

Утверждена

приказом

от 13.02.2018г. №18 п.3

заведующего МДОУ

«Детский сад № 8»

 О.С. Теплова



Принята на педагогическом совете

протокол № 7 от 05.02. 2018г.

Председатель педагогического совета

заведующий МДОУ «Детский сад № 8»

 О.С. Теплова



**Программа
приобщения детей
к здоровому образу жизни
«Будь здоров, малыш!»
на 2018-2020гг.**

г. Ярославль

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Анализ ситуации по оздоровительной работе с детьми в детском саду
3. Образовательная деятельность по воспитанию культуры здоровья воспитанников в ДОУ
4. Социально-психологическое сопровождение реализации программы
5. Комплексное использование оздоровительных средств для решения задач физического воспитания
6. Система оздоровительной и лечебно-профилактической работы детского сада
7. Предполагаемые результаты реализации программы:
«Будь здоров, малыш!»

1. Пояснительная записка

Программа «Будь здоров, малыш!» направлена на пропаганду здорового образа жизни всех участников образовательного процесса в ДООУ: педагогов, детей и их родителей. Детей невозможно приобщить к ЗОЖ, если у окружающих их взрослых не сформированы привычки здорового образа жизни, т.к. ребенку легче подражать хорошему примеру взрослых, чем слушать убеждения, приказы и призывы. Окружающая среда формирует личность ребенка, поэтому она должна быть наполнена предметами и духом здорового образа жизни. Дети проводят значительную часть дня в детском саду, поэтому сохранение, укрепление их физического и психического здоровья дело не только семьи, но и педагогов. В дошкольном детстве укрепляется здоровье ребенка, развиваются физиологические и двигательные качества организма, которые необходимы для гармоничного развития личности.

В настоящее время в нашем обществе одна треть здоровых детей (по данным всероссийской диспансеризации), которых можно отнести к первой группе здоровья. Две трети детей России нуждаются в целенаправленной оздоровительной работе.

В ДООУ на 15.01.2018г. 333 ребенка, из них имеют: первую группу здоровья – 7 детей, вторую группу здоровья - 286 детей, третью группу здоровья - 33 ребенка (из них – один ребенок инвалид), четвертая группа – 2 ребенка - инвалида, пятая группа – 1 ребенок - инвалид.

Анализируя состояние здоровья детей детского сада за последние несколько лет, можно сделать вывод, что оздоровительная работа в ДООУ ведется на должном уровне, заболеваемость детей стабильна и ниже показателей по городу Ярославлю.

	2017г.	2018г.	2019г.	2020г.
Пропуск одним ребенком по болезни	13,6 дня	16,3 дня		
Индекс здоровья	19 детей (8 % от 238 детей)	50 детей (15 % от 328 детей)		

В детском саду функционирует 14 групп из них, 2 групп общеразвивающей направленности, 6 группы оздоровительной направленности, 6 групп комбинированной направленности с включением детей с ОВЗ (тяжелые нарушения речи). В группах комбинированной направленности осуществляется совместное образование здоровых детей и детей с ОВЗ с тяжелыми нарушениями речи (ОНР) в соответствии с образовательной программой дошкольного учреждения с учетом особенностей психофизического развития и возможностей воспитанников.

В 2 группах оздоровительной направленности дети имеют следующие диагнозы: виражи, тубинфицирование, тубконтакты в семье, клинически излеченные формы туберкулеза. У таких детей повышен риск заражения вирусными и бактериальными инфекциями. Дети с туберкулезной

интоксикацией и группы ЧБД нуждаются в целенаправленной работе по профилактике туберкулезных и вирусных заболеваний, предупреждению рецидива заболеваний у детей с клинически излеченными формами, поэтому возникла необходимость искать новые формы работы с педагогами и родителями для привлечения их к совместной с детским садом деятельности по воспитанию, образованию детей и привитию им здорового образа жизни.

В 4 группах оздоровительной направленности находятся дети с патологиями гастроэнтерологического профиля и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Для таких детей необходимо осуществлять профилактические оздоравливающие медицинские услуги по рекомендациям врача-педиатра, врача-гастроэнтеролога в соответствии с медицинской лицензией ДОО.

Организация питания детей осуществляется в соответствии с режимом дня воспитанников и в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, в пределах выделяемого норматива бюджетного финансирования с учетом индивидуальных особенностей детей (на основании письменной рекомендации врачебной комиссии или врача детской поликлиники).

Питание 4-разовое, сбалансированное, разнообразное. Имеется 3-х недельное перспективное меню с разработанными технологическими картами. Питание в детском саду, а также во всех детских садах города осуществляет ООО «Социальное питание». Меню учитывает: 95% - суточная норма питания ребенка (ребенок получает в детском саду) и 5%- 10% - получает дома. Для гастроэнтерологического корпуса меню специальное щадящее. Обязательным условием нормального роста организма, его гармоничного физического и нервно-психического развития является организация рационального питания. В детском саду осуществляются действенные меры по обеспечению воспитанников качественным питанием.

В ДОО создана бракеражная комиссия по контролю за питанием. Совместно с комиссией заведующий осуществляет контроль:

- за качеством готовой продукции;
- за санитарным состоянием пищеблока.

В детском саду имеется вся необходимая документация по питанию, которая ведется по форме и заполняется своевременно. Ежедневно в детский сад поставляются на предстоящий день пищевые продукты согласно заявкам в соответствии с меню. На привезённые продукты имеются сертификаты. Выдача пищи с пищеблоков проходит согласно графиков. Для родителей (законных представителей) воспитанников ежедневно в каждой группе детского сада вывешивается меню с перечнем и с выходом блюд по меню, утвержденному заведующим учреждения.

Одним из направлений развития и образования детей в соответствии с ФГОС дошкольного образования является физическое развитие дошкольников. Исходя из этого, сформулирована **основная цель программы ДООУ «Будь здоров, малыш!»**: создание условий в ДООУ для всестороннего развития психофизических способностей детей, сохранения, укрепления здоровья детей и формирования привычки к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

1. Оптимизировать оздоровительную деятельность в ДООУ путем организации здоровьесберегающего образовательного процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным особенностям детей, использующего наиболее эффективные и рациональные методы по усвоению ценностей здорового образа жизни.
2. Создать систему физкультурно-оздоровительной и профилактической работы с учетом особенностей детского сада.
3. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей путем использования здоровьесберегающих технологий и формирования умений, навыков и привычек заботиться и думать о своем здоровье.

Основные принципы программы:

1. **Принцип активности и инициативы** предполагает участие и педагогов и родителей воспитанников в поиске и реализации новых эффективных методов по оздоровлению себя и детей.
2. **Принцип систематичности** в организации оздоровительных мероприятий.
3. **Принцип «Не навреди»** предполагает безопасность оздоровительных методов для ребенка, для его здоровья и развития.
4. **Принцип доступности и индивидуализации** предполагает построение оздоровительной работы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
5. **Принцип оздоровительной направленности.** Все детские виды деятельности, а не только физкультурные мероприятия, должны быть пронизаны оздоровительным содержанием.
6. **Принцип взаимодействия всех участников образовательного процесса.** Взаимодействие направлено на достижение основной цели программы: воспитание здорового ребенка.

2. Анализ ситуации по организации оздоровительной работе с детьми в детском саду

Для создания системы оздоровительной работы в детском саду необходима **организация развивающей предметно-пространственной среды** в учреждении в соответствии с ФГОС ДО, способствующей рациональному режиму двигательной активности и образовательной деятельности детей. В детском саду имеются 2 музыкально-физкультурных зала (1 и 2 корпус), музыкальный и физкультурный зал (3 корпус), кабинет ЛФК (2 корпус), где представлено различное физкультурное оборудование и пособия нетрадиционного характера, повышающие интерес детей.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе (физкультурные занятия, подвижные и спортивные игры, индивидуальная работа по развитию движений, соблюдение режима прогулок, спортивные праздники, игры-забавы и др.). В каждой группе имеются физкультурные центры для организации оздоровительных мероприятий с детьми: массажные коврики и дорожки для профилактики плоскостопия и нарушений осанки, мячи, обручи, гимнастические палки, скакалки и др.

Для образовательной работы с детьми имеются картотеки: физкультминуток, прогулок, подвижных игр, дыхательной и пальчиковой гимнастики, общеразвивающих упражнений для проведения упражнений гимнастики, считалок.

Для проведения оздоровительных профилактических мероприятий в ДОУ действует 3 медицинских кабинета, 3 изолятора, кабинет ЛФК, кабинет массажа и 2 кабинета физиопроцедур со специальным оборудованием в соответствии с медицинской лицензией ДОУ.

На территории ДОУ имеются 2 физкультурные площадки с современным безопасным оборудованием для занятий физической культурой, для проведения спортивных досугов и праздников, индивидуальной работы с детьми.

В ДОУ разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

- организация режима дня;
- организация питания в детском саду;
- психологическое сопровождение развития ребенка;
- созданий условий для оздоровительной и лечебно-профилактической работы;
- оздоровительная и лечебно-профилактическая работа;
- пропаганда и обучение детей навыкам ЗОЖ;
- обеспечение безопасности воспитанников во время пребывания в детском саду;
- проведение санитарно-противоэпидемиологических профилактических мероприятий с сотрудниками детского сада;
- прохождение воспитанниками и сотрудниками диспансеризации и медицинских осмотров;
- проведение санитарно-просветительской работы с педагогами и родителями воспитанников;
- организация режима двигательной активности детей.

Средства двигательной активности:

- утренняя гимнастика
- занятия физической культурой
- прогулки
- ЛФК
- музыкальные занятия
- спортивные праздники и досуги, совместные с родителями
- физкультминутки
- самостоятельная двигательная активность детей
- индивидуальная работа по развитию движений на прогулке

**Организация режима двигательной активности
детей в разных возрастных группах**

	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старша я группа	Подгот. группа
Утренняя гимнастика	5 мин.	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
Игры	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	3-5 мин.	3-5 мин.
Физкультминутки после первой половины занятия	2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.
Динамическая пауза между НОД	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.	10 мин.
Подвижные игры на прогулке	8 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.	15 мин.
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.
Гимнастика после сна с закаливающими профилактическими мероприятиями	5 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	10 мин.
Подвижные игры с правилами во второй половине дня	5-6 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	10 мин.
Занятия физ. культурой 3 раза в неделю (одно занятие на прогулке, начиная со средней группы)	8-10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Музыка 2 раза в неделю	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Физкультурные досуги и развлечения	10 мин. 1 раз в месяц	15 мин. 1 раз в месяц	20 мин. 1 раз в месяц	25 мин. 1 раз в месяц	30 мин. 1 раз в месяц
Спортивные праздники	-	-	30 мин. 2 раза в год	45 мин. 2 раза в год	60 мин. 2 раза в год

3. Образовательная деятельность по воспитанию культуры здоровья воспитанников в ДОУ

Основные задачи:

- воспитание культуры здоровья детей;
- становление осознанного отношения ребенка к своему здоровью;
- формирование знаний о здоровье и развитие умений сохранять его. Реализация задач образовательной работы проходит по следующим направлениям деятельности педагога с детьми:
- образовательная деятельность по реализации содержания образовательных областей общеобразовательной программы дошкольного образования: «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность»;
- мониторинг детей по показателям областей общеобразовательной программы дошкольного образования: «Здоровье», «Физическая культура», «Безопасность»;
- физкультминутки во время непосредственно-образовательной деятельности;
- динамические паузы между занятиями;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж;
- дыхательная гимнастика;
- релаксация;
- взаимодействие с родителями воспитанников по воспитанию у детей навыков ЗОЖ и формирования физических качеств в соответствии с возрастом.

4. Социально-психологическое сопровождение реализации программы

Цель: создание условий для развития психологической культуры детей, родителей и педагогов.

Задачи:

- психологическое сопровождение образовательной деятельности по сохранению и укреплению здоровья воспитанников;
- предупреждение возникновения проблем психофизического развития ребенка;
- личностно-ориентированное взаимодействие педагогов с детьми;
- содействие формированию психологической компетентности сотрудников детского сада и родителей о закономерностях развития ребенка;
- психологическое сопровождение социализации воспитанников, соответствующей возрастным особенностям детей.

5. Комплексное использование оздоровительных средств для решения задач физического воспитания



6. Система оздоровительной и лечебно-профилактической работы детского сада

Мероприятия	Срок исполнения	Ответственное лицо
Первичная профилактика		
1. Контроль за санитарно-гигиеническими условиями в д\с с целью профилактики распространения инфекции	регулярно	заведующий, м/с
2. Регулярный осмотр детей на педикулез, кожные заболевания	1 раз в 10 дней	воспитатели, м/с
3. Проведение осмотров всех вновь поступающих детей и реконвалесцентов заболеваний	регулярно	м/с
4. Проведение всех карантинных мероприятий в случае возникновения инфекционного заболевания	по необходимости	м/с, воспитатели
5. Контроль мед. осмотров сотрудников д\с, проф. прививок	регулярно	заведующий, м/с
6. Своевременное выявление и изоляция остро заболевших детей	регулярно	м/с
7. Обследование детей на гельминты	по графику	м/с
8. Профилактика травматизма детей	регулярно	заведующий, м/с, ст.воспитатель, воспитатели
9. Мед. контроль и оказание методической помощи в организации учебно-воспитательного процесса д\с (составление режима дня и расписания занятий и т.д.)	регулярно	заведующий, ст.воспитатель,
Гигиена питания		
1. Контроль за состоянием фактического питания и анализ качества	регулярно	заведующий, м/с
2. Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока	регулярно	заведующий, м/с
3. Проведение комиссионного бракеража готовой продукции	регулярно	бракеражная комиссия
4. Контроль за выполнением норм питания	регулярно	бракеражная комиссия
5. Контроль наличия суточной пробы	регулярно	м/с
6. Осмотр персонала пищеблока на гнойничковые заболевания и ангину	регулярно	м/с
Физическое воспитание		
1. Контроль проведения физкультурных занятий	1 раз в месяц	ст.воспитатель, заведующий, м/с
2. Контроль двигательного режима - утренняя гимнастика, подвижных игр и т.д.	регулярно	ст.воспитатель, м/с
3. Мониторинг физического воспитания с оценкой физической подготовки детей	2 раза в год	воспитатели, инстр. по физич. культуре

4. Выполнение рекомендаций врача по щадящему режиму физической нагрузки на детей после болезни на физкультурных занятиях и во время режимных моментов	регулярно	ст.воспитатель, м/с, воспитатели, инстр. по физич. культуре
Гигиеническое воспитание		
1. Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания детей, формированию навыков здорового образа жизни	регулярно	м/с, ст.воспитатель, воспитатели
2. Организация мероприятий по профилактике близорукости, нарушений осанки, плоскостопия	регулярно	м/с, воспитатели
3. Контроль за гигиеническим воспитанием	регулярно	м/с
Мероприятия по обеспечению адаптации детей к детскому саду		
1. Рекомендации по адаптации каждого ребенка	при поступлении	ст. м/с, психолог
2. Контроль за адаптацией каждого ребенка и ее коррекция совместно с родителями	период адаптации	ст. м/с, психолог
3. Контроль оптимальных условий среды для вновь поступивших детей	регулярно	заведующий, м/с
Иммунопрофилактика		
1. Планирование и анализ прививок	ежемесячно	м/с
2. Контроль за исполнением календаря обязательных прививок и направлений в поликлинику на вакцинацию	регулярно	заведующий
3. Контроль реакции на прививку, регистрация общей и местной реакции	после прививок	м/с
Противотуберкулезная работа		
1. Организация проведения реакции Манту и Диаскинтеста специалистами детской поликлиники и детского противотуберкулезного диспансера	2 раза в год для групп детей с туб. инток-ей 1 раз в год - для остальных детей	м/с
2. Направление к фтизиатру детей с впервые положительной пробой Манту, с нарастанием, тубинфицированных, детей с хронической бронхолегочной патологией.	по мере необходимости	м/с
3. Маркировка историй болезни согласно диагнозу фтизиатра	по мере необходимости	м/с
4. Ревакцинация детей БЦЖ в 7 лет	по мере необходимости	в поликлинике
5. Регулярное наблюдение фтизиатра по индивидуальному плану	1 раз в неделю	фтизиатр
6. Противотуберкулезное лечение специальными препаратами по назначению фтизиатра	по плану фтизиатра	фтизиатр

7. Прием и вывод детей из групп оздоровительной направленности совместно с фтизиатром	1 раз в год	заведующий, м/с, фтизиатр
Оздоровительная и профилактическая работа в группах детей с патологиями гастроэнтерологического профиля и сердечно-сосудистыми заболеваниями		
1. Контроль за своевременным подтверждением диагноза от гастроэнтеролога детской поликлиники (наличие справки)	1 раз в год	заведующий
2. Выполнение медицинских назначений и рекомендаций специалистов детской поликлиники	регулярно	ст.м/с, м/с ЛФК и ФИЗО
3. Проведение оздоровительных мероприятий: ЛФК, ФИЗО процедуры, кислородный коктейль	по плану	ст.м/с, м/с ЛФК и ФИЗО
4. Соблюдение щадящего меню в питании в соответствии с гастроэнтерологическим профилем	регулярно	заведующий, м/с
5. Систематический контроль за двигательной активностью детей с сердечно-сосудистыми заболеваниями (на физкультурных занятиях и в режимных моментах)	регулярно	заведующий, м/с, воспитатели, инстр. по физ.культуре
Лечебно – профилактическая работа		
1. Оказание неотложной помощи всем нуждающимся в ней детям	по мере необходимости	м/с
2. Профилактические мероприятия, повышающие общую резистентность организма детей:		
- дыхательная гимнастика	регулярно	воспитатели
- кислородные коктейли	2 раза в год	м/с
- ионизация и очищение воздуха в группах	регулярно	м/с, воспитатели
- ингаляции с минеральной водой и травами	по показаниям	м/с
- полоскание зева настоями трав 10 дней (кроме детей аллергиков)	весна, осень, зима	воспитатели
- закаливающие мероприятия по группам (хождение босиком по ребристой доске, умывание лица, рук, груди, воздушные ванны, одежда по температурному режиму в группах)	регулярно	ст. воспитатель, воспитатели
3. Проведение профилактических мероприятий по гриппу	во время карантина	м/с
4. Проведение углубленных профилактических осмотров в декретированные сроки с осмотром узких специалистов детей за год до школы, перед школой	по плану поликлиники	спец.
5. Проведение профилактических осмотров всех детей в декретированные сроки	ясли – 1 р. в год сад – 2 р. в год	м/с
6. Направление к специалистам детей с выявленной патологией, с последующим взятием на «Д» учет	регулярно	м/с
7. Оценка физического развития детей	ноябрь, май	воспитатели, инстр. по физ.культуре
8. Рекомендации педагогам по состоянию здоровья детей Ведение тетради здоровья на группах	регулярно	воспитатели

9. Контроль за проведением назначенных оздоровительных мероприятий	регулярно	заведующий, ст.воспитатель, м/с
10. Анализ состояния здоровья детей, разработка медико-педагогических мероприятий по сохранению и укреплению здоровья детей	1 раз в 3 мес.	заведующая, м/с
11. Наблюдение за группой «Д» детей с хр. патологией, осмотр, рекомендации	2 раза в год	м/с
12. Проведение летне - оздоровительных мероприятий	июнь, июль, август	заведующий, ст.воспитатель, м/с
<u>Группы оздоровительной направленности (дополнительно)</u>		
1.Проведение профилактических курсов физиолечения - лазеротерапия - цветотерапия - КУФ зева, носа - Солюкс - ингаляции с мин. водой, травами - УФО общее - инфракрасное светолечение - магнитотерапия	2 раза в год и по показаниям	м/с по ФИЗО м/с
2. Проведение ЛФК ослабленным детям	4 курса в год	м/с по ЛФК
3. Проведение массажа группам детей с туберкулезной интоксикацией по назначению врача педиатра или врача фтизиатра	2 раза в год	м/с по массажу
Санитарно – просветительная работа		
1. Образовательная работа с детьми по воспитанию культуры здоровья	по плану образоват-ной работы группы	ст.воспитатель, воспитатели м/с
2. Подготовка персонала по программе сан-тех. минимума	1 раз в год	м/с
3. Проведение консультаций, семинаров с педагогами и родителями по охране и укреплению здоровья детей, по профилактике ОРВИ и инфекционных заболеваний	регулярно	заведующий, ст.воспитатель, воспитатели, м/с
4.Оформление центров родительской информации по вопросам охраны и укрепления здоровья детей	регулярно	ст.воспитатель, воспитатели
4. Выпуск санбюллетеней, сигнальных листов	регулярно	м/с
5.Ведение медицинской документации	регулярно	м/с

**7. Предполагаемые результаты реализации программы:
«Будь здоров, малыш!»**

- повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения детей;
- повышение валеологической грамотности родителей воспитанников детского сада;
- улучшение здоровья детей, снижение заболеваемости в ДОУ;
- повышение уровня социальной адаптации детей к современным условиям жизни в обществе.