

Принята:  
на заседании Общего собрания  
протокол № 2  
от « 23 » августа 2022г.

Утверждена:  
заведующим МКДОУ д/с №35  
И.Е. Киселёва  
от «23» августа 2022г.



## ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА

«Здоровый ребенок»

на 2022-2027 уч. гг.

муниципального казенного дошкольного образовательного  
учреждения детского сада № 35

Согласовано:  
с родительским комитетом  
председатель

Рябцева  
И.В.Рябцева

Узловский район,  
2022г.

## Пояснительная записка

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОУ.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий составлена программа «Здоровый ребёнок», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Программа разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов;
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- конкурентное преимущество ДОУ по физкультурно – оздоровительной работе;
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка, индекс здоровья);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровый ребёнок», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей (законных представителей), решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровый ребёнок», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

Программа «Здоровый ребёнок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

## **Задачи программы «Здоровый ребёнок»:**

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, ритмика).
5. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
8. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.
9. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

## **Законодательно – нормативное обеспечение программы:**

1. -Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
2. -Приказ Минпросвещения России от 31.07.2020 N 373 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 31.08.2020 N 59599).
3. - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», действующие до 2027 г.;
4. - СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" действующие до 2027 г.;
5. - СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» действующие до 2027 г.;
6. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
7. «Семейный кодекс РФ».
8. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
9. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
10. Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
11. Устав ДОУ.

## **Объекты программы:**

- воспитанники ДОУ;
- педагогический коллектив;
- родители (законные представители) воспитанников, посещающих ДОУ.

## **Основные принципы программы:**

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение к своему здоровью);
- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);
- адресности (медико – педагогическое воздействие по нозологическим формам заболеваний).

## **Основные направления программы:**

- воспитательно – оздоровительное,
- профилактическое,
- коррекционно - педагогическое

## **Программа реализуется через следующие разделы:**

- Укрепление материально – технической базы ДОУ.
- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями.
- Кадровое обеспечение.

### **Укрепление материально – технической базы**

В детском саду оснащены:

музыкальный зал совмещён с физкультурным , в котором для проведения занятий имеется: пианино, музыкальный центр, телевизор, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры; спортивным оборудованием: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли и другое;

- тренажёрный зал оснащен детскими спортивными тренажёрами. Все тренажёры сделаны из безопасных материалов, выполнены в привлекательном дизайне и расцветке, имеют прочную устойчивую конструкцию.

*Тренажёр «Гребля»* – позволяет активно развивать мышцы спины, плечевого пояса и пресса.

*Тренажёр «Велосипед»* - способствует укреплению мышц ног, подготавливает ребёнка к успешному обучению езде на настоящем велосипеде.

*Тренажёр «Диск»* - эффективно помогает детям развивать чувство равновесия, улучшает подвижность позвоночника.

*Тренажёр «Ходики»* - способствует развитию силы ног, укрепляет дыхательную и сердечно -сосудистую систему.

Занятия в тренажёрном зале проводятся для детей старшего дошкольного возраста, сопровождаются музыкой.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- на территории детского сада оборудованы 3 спортивные площадки, нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке;
- спортивные площадки для занятий на воздухе оснащены необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий из 6 предметов» для развития выносливости, гимнастическими стенками турниками и бумами;
- имеются различные виды картотек: подвижные игры; упражнения для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др.
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

Ежегодно проводится частичный своевременный ремонт помещений и оборудования, обновляется мебель в соответствии росту и возрасту воспитанников, развивающая среда в группах и физкультурном зале пополняется нетрадиционным оборудованием.

#### ***В перспективе:***

- пополнение оборудованием кабинета психологической разгрузки, где с детьми будет заниматься педагог-психолог;
- дальнейшее приобретение спортивного инвентаря в физкультурный зал;

### **Работа с детьми.**

Осуществляется воспитателями, младшими воспитателями, медицинским работником, инструктором по физической культуре, педагогом-психологом, музыкальным руководителем. Она включает в себя 10 подразделов:

## **1. Комплексное сопровождение здорового и безопасного образа жизни воспитанников.**

#### ***Диагностика:***

- медицинский работник, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;
- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, отслеживают достижения ребёнка по начальной здоровьесберегающей компетентности;
- педагог – психолог выявляет индивидуальные особенности развития психических процессов, особенности поведения и эмоционально – волевой сферы;
- инструктор по физкультуре осуществляет контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке;
- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Итогом обследования является проведение медико – психолого-педагогического консилиума, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Консилиум собирается 2 раза в год.

При организации оздоровительной, профилактической и коррекционной работы, учитывается физиологическое и психологическое состояние детей, некоторые дети занимаются индивидуально, по шадающему режиму

#### ***Мониторинг сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников:***

- отслеживание динамики показателей здоровья воспитанников (общего показателя здоровья, показателей заболеваемости), эффективности оздоровления часто болеющих воспитанников;
- включение в ежегодный отчет, доступный широкой общественности, обобщенных данных о сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников;
- проведение наблюдения, анкетирования на предмет удовлетворенности воспитанников, родителей (законных представителей), педагогических работников, социальных партнеров ДОО комплексностью и системностью работы ДОО по сохранению и укреплению здоровья.

## **2. Полноценное питание.**

*Принципы организации питания:*

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

## **3. Система эффективного закаливания.**

*Основные факторы закаливания:*

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

*В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:*

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- воздушные ванны, гимнастика после сна;
- мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи;
- полоскание рта прохладной кипяченой водой после каждого приема пищи;
- ходьба по различного вида дорожкам.

*Методы оздоровления:*

- ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- пробежки на воздухе (во время прогулки), в том числе по дорожкам препятствий;
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре;
- дыхательная гимнастика;

- профилактика плоскостопия.

#### **4. Организация рациональной двигательной активности.**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

##### ***Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:***

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- включение в совместную деятельность с воспитанниками и создание условий для использования в самостоятельной деятельности элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

##### ***Формы организации физкультурно-оздоровительной работы:***

- непрерывная непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в зале и на спортивной площадке;
- самостоятельные игры с элементами двигательной активности в помещении и на прогулке;
- целевые прогулки за пределами детского сада, экскурсии;
- пробежки на воздухе во время прогулки;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, соревнования, «Недели здоровья»;
- утренняя гимнастика;
- кружки;
- индивидуальная работа с детьми по развитию движений;

Виды непрерывной непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционные.
- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.
- Тематические: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч).
- Тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
- Зачёты для проведения диагностики по основным видам движения и развития и физических качеств (2 раза в год);
- Специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия.

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

##### ***В перспективе:***

- Организация занятий по группам здоровья, с учётом индивидуального подхода отдельно для девочек и мальчиков.

## **5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.**

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
- Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

## **6. Создание представлений о здоровом образе жизни.**

**Основная идея:** здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- Проведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

## **7. Применение гигиенических и профилактических средств и методов.**

Принципы:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;
- применение психолого – педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы воспитателей и педагога-психолога с ребёнком и родителями, применение подвижных,



сюжетно – ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии;

- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДООУ в целом;
- обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- рациональное применение педагоготерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов ;
- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- В детском саду работает педагог-психолог, который выявляет факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей; помогает воспитателям в предупреждении нежелательных аффективных реакций детей.

- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.

- Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.

- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.

- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.

- Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальные руководители и воспитатели групп. Проходят в детском саду празднования дней рождения, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.

- Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка.

- Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр.

### ***Перспектива:***

1. Учить детей приёмам релаксации, выполняя упражнения не менее трёх раз в день (через 1,5 – 2 часа) индивидуально.
2. Продолжать использовать в работе элементы психогимнастики.

## **8. Коррекционно - педагогическая работа с детьми.**

### ***Цель:***

- Устранение речевых дефектов у детей, преодоление задержки психического развития, а также предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактике дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе),

- комплексное обследование речи и психического развития детей;
- комплектование групп компенсирующей направленности;
- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной (для воспитателей) работы. Основной этап, связанный с реализацией планов занятий (индивидуальный и фронтальный);
- обеспечение промежуточного и игрового контроля;
- анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми специалисты участвуют в проведении консилиумов, ведут консультативную коррекционно – педагогическую работу с родителями (законными представителями).

### ***Перспектива:***

1. Подбор комплексов упражнений по пальчиковой гимнастике.

## **9. Профилактическая работа.**

В неё входят:

1. Кислородный коктейль.
2. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.

Профилактическую работу осуществляют медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели. Она включает в себя:

1. Подвижные игры и физические упражнения на улице.
2. Утренняя зарядка в летнее время на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
3. Хождение зимой на лыжах.
4. Дыхательная гимнастика после сна.
5. Спортивные игры и соревнования.
6. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
7. Выполнение комплекса упражнений во время регламентированных перерывов для снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора и др.
8. Элементы психогимнастики, релаксации.

## **9. Летне-оздоровительные мероприятия.**

Формы организации оздоровительной работы:

- Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- Прием детей на улице;
- Непрерывная непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию в природных условиях (на спортивной площадке);
- Экскурсии, походы;
- Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- Витаминизация: соки, свежие фрукты, свежие овощи.

### **Работа с педагогами.**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровый ребёнок» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- консультации воспитателей по основам психотерапии;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

### ***Организационные методические мероприятия:***

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.
3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии.
4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
5. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
6. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
7. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

### ***Методические рекомендации по оздоровлению:***

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.
- Беседы, валеологические занятия.
- Психологические тренинги.

### **Работа с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями (законными представителями).

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями (законными представителями):**

- Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Вовлечение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие **формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (учителя-логопеда, инструктора по физической культуре, педагога-психолога, медицинской сестры, врача-педиатра Подберезской амбулатории).
8. Консультации, размещенные на сайте детского сада.
9. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями использовать *план изучения семьи*:

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
4. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

### ***Методы, используемые педагогами в работе:***

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

### ***Перспектива:***

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей» (в вечернее время).
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

## **Кадровое обеспечение**

### **Заведующая ДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый ребёнок»;
- анализ реализации программы (дни регулирования, и коррекции – ДРК);
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

### **Заместитель заведующего по в и мр:**

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый ребёнок»;
- проведение мониторинга (совместно с пед. персоналом);
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребёнок».

### **Медицинская сестра:**

- обследование детей, получение антропометрических данных, выявление патологии; составление списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- прививочная работа;
- составление плана оздоровительной работы;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей
- контроль санэпидрежима в ДОУ.

### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей физической подготовленности детей;
- коррекция отклонений в физическом развитии;
- дыхательная гимнастика, физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

### **Воспитатели:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;

### **Педагог – психолог:**

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

### **Заместитель заведующей по АХЧ:**

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;

- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровый ребёнок».

### **Шеф – повар:**

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;  
- проведение краткосрочной диетотерапии.

### **Младший обслуживающий персонал:**

- соблюдение санитарно – охранительного режима;  
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Обеспечение статистического учёта, контроля и анализ на всех уровнях.
5. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
6. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
7. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
8. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
9. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

# Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки у детей, уверенности в себе, стойкости к невзгодам.

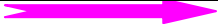
Наше время – время стрессов. Стресс проник в повседневность не только как слово, но и как центральное явление современного общества. Всемирная организация здравоохранения признала: стресс – самая большая угроза здоровью в XXI веке.

Грустная статистика показывает, всё чаще на развитие детей влияют психогенные факторы, т.е. условия, которые вызывают нервно – психические заболевания, травмируют душу. К сожалению, нередко эти психогенные факторы процветают в семьях воспитанников.

Уважаемые родители! Помните! Из всех прививок, которые получает человек в жизни самая сильная – это **«семейный иммунитет»** - это прививка против болезней тела и души. Данный иммунитет ребенок приобретает, если в семье эмоциональное благополучие. Здоровье ребёнка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.

Задумывались ли вы, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути?

Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте о последствиях, прежде чем что-то категорично заявить своему ребёнку; не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом деле не желали и, чтобы у ребёнка не развился в последствии комплекс неполноценности, вызванный устойчивым представлением о своей физической, психической или моральной ущербности.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ	ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
Сказав это... 	
Исправьтесь.	
«Сильные люди не плачут»	«Поплачь – легче будет»,
«Думай только о себе, не жалея никого».	«Сколько отдашь – столько и получишь».
«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)»	«Какая мама умница! Какой папа у нас молодец! Они самые хорошие!»
«Дурачок ты мой!»	«В тебе всё прекрасно».
«Уж лучше б тебя вообще не было на свете!»	«Какое счастье, что ты у нас есть!»
«Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой (я) папа (мама)».	«Каждый сам выбирает свой жизненный путь».
«Не будешь слушаться – заболеешь».	«Ты всегда будешь здоров!»
«Яблоко от яблони недалеко падает».	«Что посеешь, то и пожнёшь».
«Сколько сил мы тебе отдали, а ты...»	«Мы любим, понимаем, надеемся на тебя».
«Не твоего ума дело».	«Твоё мнение всем интересно».



«Бог тебя накажет!»	«Бог тебя любит!»
«Не ешь много, будешь толстым, никто не будет тебя любить».	«кушай на здоровье».
«Не верь никому, обманут».	«Выбирай друзей сам».
«Если ты будешь так поступать, с тобой никто не будет дружить»	«Как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе».
«Ты всегда это делаешь хуже других».	«Каждый может ошибаться! Попробуй ещё!»
«Ты всегда будешь грязнулей».	«Какой ты чистенький всегда и аккуратный! Чистота – залог здоровья!»
«Ты плохой!»	«Я тебя люблю любого!»
«Будешь букой – останешься один!»	«Люби себя, и другие полюбят тебя».
«Всё хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфеты».	«Всё в этой жизни зависит от тебя».

**Этот список вы можете продолжить сами. Подумайте, какие установки вам мешают жить, и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что – то из вашей жизни повторилось в ваших детях. Как часто вы говорите детям:**

- Я сейчас занята...
- Неправильно!
- говорила!
- Нет! Я не могу!
- Вечно ты во всё лезешь!
- Посмотри, что ты натворил!
- Когда же ты научишься?
- Ты сведёшь меня с ума!
- Уйди от меня!
- Это надо делать не так...
- Сколько раз тебе
- Что бы ты без меня делал!
- Встань в угол!

**Все эти «словечки» крепко закрепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.**

**Слова, ласкающие душу ребёнка:**

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой.

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная «соломка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Много в процессе воспитания зависит не от опыта и знаний родителей, а от умения чувствовать и догадываться.

Несколько советов.

- Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребёнок выполняет доступные ему задания и получает удовольствие от сделанного.
- Не перехвалите ребёнка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Похвала, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Поощряйте в ребёнке инициативу, но также покажите, что другие могут быть в чём-то лучше его.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребёнка. Подчеркните достоинства другого ребёнка и покажите, что ваш ребёнок может также достичь этого.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (с тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

**Будьте здоровы!**

### *Надо знать, как помощь оказать.*

Почти каждая мама, купив в аптеке лекарство для больного малыша, терзается мыслью: как дать его ребёнку?

Главное – сохраните спокойствие и достоинство. Не надо грозить или обещать золотые горы. Подготовьтесь доступно отвечать на вопросы малыша: для чего нужно принять лекарство? Обратите это в сказку, где герой Таблетка бесстрашно сражается против полчищ зловредных микробов. Дети любят, когда им всё объясняют, и с лёгкостью примут лечение.

Перед тем как давать таблетки, их надо растолочь. Всегда пробуйте лекарство на вкус и никогда не обманывайте ребёнка. Если лекарство очень горькое, растворите его в подслащённой воде, сиропе или компоте. Молоко, сок, йогурты, которые малыш ест постоянно, не использовать. Не пытайтесь увлечь детей игрой с таблетками!

Перед применением капель для носа обязательно прочистите ноздри ребёнка мягким жгутиком из ваты, смоченным тёплой водой. Если в носу много корочек, капните в каждую ноздрю по 1-3 капельки кипячённого растительного масла – корочки отпадут безболезненно. Перед закапыванием капель в глаза лучше промыть их тёплым крепким чаем, каждый глаз отдельным ватным тампоном, начиная с больного глаза. При воспалении в ухе поможет согревающий компресс. Сделайте его полуспиртовым или водочным (нельзя использовать одеколон, духи и др.)

### *Ножки погреем – и хворь одолеем!*

Ножные горчичные ванны делают детям при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений. Рекомендуемая температура воды – не более 40 градусов.

3-5 грамм порошка размешайте в небольшом количестве воды. Накройте посуду крышкой и дайте настояться 10-15 минут. Затем вылейте смесь в ванну. Продолжительность ванны 5-8 минут. Хорошо, если в воде плавают игрушки и малыш играет с ними. После промойте ноги чистой водой, вытрите насухо, натрите ноги гусиным жиром и наденьте шерстяные носки.

### *Ингаляции.*

Паровые ингаляции также могут хорошо помочь при простуде, но использовать их можно, только если у ребёнка нет температуры и аллергии на травы. Дома ингалятор можно

заменить любой ёмкостью. Убедитесь, что пар не обжигает ребёнка, но даже в этом случае не оставляйте малыша одного. Ингаляции можно проводить и во время сна ребёнка: заверните в одеяло кастрюлю с раствором, поставьте её рядом с кроватью.

**Фитонцидный раствор видный:**

Для профилактики вирусной инфекции каждый день готовят и промывают им нос.

- 1 чайная ложка мелко нарезанного лука;
- 4 столовые ложки охлажденной кипячёной воды;
- 1 чайная ложка мёда;
- настоять 10 минут.

**Фитонцидное масло:**

Его делают на несколько дней, капают 2-5 раз в день.

- 100г. Растительного масла держать 30 минут на водяной бане;
- 1 столовая ложка измельчённого лука;
- 3-4 зубчика чеснока;
- 1 столовая ложка сока алоэ;
- оставить настояться 8-10 часов.

Давать лекарство ребёнку – это искусство!

Помните, что главное – не навредить!!!