнка. Её проводит педагог-психолог ДОО. Полученные данные позволяют смоделировать индивидуальную стратегию психологического сопровождения каждого воспитанника нашего дошкольного учреждения.

**Оценка эффективности программы оздоровления** проводится на основе показателей:

- общей заболеваемости
- острой заболеваемости
- заболеваемости детей в случаях и днях на одного ребенка
- процента часто болеющих детей
- процента детей с хроническими заболеваниями
- группа здоровья

**2.Медико-педагогический контроль за здоровьесберегающей деятельностью в дошкольном учреждении.**

- Изучение физических, психических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)

Диагностическая работа является важным условием успешного физического воспитания дошкольников. Она проводится с детьми инструктором по физвоспитанию, воспитателем и медицинской сестрой ДОО. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития дошкольников с тем, чтобы определить для каждого из них «ближайшую зону здоровья», формирования систем, функций организма и двигательных навыков. Физическая подготовленность дошкольников в ДОО оценивается количественными и качественными результатами выполнения следующих двигательных упражнений:

- бег по прямой на 30 м (для оценки быстроты)
- прыжок в длину с места с приземлением на обе ноги одновременно (этот тест позволяет исследовать скоростно-силовые мышцы ног);
- прыжки с разбега в длину и высоту (для детей старшей и подготовительной к школе групп);
- метание вдаль мешочков с песком весом 150—200 г правой и левой рукой

Физическая подготовленность изучается в конце года. Результаты обследований помогают выстроить траекторию работы с детьми в дальнейшем.

**Требования безопасности к проведению диагностик физических качеств дошкольников:**

- К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача-педиатра).

- Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенёсшими острое заболевание, обострение хронического заболевания. Всю необходимую информацию о состоянии здоровья детей старшая медсестра предоставляет инструктору по физической культуре в начале учебного года, дополнительную – перед диагностикой.
- Особое внимание уделяется детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью. Такие дети находятся на постоянном контроле со стороны воспитателя, старшей медсестры, инструктора по физической культуре.
- Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должны быть подготовлены (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемы; оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых углов и т.п.).
- Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

ной среды в дошкольном образовательном учреждении. М.: Методист, 2005.

**Занятие с детьми старшего дошкольного возраста по теме «Что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ) и зачем он нужен».**

Программное содержание:

- сформировать у детей знания в области понятия ЗОЖ;
- уточнить представления детей о спорте и спортсменах;
- воспитание интереса к занятиям спортом и ЗОЖ.

Оборудование: картинки с изображением людей, занимающихся различными видами спорта, карточки со спортивным инвентарем.

Ход занятия:

1. Вступительное слово: ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в сказочное путешествие по «Стране Здоровячков». В этой стране живут люди, которые умеют следить за своим здоровьем. Побывав у них в гостях, мы тоже научимся, как правильно следить за собой и как вести ЗОЖ. А сейчас мы с вами посетим первый пункт нашего путешествия - Город Спортсменов.

2. Беседа с детьми:

- как вы думаете, кто такой здоровый человек? (Это веселый, сильный, добрый, у такого человека ничего не болит, здоровые зубы, здоровое горло, и все остальные органы);
- про кого из ваших родных или знакомых вы можете сказать, что он здоровый и почему? (Здоровье очень важно для человека, больной человек не может работать, учиться, даже ходить в детский сад и играть с другими детьми. Поэтому нужно следить за своим здоровьем, заботиться о нем);
- а как это сделать!? (Для того чтобы быть здоровым нужно заниматься спортом, закалять организм, правильно питаться, соблюдать режим дня, т.е. вести здоровый образ жизни);
- какие виды спорта вы знаете? Посмотрите картинки, какими видами спорта здесь занимаются люди?
- как называют людей, которые регулярно занимаются спортом, устанавливает всё новые и новые рекорды, в спорте соревнуясь с такими же людьми (участвуют в Олимпийских играх, чемпионатах мира и т.д.);
- все спортсмены - здоровые люди. Почему? (Потому что они ведут ЗОЖ); - что это такое?
- а вы хотите вести ЗОЖ, чтобы быть сильным, здоровым, веселым, долго жить и не болеть?
- как вы думаете, что для этого нужно делать? (Зарядку - каждое утро и после дневного сна, гулять на свежем воздухе (в лесу или парке), правильно отдыхать и питаться, закалять организм, соблюдать режим дня, вовремя ложиться спать и вставать после сна, кушать в детском саду и дома). В какие спортивные игры вы любите играть или заниматься?

3.В конце предлагаем детям поиграть в игру: «Назови вид спорта по предмету». Я показываю картинку, а вы называете вид спорта.

4.Итог занятия: что такое здоровый образ жизни и для чего он нужен.

**«Береги платье снову, а осанку... с детства» (беседа для родителей)**

В толковом словаре В.И. Даля записано: «Под осанкой разумеют стройность, величавость, приличие и красоту». Развивая это определение, необходимо дополнить и «основу здоровья». На сегодняшний день остро стоит проблема формирования здоровья детей. Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. За последние 10 лет состояние здоровья не имеет положительной динамики. При этом каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за ребенком. Выраженной тенденцией к росту характеризуются показатели заболеваемости детского населения болезнями костно-мышечной системы, в т. ч. нарушение осанки.

Осанка характеризуется как непринужденное положение человека в покое и при движении, которое он принимает без излишнего мышечного напряжения. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Известно, что позвоночник обеспечивает многообразную функцию движения, несет на себе тяжесть тела в вертикальном положении, предохраняет спинной и головной мозг от сотрясения и толчков. Изгибы нашего тела, облегчают сохранение равновесия, обеспечивают высокую подвижность позвоночника. Осанка для детей считается такая, когда голова немного наклонена вперед, плечевой пояс незначительно смещен кпереди и не выступает за уровень грудной клетки (в профиль). Лопатки слегка выступают, линия грудной клетки плавно переходит в линию живота, который выступает на 1 - 2 см, физиологические изгибы позвоночника выражены слабо, угол наклона таза невелик и составляет 22 - 25 град. Осанка ребенка является динамическим стереотипом и в младшем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. Неодновременное развитие костного, суставно-связочного аппарата и мышечной системы в этом возрасте является основой неустойчивости осанки. Такая неравномерность развития уменьшается по мере снижения темпов роста, а к окончанию роста человека стабилизируется. Отклонения от правильной осанки называются нарушением, дефектом или пороком осанки. Чаще используется термин «нарушение осанки». Отклонения связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых возникают «порочные» условнорефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается. Одной из причин нарушений осанки является недостаточная двигательная активность, сопровождаемая ослаблением мышечного корсета. Нарушения осанки наблюдаются у физически слабых детей. К ним может привести длительное неправильное положение тела,

например, фиксированная неправильная поза за столом. Дефекты осанки не только некрасивы, но и опасны для здоровья. Дефекты осанки может привести к ухудшению рессорной функции позвоночника, снижению подвижности диафрагмы грудной клетки. Это, в свою очередь, влияет на деятельность дыхательной системы, центральной нервной, сердечно-сосудистой систем, становится спутником многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата ребенка. Для формирования и сохранения правильной осанки нужны постоянные упражнения, укрепляющие опорно-двигательный аппарат. К сожалению, мы часто недооцениваем такие факторы, как:

- слабость костно-мышечной системы, особенно у ослабленных болезнями детей;
- необходимость выработки правильной позы при ходьбе, работе сидя за партой, столом, стоя у доски, при выполнении домашних заданий;
- двигательная деятельность детей, которая включает саморегуляцию позы, укрепление мышц и связок, формирование интереса к движениям;
- рациональный способ переноски тяжестей (с помощью ранца, рюкзака), ограничение переноса тяжести в одной руке;
- сна детей (целесообразна относительно жесткая упругая кровать, маленькая (только под шею) подушка);
- конструкция одежды. Тугие пояса перетягивают живот, чем вызывают нарушения органов брюшной полости, затрудняют глубокое дыхание, координированное движение многих мышц, поддерживающих позвоночник.

Нарушений осанки в абсолютном большинстве случаев можно избежать, если воспитанием и формированием осанки заниматься с раннего детства.

### **Советы инструктора физкультуры и уч.педиатра, по профилактике ОРЗ**

Рацион питания ребёнка должен содержать:

- свежие фрукты, ягоды, овощи (яблоки, сливы, груши, смородину, капусту, зеленый горошек, чеснок, свеклу, лук);
- регулярно полоскать рот после приема пищи;
- давать дома настой шиповника;
- смазывать зев раствором Люголя, каланхоэ в течение 7-10 дней 2 раза в день (необходима консультация педиатра);
- давать поливитамины по 1 драже 3 раза в день в течение месяца;
- общие ванны с настоем трав (ромашка, череда, дубовая кора), хвойные ванны, морская соль через день - 20 ванн всего;
- профилактика гриппа, ОРЗ
- интерферон, оксолиновая мазь;
- массаж на область грудной клетки.

Проводить следует по 2-3 вышеперечисленных мероприятий одновременно.

**Профилактика плоскостопия  
(памятка для родителей)**

В раннем детском возрасте маловыраженные формы плоскостопия обычно безболезненны, но в дальнейшем по мере роста ребенка этот недостаток может увеличиться, причинять много неприятностей и даже привести к искривлению позвоночника. Основным средством профилактики является специальная гимнастика. Комплекс специальных упражнений:

- ходьба на носках;
- ходьба на наружном своде стопы;
- ходьба по наклонной плоскости;
- ходьба по гимнастической палке;
- катание мяча ногой;
- захват мяча ногами;
- приседания стоя на палке;
- приседания на мяче;
- захват и подгребание песка пальцами ног;
- захват и переключивание мелких предметов пальцами ног.

Закончить упражнения ходьбой на носках, обычной ходьбой.



**Профилактика миопии (снижения зрения) у детей и подростков  
(памятка для родителей)**

- рациональная организация освещения;
- мебель подобранная в соответствии с ростом дошкольника (школьника);
- обязательные перерывы между зрительными нагрузками (для младших школьников 20 мин. для старших 30-40 мин) перерывы должны быть не менее 10мин с гимнастикой для глаз;
- исключение нагрузки для глаз за 30 мин до сна; - соблюдение правильного режима ношения очков для дали и работы;
- приём поливитаминов: «Юникап», «Витрум», «Ундевит» (после консультации с окулистом, при отсутствии противопоказаний);
- приём препаратов черники (после консультации с окулистом);
- своевременное обследование у врача офтальмолога при проявлении первых признаков – нарушения зрения.

**Рекомендации для профилактики заболеваний полости рта, кариеса  
(памятка для родителей)**

Употребление пищи с повышенными самоочищающими свойствами (твердые фрукты/сырые овощи).

Прием твердой и сухой пищи требующие обильного слюноотделения и длительного жевания.

Использование после еды жевательной резинки без сахара (не более 10 мин.). Своевременное лечение кариеса, протезирование зубов и дефектов зубных рядов даже при отсутствии молочных зубов в период сменного прикуса, своевременная профилактика парадонтита.

Регулярное посещение гигиениста стоматологического кабинета (не менее 2раз в год). Регулярная гигиена полости рта фторсодержащими зубными пастами.

Борьба с вредными привычками (сосание кулачка, грызть ногти).

Не давать сладкое на ночь, не есть сладкое между приемами пищи.

**Анкетирование родителей по теме «Дети и ЗОЖ»**

1. Что Вы понимаете под ЗОЖ?
2. Какие факторы, по Вашему мнению, отрицательно влияют на состояние здоровья?
3. Какие средства оздоровления Вы знаете?
4. Используете ли Вы средства оздоровления для укрепления здоровья своего ребенка? Если да, то, какие?
5. На основе, каких знаний, Вы организуете оздоровительную работу со своим ребенком?
6. Какие формы работы с родителями применяются в детском саду?
7. Как часто Вы посещаете мероприятия для родителей проводимые в детском саду?
8. Испытываете ли Вы недостаток знаний в сфере оздоровления детей?
9. Кому, по Вашему мнению, принадлежит ведущая роль в воспитании детей?

**План мероприятий по снижению острой заболеваемости в ДОО**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Строгий контроль за выполнением санитарно – противоэпидемического режима, гигиенических и закалывающих мероприятий.	постоянно	Заведующий Старший воспитатель Медицинская сестра Воспитатели
2.	Осуществление преемственности в работе детской поликлиники в ДОО по подготовке и ведению детей в период адаптации у ДООУ. Проводить мероприятия по ослаблению адаптационного синдрома	При поступлении ребенка в ДОО и после пропусков (по болезни, отпуска и пр.)	Заведующий, Медицинская сестра
3.	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий в правильной организацией карантинных мероприятий	Во время инфекционных заболеваний	Заведующий Медицинская сестра
4.	Качественно проводить сезонную неспецифическую иммунокорректирующую профилактику гриппа и ОРЗ.	С сентября по март	Медицинская сестра
5.	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка и выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья	1 раз в месяц	Медицинская сестра

Прошнуровано,

промуеровано

Скреплено печатью

22

*(подпись)* ) листа (ов)

Заведующий

Н. М. Цахомкина



+