

ПРИНЯТО:
на педсовете
протокол № 1
от «16» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий ГБДОУ
«Детский сад №1
«Жар-птица с.п. Плиево»
Д.Р. Халмурзиева
Приказ № А
от «16» 08 2019 г.



Программа
формирования здорового и безопасного образа жизни
воспитанников
ГБДОУ «Детский сад №1 «Жар-птица с.п. Плиево»

с.п. Плиево 2019г.

Основные направления реализации программы

№ п/п
направление
задачи

1

Работа с детьми

- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;
- удовлетворять потребность детей в движении;
- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;
- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;
- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;
- целенаправленно развивать физические качества;
- формировать умение сохранять правильную осанку;
- воспитывать чувство уверенности в себе.

2

Работа педагогами

- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;
- внедрять современные инновации в области физического развития детей, образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;
- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях ДОО;
- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;
- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.

3

Работа с родителями

- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи;
- обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;
- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;

- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;
- валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Ожидаемые результаты:

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.
2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижение уровня заболевания.
6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через освоение своих возможностей и способностей.
7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
9. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
- общее физическое развитие детей;
- оценка уровня адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Программа развития ДОУ;
- Устав ДОУ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (далее по тексту СанПин);

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

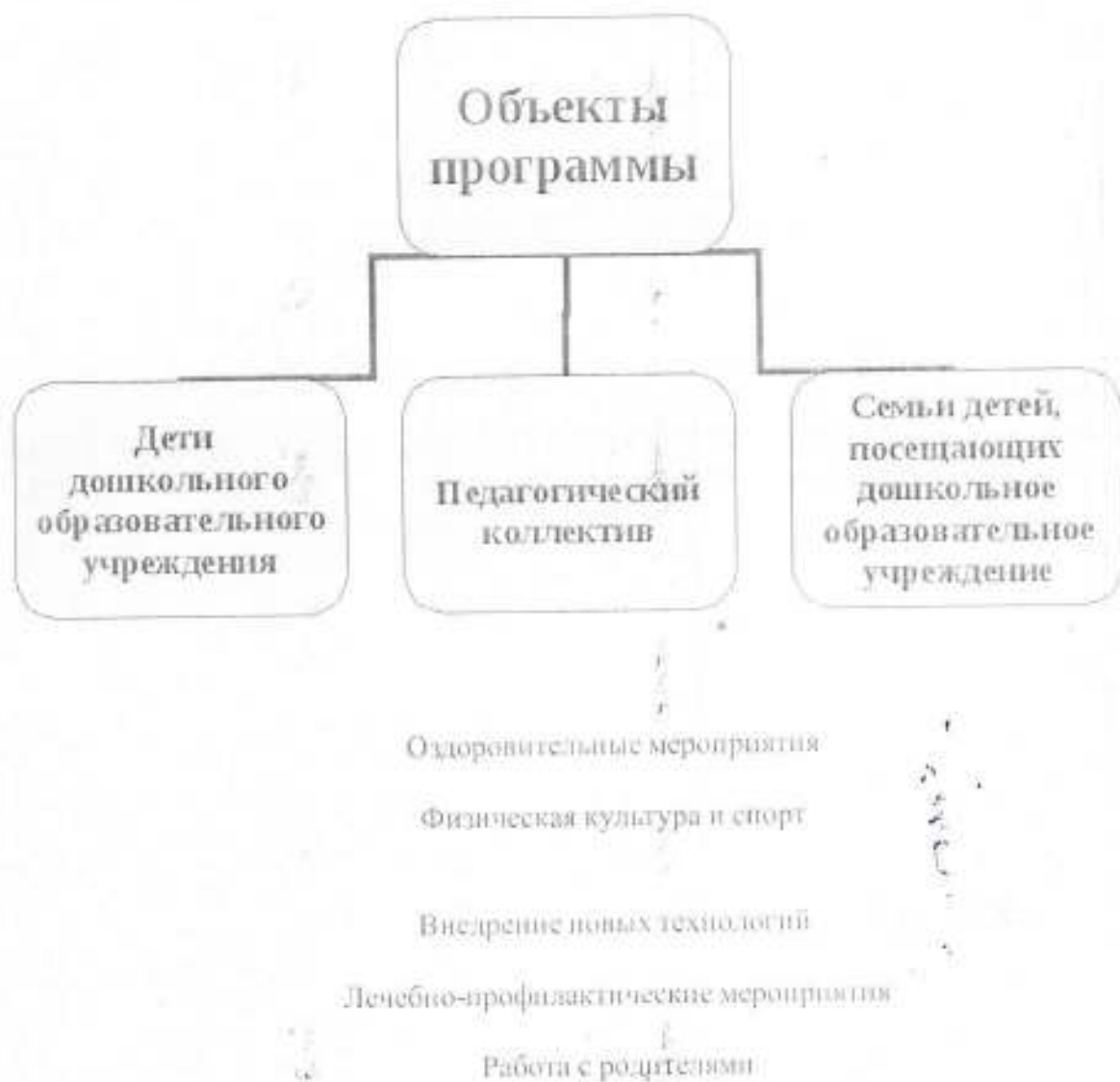
- зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, лабиринты, лестницы для перешагивания и развития равновесия.

массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- спортивная площадка для занятий на воздухе;
- картотека подвижных игр;
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- оздоровительный комплекс: бассейн сухой;
- кабинет логопеда (логопункт) для индивидуальной коррекционной работы;
- сенсорная комната;
- кабинет психолога;
- медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, изолятор)
- закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в режимных моментах;

Модель приобщения дошкольников к здоровому образу жизни в ДОУ

Воспитание навыков и привычек культуры поведения, положительных взаимоотношений
и гигиенических навыков
Учебно-воспитательная работа
Формирование здорового образа жизни



Создание условий для двигательной активности детей
Система двигательной деятельности
Система закаливания
Организация рационального питания
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья

- Утренняя гимнастика
- Прием детей на улице в теплое время года
- Физкультурные занятия
- Музыкальные занятия
- Музыкально- ритмические занятия
- Двигательная активность на прогулке
- Физкультура на улице
- Оздоровительный бег
- Подвижные игры
- Динамические паузы
- Физкультминутки на занятиях
- Гимнастика после дневного сна
- Физкультурные досуги, спортивные праздники, развлечения, забавы, игры
- Спортивно-ритмическая гимнастика
- Игры, хороводы, игровые упражнения
- Логоритмическая гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Точечный самомассаж
- Релаксационные упражнения
- Пальчиковая гимнастика
- Индивидуальная работа
- Самостоятельная двигательная деятельность
- Организация второго завтрака (соки, фрукты)
- Выполнение режима питания
- Калорийность питания
- Введение овощей и фруктов в завтрак и полдник
- Строгое выполнение натуральных норм питания
- Замена продуктов для детей-аллергиков
- Соблюдение питьевого режима
- Гигиена приема пищи
- Индивидуальный подход к детям во время приема пищи
- Правильность расстановки мебели
- Правильность сервировки стола, воспитание культурно-гигиенических навыков
- Гибкий режим
- Создание условий (оборудование физкультурно- музыкального зала, спортивной площадки, спортивных уголков в группах, участков, спортивного инвентаря)
- Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна
- Условия для самостоятельной двигательной активности детей.
- Утренний прием на воздухе в теплое время года
- Облегченная форма одежды
- Ходьба босиком в спальне до и после сна

- Сон без масок
- Одностороннее проветривание во время сна (+17, +19)
- Воздушные ванны
- Оздоровительный бег (весенне-летний период)
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Игры с водой
- Диагностика уровня физического развития, антропометрия
- Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники
- Диагностика физической подготовленности детей

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

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

- I. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.
- II. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников.
- III. Познавательная деятельность
- IV. Организация здорового ритма и двигательной активности.
- V. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.
- VI. Закаливание детей.
- VII. Работа с родителями.
- VIII. Работа с коллективом.

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

1.1 Модель организации здоровьесберегающего процесса

1. Оценка состояния здоровья детей:
 - показатели здоровья,
 - показатели физического развития.
2. Формирование основ здорового образа жизни:
 - валеологизация образования;
 - формирование основ безопасной жизнедеятельности;
 - привитие культурно-гигиенических навыков;
 - организация оптимального двигательного режима.
3. Взаимодействие с семьей.
4. Ozдоровление детей:
 - проведение лечебно-профилактических мероприятий;
 - проведение оздоровительных мероприятий.
5. Организация деятельности детей:
 - оптимизация режима дня;
 - организация гигиенического режима;
 - охрана психического здоровья;
 - организация питания;
 - создание безопасной среды жизнедеятельности
6. Работа с персоналом:
 - обучение персонала;
 - организация контроля;
 - организация санитарно-эпидемических мероприятий.

1.2 Комплексная стратегия оздоровления детей

1. Оптимизация режима дня:

- определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
- организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
- организация гибкого режима дня.

2. Организация гигиенического режима:

- режим проветривания помещений;
- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
- обеспечение чистоты среды;
- смена и маркировка постельного белья;
- мытье игрушек.

3. Охрана психического здоровья:

- использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;
- обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
- организация безопасной, комфортной среды;
- определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения».

4. Организация питания:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
- качество продуктов питания и приготовленных блюд;
- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
- соблюдение питьевого режима.

5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОО:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
- соблюдение правил пожарной безопасности;
- подбор мебели с учетом антропометрических данных;
- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

1.3 Оценка состояния здоровья детей

Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах;
- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;

Показатели физического развития:

- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей в ДОО осуществляется инструктором по физическому воспитанию по «Программе обучения и воспитания в детском саду» под редакцией Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. что позволяет успешно решать задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни.

II. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Критерии

Содержание критерия

Содержание метода, средства

1. Развитие интереса к различным видам спорта

1.1 Наличие предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта

1.2 Наличие знаний о различных видах спорта

1.3 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей

1.4 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов

1.5 Сформированность потребности в двигательной активности

1. Диагностика уровня физической подготовленности по методике Иванова.

1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития спорта», «Олимпийские игры».

2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры».

1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей.

2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня.

Занятия по физической культуре.

1. Беседа «Физкультура и здоровье».

Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья.

2. Вопросы открытого типа:

- Чем нравится заниматься?

- С каким предметом нравится выполнять задания?

- В какие игры нравится играть?

3. Самостоятельная двигательная активность.

1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений».

«Опора и двигатель нашего организма», «Преодолей себя».

2. Сюжетно-игровой метод.

Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим.

3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования).

2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни

2.1 Сформированность представлений о ЗОЖ

2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих

2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека

1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ЗОЖ.

2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни».

Основное содержание: особенности образа жизни ребёнка, его значение для здоровья.

3. Познавательные занятия: «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Ангела вокруг нас».

1. Беседа «Здоровье и болезнь».

Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов.

4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим».

1. Режимные моменты и ЗОЖ.
2. Лекции «Значение санитарно-гигиенических процедур».
3. Спортивные мероприятия: «Чистота и здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми».
4. Вопросы открытого типа.
5. Познавательно-оздоровительные лекции: «Здоровые уши», «Береги своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо».

3. Развитие навыков здорового образа жизни

3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья

3.2. Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания

3.3. Сформированность потребности в двигательной активности

1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я – человек». Основное содержание: элементарное строение человека; необходимые для жизни условия: пища, воздух, тепло, одежда.
2. Беседа «Что я знаю о себе. Мой организм».
3. Вопросы открытого типа.

1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений и комплексов массажа.

2. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений.

1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении комплексов массажа и дыхательных упражнений.

2. Наблюдения за двигательной активностью ребёнка и течение дня, за участием в играх соревновательного характера, и физкультурных досугах, на еженедельных занятиях.

4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности

4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации

4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях

4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях

1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства.
2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я – пешеход и пассажир».
3. Вопросы открытого типа:
 - один дома;
 - что делать, когда замёрз?
 - вызываем помощь;
 - осторожность около водоема;
 - незнакомец.
4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные бедствия», «Служба спасения».

1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье».

2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия».
3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций.

1. Беседы познавательного цикла «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи».

2. Проблемно-ситуационный метод.

Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить.

3. Игровой метод.

Содержание: выполнение действий в соответствии с поставленной ситуацией.

ДИАГНОСТИКА СФОРМИРОВАННОСТИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ф.И.О.

воспитателька

Развитие интереса к различным видам спорта

Осознанное отношение к здоровому образу жизни

Развитие навыков здорового образа жизни

Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности

Оценка производится по трехбалльной шкале, где:

- 1 балл - у ребёнка плохо сформированы навыки выполнения комплексов дыхательной гимнастики, массажей; ребёнок не может ответить на вопросы, касающиеся здорового образа жизни; не проявляет активности при выполнении физических упражнений, игр. Ребёнок не проявляет интереса к занятиям по физической культуре.
- 2 балла – у ребёнка частично сформированы навыки основ безопасности жизнедеятельности, ребёнок проявляет интерес к подвижным и настольным играм, но плохо отвечает на вопросы из цикла «Здоровье».
- 3 балла – ребёнок проявляет интерес к занятиям по физической культуре, грамотно отвечает на поставленные вопросы, может самостоятельно выполнять комплексы дыхательных упражнений и массажей, понимает их необходимость для своего здоровья.

«

»

«

»

«

»

«

»

«

»

III. ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.
В соответствии с тематическим планом, на тот момент, когда вы читаете.

Месяц

Неделя

Первая младшая группа

Вторая младшая группа

Средняя группа

Старшая группа

Подготовительная к школе группа

октябрь

1-я

Мы гуляем только на своём участке
(час игры на прогулке «Наш участок»)

Порядок в доме (практическое занятие «Каждой вещи своё место»)

Наше тело

(коллективная игра «Джованни-потеряшка»)

2-я

Безопасное место для игры
(практическое занятие «Где мы гуляем»)

Опасные предметы дома
(познавательное занятие «Горячо и холодно»)

Овощи – кладовая здоровья

(театрализация «Огородная сказка»)

Овощи и фрукты – источник витаминов

(дидактическая игра «Овощи и фрукты»)

3-я

Правила поведения в транспорте

(дидактическая игра «Мишка едет в гости»)

Будь осторожен с огнём

(спектакль кукольного театра «Кошкин дом»)

Витамины

(познавательная игра «Витамины в гостях у ребят»)

Почему нельзя есть несмелые овощи и фрукты

(познавательный досуг «Атаки микробов»)

4-я

Овощи – полезные продукты

(театр игрушки «Есть у зайки огорода»)

Играть со спичками – нельзя!
(занятие по развитию речи «Спичка-невеличка»)
Дорожные знаки
(познавательное занятие «Путешествие Автомобильчика»)
Мышцы
(беседа «Почему мы двигаемся»)

Ноябрь

1-я

Овощи и фрукты – полезные продукты
(дидактическая игра «Мешок с подарками от Козочки»)
Пожар
(познавательно-игровая программа «Путаница»)

Опасные предметы дома
(беседа и проведение опытов «Мальвина ушла Буратино»)
Что такое правильная осанка
(беседа «Письмо Илья Муромца»)

2-я

Одеваемся на прогулку
(дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»)
Как одеваться осенью
(занятие по ИЗО «Мокрые дорожки»)
Что такое далеко и близко?
(занятие по математике «Машины и перекресток»)
Береги свой позвоночник
(игровая программа «Играем!»)

3-я

Одежда для прогулки в осенний период
(игровая программа «Кукла на прогулке»)

Мы пришли с прогулки
(обучение культурно-гигиеническим навыкам – повесить одежду, вымыть руки)

Предписывающие дорожные знаки
(дидактическая игра «Машины на улицах города»)

Огонь – друг и враг человека
(беседа «Огонь-Прометей»)

Правила дорожного движения
(Спортивный праздник «Дорога в город»)

4-я

Чистота тела
(дидактическая игра «Купание куклы»)

Незнакомые люди
(занятие по развитию речи «Волк и семеро козлят»)

Опасные ситуации дома
(Познавательный досуг «Маша-растеряша»)
С огнём нельзя играть.

(дидактическая игра «Осторожно, огонь!»)

декабрь

1-я

Культура поведения за столом
(театр игрушки «Кукла обедает»)

Что такое улица
(дидактическая игра «Улица»)

Опасные предметы дома
(познавательное занятие «Путешествие в мир домашних вещей»)

Чудо-нос
(беседа «Наш нос»)

2-я

Культура питания
(театр игрушки «Мишка заболел»)

Для чего нужен светофор
(беседа, рассматривание светофора)

Правила поведения с незнакомцами
(практическое занятие «Поможем Незнайке»)

Если дома что-то горит
(практическое занятие «Что делать, если дома начался пожар»)

3-я

Полезные и вредные продукты
(дидактическая игра «Мишка-сладкоежка»)

Дорожные знаки
(дидактическая игра «Едем мы по городу»)

Гигиенические навыки
(дидактическая игра «Мой дождик»)

А у нас в квартире газ
(дидактическая игра «На кухне»)

4-я

Игрушки для здоровья
(новогодний праздник «Мешок Дедушки Мороза»)

Опасности на улице
(практическое занятие «Будь осторожен»)

Если случилась беда, позови на помощь
(практическое занятие «Телефон спасения»)

январь

3-я

Режим дня

(театр картинок «Наш день»)

Что такое высота

(познавательное занятие «Высота живёт на крыше»)

Правила поведения на улице

(дидактическая игра «Где можно играть»)

3-я

Физическая культура

(спортивный досуг «Мишка-спортсмен»)

Правила поведения на прогулке зимой

(практическое занятие на улице «Снеговик в гостях у ребят»)

Наши обязанности

(занятие-рассуждение

«Обязанности детей»)

Здоровые уши

(познавательная беседа «Чтобы уши не болели»)

4-я

Одежда для зимней прогулки

(игровая программа «Согреем зайчика»)

Как не мерзнуть зимой

(спортивный досуг «Килобак-холодов»)

спортивный досуг

Моё волшебное горлышко

(познавательная беседа

«У бабушки в гостях»)

февраль

1-я

Зимняя одежда

(занятие по развитию речи «Вышел зайчик погулять»)

Ориентирование на улице

(практическое занятие «Как пройти до детского сада»)

Как не простудиться

(познавательная беседа «Мам мороз не страшен»)

Опасности на улице зимой

(спортивный досуг «В гостях у галопедницы»)

2-я

Мы двигаемся

(спортивный досуг «Зайка в гостях у ребят»)

Как одеваться зимой

(Занятие по ИЗО «Зимняя одежда»)

Правила поведения на улице

(театрализованное представление «Проделки старухи Шапокляк»)

Кто такие микробы

(познавательное занятие «Кто такие микробы»)

3-я

Утренняя гимнастика

(комплекс утренней гимнастики «Зайчики»)
Опасности зимой
(практическое занятие «Помогите птицам»)
Берегите своё горло
(обмен рецептами от простуды)
4-я
Учимся играть дружно
(Игровая программа «Игрушки»)
Игрушки для здоровья
(спортивный досуг «мой весёлый мяч»)
Чтобы зубы не болели
(познавательная беседа «Чтобы зубы не болели»)

март

1-я

Правила поведения на
(кукольный спектакль «Капризка»)

Опасности на кухне
(занятие по лентке «Продукты для мамочки»)

Чистота в доме

Органы пищеварения

(беседа «Карлсон в гостях у ребят»)

2-я

Светофор

(театрализация «Светофор»)

Дорожный знак

(беседа «Дорожные знаки»)

О борьбе с пылью

(вечер загадок «Самый чистый дом»)

Опасности на улице весной

(познавательное занятие «Весенняя школа»)

3-я

Три сигнала светофора

(дидактическая игра «Кукла идёт в гости»)

Дорожные знаки

(беседа «Запрещающие дорожные знаки»)

Будь осторожен с огнём

(познавательная беседа «Спички – детям не игрушки»)

Как не простудиться весной

(практическое занятие «Мы весну встречаем»)

4-я

Порядок в доме

(дидактическая игра «Налётеши приборать»)

Правила поведения на улице

(познавательное занятие «Витал-Пух пришёл к нам в гости»)

Движение – это жизнь

(познавательная спортивная программа «Мы растём здоровыми»)
Мой мотор
(познавательная беседа «Твой вечный двигатель»)

апрель

1-я

Как правильно одеваться
(беседа «Четыре времени года»)
Правильная осанка
(физкультурное занятие «Спинка-тростинка»)
Поможем сердцу работать
(спортивный досуг «Школа здоровья»)

2-я

Мы увидели кошку
(беседа «Можно и нельзя»)

О пользе физкультуры
(спортивный досуг
«Быть здоровыми хотим»)

Как мы видим
(познавательная беседа «Наша глаза»)

3-я

Пассажиры и пешеходы
(театр игрушки «Как машина зверей каталась»)

Три сигнала светофора
(познавательное занятие «Светофор»)

Вредные привычки
(дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»)

4-я

Соблюдаем чистоту
(дидактическая игра «Убежало молоко»)

Здоровые зубы

(познавательное занятие «Замок зубной боли»)

Будем видеть хорошо
(познавательная игра)

май

1-я

Пейте, дети, молоко – будете здоровы!
(познавательная игра «У бабушки и дедушки»)

Правила вежливости с кошками и собаками
(познавательное занятие «Если мы вежливы»)

2-я

Будьте, дети, осторожны
(театр и рушники «Петушок-проказник»)

Отравления ягодами, непорченными продуктами
(кукольный театр «Как Маша в лесу заблудилась»)
Опасности на дугу
(познавательная игра «Наши друзья – насекомые»)
Опасности вокруг нас
(познавательная беседа «Почему»)

3-я

Надо умываться
(театр в картинках «Все зверята любят мыться»)
Как себя вести с дикими животными
(игра «У медведя во бору»)
ОБЖ
(познавательное занятие «Эрудит»)

4-я

Умывайся, малыш
(игра «Девочка чумачка»)

Быть грязнулей плохо!
(игра «Хрюша – не грязнуля»)

Правила дорожного движения
(спортивный досуг «Дорога в город»)
Итоговое занятие по ОБЖ
(праздник здоровья «Дарим класу»)

IV. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Организация оптимального двигательного режима:

- физкультурные занятия в зале и на воздухе;
- утренняя гимнастика с элементами ДФК;
- легкая гимнастика после дневного сна;
- физ. минутки;
- спортивные праздники и досуги;
- активный отдых (развлечения, дни здоровья и т. д.);
- музыкально-ритмические занятия;
- подвижные игры на улице;

- индивидуальная работа по развитию основных движений на прогулке;
- спортивные игры и упражнения на воздухе;
- оздоровительный бег.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют медицинский персонал детского сада, инструктор по физическому воспитанию, воспитатели.
Она включает в себя:

- Физкультурные занятия боевиком.
- Подвижные игры и физические упражнения на улице.

- Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
- Дыхательную гимнастику после сна.
- Спортивные игры и соревнования.
- Интенсивное закаливание стои.
- Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
- Элементы психогимнастики, релаксации.
- Летнеоздоровительные мероприятия.

V. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в детский сад через анкету и личную беседу. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребёнка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учётом желания родителей намечается план мероприятий по оздоровлению каждого ребёнка индивидуально; годовая план лечебно-профилактических процедур.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами.

Лечебно-профилактическую работу осуществляют медицинская сестра, врач-специалисты детской поликлиники.

ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Ежедневные мероприятия:

- чеснок, свежая зелень,
- фрукты,

Оздоровительно-коррекционный процесс включает в себя:

- лечебно-профилактические мероприятия;
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия, пользование горячими травяными растворами, использование окопниновой мази, применение чесночных бус и др.);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение порц натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд);
- десятидневное меню разработано с учётом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия;
- рациональный режим жизни;
- двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, специальные оздоровительные подвижные игры);
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, обширное умывание);

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

- использование «здоровьесберегающих» технологий и методов (дыхательные гимнастики, игры, упражнения на релаксацию);
- режимы проветривания.

VI. ЗАКАЛИВАНИЕ

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Содержание

Возрастные группы

1 младшая

2 младшая

Средняя

Старшая

Подготовительная

I. Элементы повседневного закаливания

При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4°

- Воздушно-температурный режим

От +22° до +18°

От +22° до +18°

От +21° до +18°

От +21° до +18°

От +21° до +18°

Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды

- Сквозное проветривание
(в отсутствие детей)

Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа

- Утром перед приходом детей

К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной

- Перед возвращением детей с прогулки

+19°

+19°

+18°

+18°

+18°

- Во время дневного сна

В теплое время года проводится в течение всего дневного сна

- Утренний прием детей на улице

В теплый период

- Утренняя гимнастика

В теплое время года проводится на улице,

в холодное время года - в группе

- Физкультурные занятия в зале, группе
+ 18
- Физкультурные занятия на прогулке

• Воздушные ванны

В теплое время года проводится ежедневно при температуре + 20° - +22°

• Прогулка

Обувь и одежда соответствуют метеорологическим условиям

• Дневной сон

В теплое время при открытых окнах, без маск (забегая сквозняка).

- Физические упражнения, подвижные игры на улице
ежедневно
- Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.
Ежедневно (в гимнастике, физ. паузах, физ. занятиях, в повседневной деятельности)

В теплое время года проводится на свежем воздухе.

- Упражнения для профилактики переутомления
Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки
- Гигиенические процедуры

Ежедневно в течение всего режима дня.

II. Специальные закаливающие воздействия

Полоскание рта кипяченой водой комнатной температуры.

- Ходьба босиком по дорожке здоровья.

Ходьба босиком по дорожке здоровья (так же сна)

- Обширное умывание водой комнатной температуры.

После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.

После дневного сна умывание (лицо, руки) с помощью воспитателей.

После дневного сна. (лицо, руки, шея, грудь)

- Гимнастика после сна

Во всех группах

- Дозированные солнечные ванны

Теплый период

В период с 9.00-11.00 (с 3 мин. - 20 мин)

Основные принципы закаливания

Закаливание позволяет организму сохранять работоспособность и здоровье в экстремальных условиях среды. Тренировки организма - испытанное оздоровительное средство, но для достижения желаемого эффекта необходимо придерживаться определенных принципов закаливания - систематичности, постепенности и последовательности, учета индивидуальных особенностей организма, сочетания общих и местных процедур, перехода от простого к сложному, соблюдения активного режима, использования разнообразных средств и форм, самоконтроль.

1. Принцип систематичности. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически: ежедневно, без длительных перерывов, так как только регулярность процедур обеспечивает повышение способности нервной системы адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды. Повторность воздействия фактора необходима, так как в этом случае раздражения попадают на следы предшествующих воздействий, благодаря чему изменяется реакция организма на данный вид раздражителя.

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

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

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

5. Принцип сочетания общих и местных воздействий. Несмотря на то, что местные процедуры оказывают не столь сильное действие, как общие, при которых воздействию подвергается вся поверхность тела, правильное закаливание отдельных участков тела также эффективно. Особенно при использовании местных процедур для наиболее чувствительных участков тела - шеи, горла, ступней. Контрастные процедуры, при которых происходит резкая смена согревания и охлаждения, очень эффективны, но требуют определенной степени подготовленности организма.

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

VII. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Взаимодействие с семьей:

1. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
2. Оформление информационных стендов, выставок.
3. Индивидуальное консультирование родителей.
4. Организация и проведение родительских собраний.
5. Организация групповых консультаций.
6. Анкетирование родителей.

IX. РАБОТА С КОЛЛЕКТИВОМ ДООУ

Функциональные обязанности работников ДООУ в рамках реализации программы оздоровления

Заведующий ДООУ:

- общее руководство по внедрению программы оздоровления
- анализ реализации программы оздоровления - 1 раз в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Зам. зав. по ВР, методист:

- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом)
- контроль за реализацией программы оздоровления

Заместитель заведующего по ХЧ:

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы.
- создание условий для предупреждения травматизма в ДООУ
- обеспечение ОБЖ

Инструктор по физкультуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- включение в физкультурные занятия
- упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
- упражнений на релаксацию
- дыхательных упражнений
- закалывающие мероприятия
- сниженная температура воздуха
- облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

Педагоги:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни

- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - массажа и самомассажа
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Педагог-психолог:

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- охранительный режим
- коррекция отклонений в психическом развитии
- методы психологической разгрузки

Учитель-логопед:

- пропаганда здорового образа жизни
- коррекция отклонений в речевом развитии
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания
 - дыхательной гимнастики
 - релаксационных упражнений
 - массажа и самомассажа

Медсестра:

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Шеф-повар:

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Обучение персонала:

- инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей;
- инструктаж персонала по пожарной безопасности;
- обучение на рабочем месте;
- санитарно-просветительская работа с персоналом.