

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МАДОУ № 15

\_\_\_\_\_ С.А. Урюпина

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

# **ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»**

**Муниципального автономного**

**дошкольного образовательного учреждения**

**«Детский сад № 15 комбинированного вида».**

г. Каменск-Уральский

2022 г.

## **Содержание программы**

1. Общие положения
2. Основные принципы программы
3. Основные направления программы
4. Обеспечение реализации направлений программы
5. Формы и методы оздоровления детей.
6. План профилактических мероприятий
7. Скрининг-программа обследования детей в Детском саду
8. Модель психологической работы с родителями
9. Структура внедрения здоровьесберегающих технологий

# Раздел 1

## 1.1. Общие положения

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. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

## 1.2. Цель программы

Программа «Здоровье» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### 1.1. Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Закон Свердловской области «Об образовании».
3. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
4. Устав образовательного учреждения.
5. Образовательная программа ДОУ

### 1.2. Ожидаемые результаты

1. Осознание взрослыми и детьми ценности здоровья и влияния здорового образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

### 1.3. Объекты программы.

- ❖ Дети дошкольного образовательного учреждения.
- ❖ Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
- ❖ Педагогический коллектив образовательного учреждения.

## Раздел 2

### 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 коллектива педагогов 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 адресованности 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.
6. **Принцип индивидуальности и дифференциации.**

## Раздел 3

### Основные направления программы

#### *Профилактическое*

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение профилактических обследований и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### *Организационное*

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики и групповых медосмотров;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

#### *Лечебное*

1. Профилактическое сопровождение детей с хроническими заболеваниями;
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
3. Дегельминтизация;
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
5. Профилактика простудных заболеваний;
6. Витаминизация питания.

**Раздел 4**  
**Обеспечение реализации основных**  
**направлений программы.**

<b>4.1. Техническое и кадровое обеспечение</b>		<b>Ответственный</b>	<b>Срок</b>
1	<p>Приобретение необходимого оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинского (рециркуляторов, ионизаторы воздуха, кварцевые лампы);</li> <li>- спортивного (малые тренажеры, мячи, сухие бассейны в группы, мягкие модули в группы, спортивный инвентарь в группы и в спортзал);</li> <li>- мебели (стулья, столы, оборудование для ранних групп, обновление кроватей, оборудование для двигательной активности детей).</li> <li>- оборудования для прогулочных площадок (песочницы, спортивные модули и др.)</li> </ul>	<p>Зав. ДОУ Зам. зав. по ХР</p>	<p>2022- 2025</p>
2	<p>Осуществление косметического ремонта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пищеблока;</li> <li>- прачечного комплекса;</li> <li>- коридоров;</li> <li>- игровых площадок;</li> <li>- медицинского блока</li> <li>- групп (по графику).</li> </ul>	<p>Зав. ДОУ Зам. зав. по ХР</p>	<p>2022- 2025</p>
3	<p>Пополнение среды групп и спорт. зала нестандартными пособиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объемными мягкими модулями;</li> <li>- чудо-ковриками для стоп;</li> <li>- по сенсорному развитию младших дошкольников;</li> <li>- пополнение спорт. уголков в группах;</li> <li>- оборудование уголков релаксации в группах</li> </ul>	<p>Воспитатели Зав. ДОУ Зам. зав. по ХР</p>	<p>2022- 2025</p>
4	<p>Введение дополнительных услуг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- музыкально-театральной деятельности;</li> <li>- художественного труда;</li> <li>- спортивный кружок;</li> <li>- танцевальный;</li> <li>- по изобразительности.</li> <li>- экологический</li> </ul>	<p>Зам. зав. по ВМР Специалисты</p>	<p>2022- 2025</p>
5	<p>Организация методических мероприятий по оздоровлению воспитанников для педагогов (современные здоровьесберегающие технологии, нестандартное оборудование, организация РППС для оздоровления в группе )</p>	<p>Инструктор- по ФК, Зам. зав. по ВМР, педагог- психолог</p>	<p>2022- 2025</p>

6	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ), коррекция плана по профилактике травматизма воспитанников Разработка детских инструкций по технике безопасности	Зам. зав. по ВМР, ХР	2022-2025
<b>4.1. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>			
1	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий. физическим и нервно-психическим развитием детей.	Администрация	2022
2	Обеспечение внедрения здоровьесберегающих методик в образовательной деятельности	Зам. зав. по ВМР	2022-2025
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - сеансы самооздоровления В. Т. Кудрявцева; - учебная гимнастика Утробиной К.К. - спецзакаливание А.Уманской; - психофизическое раскрепощение и оздоровление в структурах учебного процесса В. Базарного; - вибрационно-вокальные упражнения М.Лазарева; - ВЛГД Бутейко; - зрительная гимнастика; - гимнастика Са-Фи-Дансе Фирилевой Ж. Е. - лечебные игры Галанова; - песочная терапия; - гимнастика «Маленьких волшебников» А.Уманской и К. Динейки ; - Дыхательные гимнастики Стрельниковой , элементы йоги -Комплексы массажа активных зон -Комплексы упражнений и на профилактику заболеваний органов зрения -Упражнения на профилактику плоскостопия и сколиоза -Детский фитнес	Зам. зав. по ВМР	2022-2025
4	Разработка оптимального режима дня по новым требованиям Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий, разработка графика двигательной активности детей по возрасту, мероприятий по оздоровлению детей)	Зам. зав. по ВМР	2022-2025
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей (Кодексы жизни группы, групповые правила, кодекс чести педагога) Психологические тренинги для педагогов Занятия по развитию ЭВС Реализация методик по снятию эмоционального напряжения	Воспитатели, педагог-психолог	2022-2025

6	Введение специальных занятий (экологические, ОБЖ, ритмика, физкультура с элементами валеологии)	Специалисты	2022-2025
8	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, смена деятельности, соблюдение длительности занятий, санитарно-гигиенические условия и нормы, использование различных форм занятий: индивидуальных, подгрупповых, интегрированных, игровых, событийных, для снижения нагрузки на ребёнка, физпаузы, упражнения на релаксацию, на развитие моторики, снятию напряжения глаз, самомассажи)	Зам. зав. по ВМР	2022-2025
9	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей, обновление игрового оборудования и мебели	Воспитатели	2022-2025
10	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей: (выпуск листовок, буклетов, проведение цикла консультаций, стендовое информирование, оказание консультативной помощи, «телефон доверия», почтовый ящик, конференций, работа «уголка безопасности» и др)	Воспитатели Зам. зав. по ВМР врач	2022-2025
11	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города (психологический центр реабилитации и коррекции «Росток», центр психологического развития детей и подростков, ПМПК, центр «Бонум».)	Зам. зав. по ВМР Заведующий	2022-2025
12	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Зав. ДОУ зам. зав. по ВМР	2022-2025
13	Участие в конкурсах и инновациях по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе ДОУ	Зав. ДОУ	2022-2025

## Раздел 5 Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация благоприятного микроклимата и стиля жизни группы; - индивидуальный подход к оздоровлению; - смена деятельности	Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - Физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопие, зрение);	Все группы  со 2-ой мл. группы

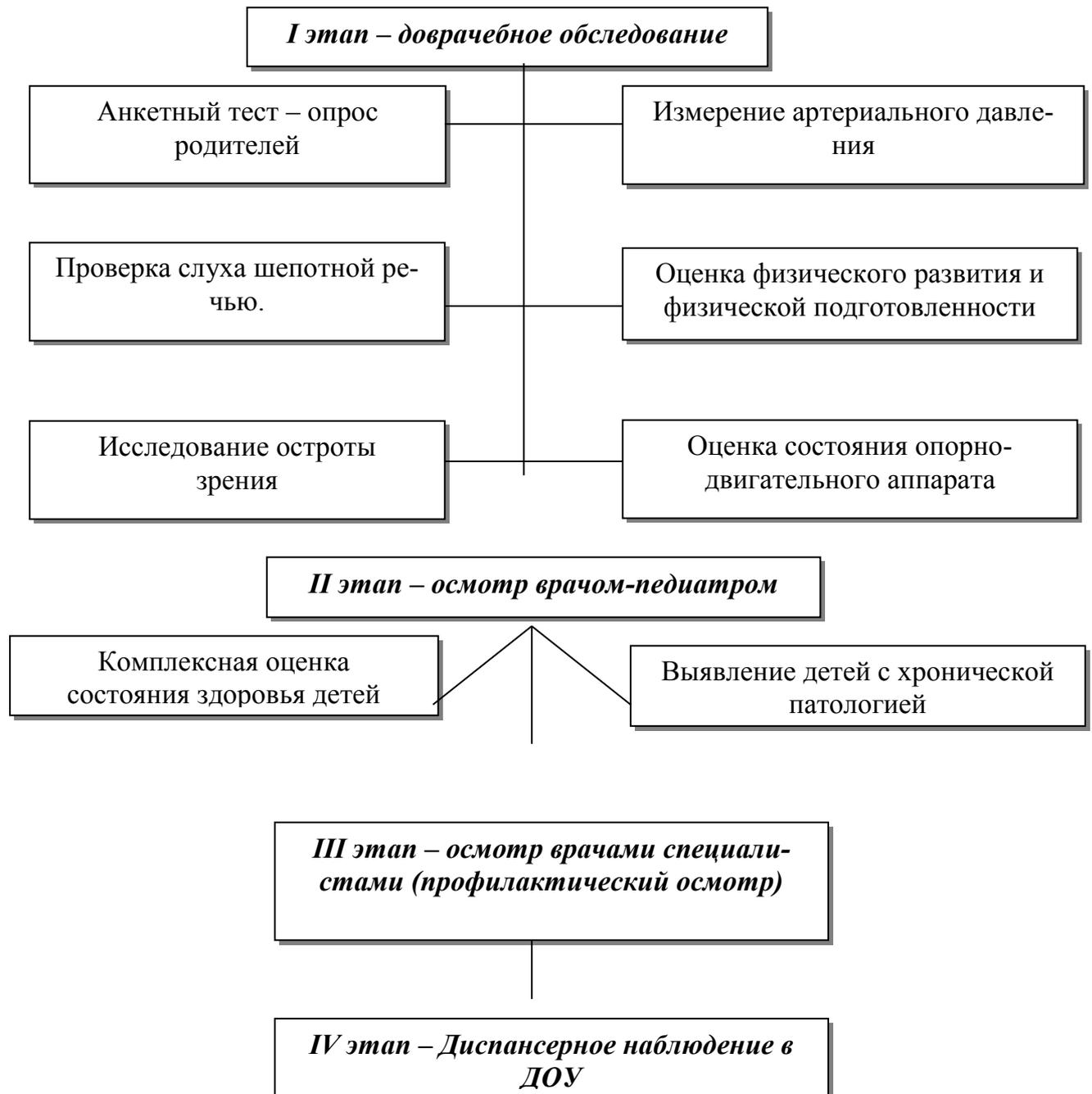
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивные игры;</li> <li>- занятия в спортивных секциях;</li> <li>- занятия аэробикой;</li> <li>- элементы гимнастики;</li> <li>- степ-аэробика</li> <li>- пешие прогулки (турпоход);</li> <li>- спортивные развлечения;</li> <li>- музыкальные развлечения.</li> <li>- оздоровительный бег</li> </ul>	<p>ср., ст., гр. Со ср. группы -//- -//- -//- со 2-ой ср. группы ст.дошк.возр</p>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливание водой</li> <li>- широкое умывание;</li> <li>- мытье рук;</li> <li>- игры с водой;</li> <li>- обеспечение чистоты среды.</li> </ul>	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное);</li> <li>- сон при открытых фрамугах (теплое время года);</li> <li>- прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные» 2 раза в день);</li> <li>- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</li> </ul>	Все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развлечения, праздники;</li> <li>- игры-забавы;</li> <li>- дни здоровья;</li> <li>- каникулы;</li> <li>- походы;</li> <li>- целевые прогулки,</li> <li>- оздоровительный кросс</li> <li>- малые олимпийские игры</li> </ul>	Все группы
6	Арома- и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аромаподушки (индивидуально)</li> <li>- аромамедальоны (индивидуально)</li> </ul>	Все группы
7	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рациональное питание;</li> <li>- индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания);</li> <li>- молочно-отрубной хлеб;</li> <li>- йодированная соль;</li> <li>- хлеб «Волентекс»;</li> <li>- хлеб с йодированным белком.</li> </ul>	Все группы
8	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение светового режима;</li> <li>- цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса;</li> <li>- нейро-цвето-звуковое программирование В.А. Кулешова</li> </ul>	Все группы
9	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- музсопровождение режимных моментов;</li> <li>- музоформление фона занятий;</li> <li>- музтеатральная деятельность;</li> <li>- хоровое пение (в том числе звуковое)</li> </ul>	Все группы

10	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> <li>- игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;</li> <li>- коррекция поведения;</li> <li>- лечебная гимнастика</li> <li>- психогимнастика</li> </ul>	Все группы
11	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- босоножье;</li> <li>- игровой массаж;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- хождение по мокрым коврикам;</li> <li>- растирание влажной рукавичкой;</li> <li>- контрастное обливание стоп.</li> <li>- хождение по солевым дорожкам;</li> <li>- обширное умывание;</li> </ul>	Все группы
14	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Театральная деятельность по валеологии и ЗОЖ, ОБЖ;</li> <li>- периодическая печать – журнал Здоровье дошкольника</li> <li>- курс лекций и бесед;</li> <li>- спец.занятия (ОБЖ);</li> <li>- проблемные ситуации – минутки безопасности, здоровья</li> <li>- чтение литературы по ЗОЖ.</li> <li>- родительские собрания и консультации по теме</li> <li>- реализация проектов по Культуре здоровья, ОБЖ</li> </ul>	Все группы

## 6. План профилактических мероприятий

№ пп	Мероприятия	Длительность
1	Закаливание.	ежедневно
2	Массаж носа	
3	Массаж ступни.	ежедневно
4	Полоскание зева комнатной температурой	
5	Витаминизация третьего блюда	ежедневно
6	Напиток из шиповника	1 раз в неделю
7	элементы дыхательной гимнастики в режимных моментах	
8	Оксалиновая мазь (закладывание в нос).	2 недели в осенне-зимний период
9	Кислородный коктейль	2 раза в год
10	Йодированная соль в пищу	ежедневно
11	Витаминизированный хлеб «Валитек»	ежедневно

## 7. Скрининг-программа обследования детей в Детском саду № 15



## 8. Модель психодиагностической работы



## 9. Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в образовательный процесс Детского сада

