

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 14»
623300, Свердловская область, г. Красноуфимск, ул. 8 Марта, 26.

СОГЛАСОВАНО:

На Педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад 14

Приказ № 123 от 31.08.2021г.



Программа
по сохранению и укреплению здоровья воспитанников
МАДОУ детский сад 14

Срок реализации – 2021-2023 г.г.

г. Красноуфимск
2021г.

труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы".
В.А.Сухомлинский

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития представляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Значение культа здоровья значительно возрастает. "Здоровье - это вершина, которую должен каждый покорить сам" - так гласит восточная мудрость. Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу. Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому во всем мире проблема сохранения и укрепления здоровья детей, создание условий для их правильного физического развития являются приоритетными.

В связи с этим нельзя не отметить тот факт, что за последнее время резко ухудшилось состояние здоровья детей дошкольного возраста. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, можно констатировать, что на сегодняшний день полностью здоровыми следует считать лишь 5,2% детей, практически здоровыми - 17,3%; дети с функциональными отклонениями составляют 29,4%, с хроническими заболеваниями в стадии компенсации - 52,8%. Наиболее часто встречающиеся заболевания у детей - болезни костно-мышечной системы (нарушения осанки, деформации позвоночника и деформация стопы - 32%), эндокринной системы (щитовидной железы – 34%, ожирение - 25%), системы кровообращения и органов пищеварения - по 24%. Растет число первоклассников с понижением остроты слуха на 67%, с понижением остроты зрения в 2 раза, с нарушением осанки почти в 5 раз, со сколиозом - в 5,5 раз.

Воспитанники МАДОУ детский сад 14 ГО Красноуфимск не исключение.

Основными причинами столь резкого снижения уровня здоровья дошкольников можно назвать следующие:

- неблагоприятная экологическая обстановка;
- ухудшение состояния здоровья матери;
- детские стрессы;
- дефицит двигательной активности;
- недостаточный профессиональный уровень квалификации педагогов детского сада в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности воспитанников;
- низкий уровень знаний и умений самих родителей в вопросах сохранения здоровья детей и их физического воспитания;
- отдаленность результатов работы по проблеме укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Анализ условий по сохранению и укреплению здоровья воспитанников МАДОУ детский сад 14

Одна из главных задач МАДОУ детский сад 14 – это обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. Охрана здоровья воспитанников осуществляется в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2013 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

МАДОУ детский сад 14 осуществляет деятельность по сохранению и укреплению здоровья воспитанников, которая включает в себя:

- организацию питания воспитанников;

- определение оптимальной нагрузки образовательной деятельности, режима учебных занятий;
- пропаганду и обучение навыкам сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
- организацию и создание условий для профилактики заболеваний, оздоровления воспитанников, для занятия ими физической культурой и спортом;
- обеспечение безопасности воспитанников во время пребывания в МАДОУ детский сад 14;
- профилактику несчастных случаев с воспитанниками во время пребывания в МАДОУ детский сад 14;
- проведение санитарно-противоэпидемических и профилактических мероприятий.

МАДОУ детский сад 14 при реализации Основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования создает условия для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, в том числе обеспечивает:

- текущий контроль за состоянием здоровья воспитанников;
- проведение санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий, обучение и воспитание в сфере сохранения и укрепления здоровья граждан воспитанников;
- соблюдение государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов;
- расследование и учет несчастных случаев с воспитанниками во время пребывания в МАДОУ детский сад 14 в порядке, установленном законодательством РФ.

Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи воспитанникам в МАДОУ детский сад 14 на договорной основе осуществляет ГБУЗ СО «Красноуфимская РБ». МАДОУ детский сад 14 предоставляет помещение для работы медицинских работников.

В детском саду имеется медицинский блок, состоящий из кабинета для медицинских работников и процедурного кабинета, оснащенных необходимым оборудованием.

В соответствии с договором о безвозмездном медицинском обслуживании воспитанников МАДОУ детский сад 14 медицинский персонал, закрепленный за МАДОУ детский сад 14, несет ответственность за надлежащее медицинское обслуживание воспитанников.

Медицинская помощь оказывается в пределах должностной инструкции медицинской сестры и фельдшера, закрепленных за детским садом.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья детей, физического развития являются одним из важнейших направлений деятельности МАДОУ детский сад 14.

Цель программы: Создание целостной системы по сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Задачи программы:

1. Обеспечить профилактические мероприятия по снижению заболеваемости и травматизма детей.
2. Организовать образовательную деятельность с использованием здоровьесберегающих технологий как во время непосредственной образовательной деятельности так и во время режимных моментов.
3. Способствовать активному вовлечению родителей в совместную образовательную деятельность в условиях семьи и детского сада по охране и укреплению физического и психического здоровья своего ребенка.

План реализации программы

Задачи	Мероприятия	Ожидаемый результат	Время выполнения	Ответственные
1. Обеспечить профилактические мероприятия по снижению заболеваемости детей.	Поддержание и контроль в детском саду оптимального температурного режима, дезинфекции, режимов проветривания.	Снижение заболеваемости детей	2021-2024 г.г.	Медицинская сестра, заведующий
	Организация закаливающих процедур и двигательной активности воспитанников.		2021-2024 г.г.	Медицинская сестра, зам. заведующего
	Проведение комплекса мер по профилактике ОРВИ и гриппа.		В период эпидемии ОРВИ и гриппа	Медицинская сестра
	Продолжение работы по пропаганде ЗОЖ и медицинской грамотности педагогов, родителей.		2021-2024 г.г.	Медицинская сестра, зам. заведующего
2. Обеспечить профилактические мероприятия по снижению травматизма детей.	Устранение неблагоприятных условий развивающей предметно-пространственной среды детского сада, в которой находится ребенок.	Безопасные условия для жизни и здоровья воспитанников в детском саду.	2021-2024 г.г.	Заведующий, педагоги
	Формирование у воспитанников умения распознавать травмоопасные ситуации и избегать их в детском саду и дома.	Отсутствие травматизма детей.	2021-2024 г.г.	Педагоги
3. Продолжить организацию образовательной деятельности с использованием здоровьесберегающих технологий как во время непосредственной образовательной деятельности, так и во время режимных	Организационно-методическое сопровождение педагогов по организации здоровьесберегающей деятельности воспитанников.	Компетентность педагогов в вопросах здоровьесбережения и практических навыков использования здоровьесберегающих технологий в детском саду.	2021-2024 г.г.	Зам. заведующего
	Использование в образовательной деятельности приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы.	Эмоциональное благополучие воспитанников.	2021-2024 г.г.	Педагоги
	Использование в образовательной деятельности	Сформированные первичные навыки у воспитанников	2021-2024 г.г.	Педагоги

моментов.	физкультурно-оздоровительных технологий (закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки и др.).	поддержания здорового образа жизни.		
	Осуществление производственного контроля использования педагогами здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности.	Анализ эффективности по использованию педагогами здоровьесберегающих технологий в образовательной деятельности.	2021-2024 г.г.	Зам. заведующего
4. Способствовать активному вовлечению родителей в совместную образовательную деятельность в условиях семьи и детского сада по охране и укреплению физического и психического здоровья своего ребенка.	Организация активных просветительских форм взаимодействия с родителями по проблеме охраны и укрепления физического и психического здоровья детей (родительские гостиные; индивидуальные консультации специалистов; тематические выставки литературы; тренинги; семинары-практикумы; дискуссии; круглые столы и др.).	Информированность родителей о способах охраны и укрепления физического и психического здоровья своего ребенка	2021-2024 г.г.	Зам. заведующего, педагоги, медицинская сестра
	Реализация партнерского взаимодействия с семьями воспитанников по охране и укреплению физического и психического здоровья воспитанников: • в организации образовательной деятельности (детско-родительские проекты); • в досуговой деятельности (семейные праздники, спортивные соревнования, пешие походы, Дни здоровья).	Активное включение родителей в образовательную деятельность по укреплению здоровья своего ребенка.	2021-2024 г.г.	Педагоги

Ежедневная организация видов деятельности детей по сохранению и укреплению их здоровья

Виды деятельности по сохранению и укреплению здоровья детей	Формы физкультурно-оздоровительной работы	Время проведения
Образовательная деятельность с организацией различных видов детской деятельности	Образовательная деятельность по развитию двигательной активности детей	2 раза в неделю в помещении, 1 раз в неделю на спортивной площадке
Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов	Прием детей на улице	Ежедневно в летний период
	Утренняя гимнастика	Ежедневно по утрам на улице
	Бодрящая гимнастика в кроватках	Ежедневно после дневного сна
	Корректирующая гимнастика, направленная на профилактику плоскостопия	Ежедневно в течение дня
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно в течение дня
	Игры по технологии В.Т. Кудрявцева	Ежедневно в течение дня
	Пальчиковая гимнастика	Ежедневно в течение дня
	Оздоровительный бег на улице	Ежедневно в конце прогулки
	Полоскание горла кипяченой водой	Ежедневно
	Мытье рук	Ежедневно
	Дневной сон без маек	Ежедневно в летний период
	Ходение босиком по траве, по гальке, по песку и т.д.	Ежедневно в летний период
	Мытье ног после прогулки	Ежедневно в летний период
Самостоятельная деятельность детей	Динамические паузы	Ежедневно в течение дня
	Солнечные и воздушные ванны	Ежедневно в летний период
	Подвижные игры: сюжетные, с элементами соревнований, народные.	Ежедневно
	Физические упражнения на развитие двигательных способностей детей	Ежедневно

Реализация приоритетного направления деятельности по физическому развитию воспитанников МАДОУ детский сад 14 в части формируемой участниками образовательных отношений в модуле образовательной деятельности «Физическое развитие» предусматривает активное использование здоровьесберегающих технологий, направленных на сохранение здоровья воспитанников, профилактику негативных эмоций, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, желания заниматься физической культурой не только во время непосредственно образовательной деятельности в детском саду, но и во время режимных моментов в группе, во время самостоятельной деятельности, а также дома.

№	Содержание	Периодичность
1.	Дыхательная гимнастика (по А.Н.Стрельниковой)	Ежедневно во время утренней гимнастики, на занятии по физической культуре и по мере необходимости
2.	Ленивая гимнастика в кроватках	Ежедневно после дневного сна
3.	Оздоровительный бег (по Ю.Ф.Змановскому)	Ежедневно в конце прогулки
4.	Упражнения по технологии В.Т. Кудрявцева	Ежедневно по мере необходимости

Приложение 2

Модель двигательного режима детей

Организованная двигательная активность детей в МАДОУ детский сад 14 условно разделана на три временных отрезка:

Активное утро: утренняя гимнастика, в которую включены самомассаж, гимнастика для глаз, упражнения на профилактику плоскостопия и укрепления мышц стопы. Она способствует повышению функционального состояния и работоспособности детского организма, развитию моторики, формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия. Продолжительность утренней гимнастики во второй младшей группе – 5-6 минут, в средней группе – 6-8 минут, в старшей группе – 8-10 минут, в подготовительной группе - 10-12 минут.

Активный день: непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей – 3 раза в неделю (один раз в неделю непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию для детей 5-7 лет круглогодично организуется на свежем воздухе), ежедневные прогулки, физкультминутки, спортивные и подвижные игры, развлечения, праздники, Дни здоровья.

Активный вечер: ленивая гимнастика в кроватках после сна, ходьба по дорожкам здоровья, самостоятельная двигательная активность детей, дополнительное образование детей в кружках.

Вид детской деятельности	2-3-й год жизни	4-й год жизни	5-й год жизни	6-й год жизни	7-й год жизни
Утренняя гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Динамические паузы	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Физкультминутки	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Зрительная гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Корректирующая гимнастика	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Пешие прогулки	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	2 раз в месяц	2 раз в месяц
Образовательная деятельность по физическому развитию детей	3 раза в неделю (2 раза в неделю в зале\ 1 раз в неделю на улице)	3 раза в неделю (2 раза в неделю в зале\ 1 раз в неделю на улице)	3 раза в неделю (2 раза в неделю в зале\ 1 раз в неделю на улице)	3 раза в неделю (2 раза в неделю в зале\ 1 раз в неделю на улице)	3 раза в неделю (2 раза в неделю в зале\ 1 раз в неделю на улице)
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно в помещении и на	ежедневно в помещении и на	ежедневно в помещении и на	ежедневно в помещении и на	ежедневно в помещении и на

	прогулке	прогулке	прогулке	прогулке	прогулке
Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
Спортивный праздник	-	-	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
День здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

Приложение 3

Модель закаливания детей

Формы закаливающих процедур	2-3-й год жизни	4-й год жизни	5-й год жизни	6-й год жизни	7-й год жизни
Контрастные воздушные ванны	ежедневно после дневного сна	ежедневно после дневного сна	ежедневно после дневного сна	ежедневно после дневного сна	ежедневно после дневного сна
Мытье рук до локтей прохладной водой	ежедневно в течение дня	ежедневно в течение дня	ежедневно в течение дня	ежедневно в течение дня	ежедневно в течение дня
Полоскание горла прохладной кипяченой водой	ежедневно после принятия пищи	ежедневно после принятия пищи	ежедневно после принятия пищи	ежедневно после принятия пищи	ежедневно после принятия пищи
Ходьба босиком	ежедневно после дневного сна	ежедневно после дневного сна	ежедневно после дневного сна	ежедневно после дневного сна	ежедневно после дневного сна
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	ежедневно в течение дня	ежедневно в течение дня	ежедневно в течение дня	ежедневно в течение дня	ежедневно в течение дня
Витаминотерапия	2 раза в год (осень-весна)	2 раза в год (осень-весна)	2 раза в год (осень-весна)	2 раза в год (осень-весна)	2 раза в год (осень-весна)
Профилактика гриппа и простудных заболеваний: - соблюдение режима проветривания - работа с родителями	- ежедневно - во время эпидемии	- ежедневно - во время эпидемии	- ежедневно - во время эпидемии	- ежедневно - во время эпидемии	- ежедневно - во время эпидемии
Витаминизация третьего блюда	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	во время эпидемии и инфекционных заболеваний	во время эпидемии и инфекционных заболеваний	во время эпидемии и инфекционных заболеваний	во время эпидемии и инфекционных заболеваний	во время эпидемии и инфекционных заболеваний
Проведение утренней гимнастики в облегченной одежде в помещении, в	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

теплую погоду – на улице					
Прогулка в первой и второй половине дня	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Дневной сон без маек	ежедневно в летний период	ежедневно в летний период	ежедневно в летний период	ежедневно в летний период	ежедневно в летний период

Приложение 4

Здоровьесберегающие технологии в режиме дня в коррекционной работе с воспитанниками с ОВЗ

Формы коррекционной работы	Краткое описание	Время проведения
<i>Коррекционно-развивающие технологии</i>		
Информационно-коммуникативные технологии	Коммуникативные игры, компьютерные развивающие игры, этюды-импровизации, организуемые в индивидуальной и групповой форме в совместной деятельности со сверстниками и взрослыми.	Ежедневно в течение 10-20 минут в зависимости от возраста.
Технологии с использованием средств искусства	Организуется нерегламентированная художественно-эстетическая деятельность детей, целью которой является самовыражение различными изобразительными средствами, коррекция психоэмоциональных состояний.	2 раза в неделю в течение 20-40 минут.
Кинезиологические упражнения	Специальные комплексы двигательных упражнений, позволяющие развивать умственные способности ребенка, корректировать проблемы в различных областях психики.	Ежедневно после дневного сна.
Психогимнастика	Упражнения, направленные на получение опыта изменения эмоционального состояния, способствующего преодолению проблем психофизического и психологического характера.	Ежедневно, время выбирается воспитателем в зависимости от целей коррекционной работы.
Фонетическая ритмика	Специальные речевые упражнения с целью коррекции речевых нарушений.	Ежедневно до обеда.
Артикуляционная гимнастика	Специальные упражнения на выработку точности, силы, темпа, переключаемости движений артикуляционного аппарата.	Ежедневно до обеда.
Ритмопластика	Специальные ритмические движения, выполняемые под музыкальное сопровождение.	2 раза в неделю по 25-30 минут.
Логоритмика	Специальные речевые упражнения, сопровождаемые музыкой	2 раза в неделю, длительностью в соответствии с возрастом.
<i>Здоровьесберегающие технологии</i>		
Физкультурные занятия	Совместная деятельность педагога с подгруппой детей с целью развития физических качеств, освоения основных видов движений и сохранения здоровья (обязательным компонентом являются сопряженные упражнения).	3 раза в неделю, длительность, соответствует нормативным требованиям.

Подвижные и спортивные игры	Игры с разной степенью подвижности, нагрузки и скорости выполнения движений в целях развития определенных мышечных систем, координации движений, формирования коммуникативных и волевых качеств личности, развития познавательной сферы и ориентировки в пространстве и времени.	Ежедневно по 2- 3 игры в соответствии с педагогическими целями от 5 до 25 минут в зависимости от возраста детей.
Образовательная деятельность по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни	Цикл занятий, бесед и др. форм, включающих получение знаний детьми о строении своего организма: его внешних и внутренних органах, их функционировании, уходе, профилактике заболеваний.	Проводятся во всех возрастных группах не менее 1 раза в месяц
Динамические паузы	Небольшие (до 1,5-2 минут) комплексы упражнений для отдельных групп мышц, глаз, снятия интеллектуальной, эмоциональной нагрузки, для переключения или подготовки к другой деятельности.	Выполняются по мере необходимости для снятия разного вида перегрузок.
Игротренинги и игротерапия	Совместная игровая деятельность педагога и детей в педагогических целях: преодоление негативных состояний ребенка, его поведения, предоставление условия для получения нового позитивного опыта.	Время не регламентировано, могут осуществляться в различные режимные моменты.
Коммуникативные игры	Специальные подвижные, сюжетно-ролевые, дидактические игры и игровые программы, направленные на развитие умения вступать во взаимодействие и поддерживать контакты.	Проводятся ежедневно в утренние и вечерние часы.
Релаксационные упражнения	Упражнения, сопровождаемые музыкой, литературными образами с целью снятия мышечного напряжения и интеллектуальных нагрузок.	Время от 2 до 5 минут, могут осуществляться в различные режимные моменты.
Массаж и самомассаж	Специальный, соответствующий требованиям медицины комплекс массажа в коррекционно-оздоровительных целях (развитие психомоторики, профилактика простудных заболеваний).	Проводится по рекомендациям врача в осенне-весенний сезон в утренние и вечерние часы для старших дошкольников.
Пальчиковая гимнастика	Специальные игры, основанные на движениях пальцев и кистей рук, имитирующих различные образы, часто сопровождающие фольклорные, литературные, стихотворные тексты.	Проводится ежедневно индивидуально или с подгруппой детей с 1,5-2 лет.
Дыхательная гимнастика	Специальные комплексы упражнений для дыхательной системы, осуществляемых под контролем медицинского персонала с целью речевого развития, формирования регуляторных процессов и оздоровления организма.	Проводится ежедневно индивидуально или с группой детей.
Корригирующая гимнастика	Специальные упражнения для профилактики и коррекции осанки, мышц стопы, голеностопных суставов, сохранения зрения и коррекции его нарушений, осуществляемые под контролем врача	Проводится ежедневно индивидуально или с подгруппой детей.

