

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области  
413112, г. Энгельс, ул. Камская д. 4/а, телефон 95 – 98 - 02

---

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МДОУ «Детский сад №9»  
Протокол № 1  
От 23.08.2023

Рассмотрено:  
на заседании Совета родителей  
МДОУ «Детский сад №9»  
Протокол № 6 от 25.08.2023



**Программа «Здоровье»  
муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №9»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области  
на 2023 – 2024 учебный год**

Энгельс, 2023

## Содержание

<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
Анализ реализации программы «Здоровье» муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №9» г. Энгельса Саратовской области за 2022 – 2023 уч. год	<b>3-8</b>
Актуальность Программы «Здоровье»	<b>9</b>
Концепция Программы «Здоровье»: основные принципы, цель	<b>10</b>
Основные направления Программы «Здоровье» и пути реализации Программы:	<b>11</b>
- материально – техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ	<b>11</b>
- Воспитательно – образовательное направление	<b>1--15</b>
- Лечебно – профилактическое направление	<b>16-19</b>
- Ожидаемые результаты реализации Программы «Здоровье»	<b>19</b>

**Анализ реализации программы «Здоровье»  
муниципального дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад №9»  
г. Энгельса Саратовской области  
за 2022 – 2023 уч. год**

**Сохранение и укрепление здоровья дошкольников** – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление было раскрыто в реализации комплекса мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения (у каждого ребенка свой период оздоровления и пребывания в детском саду) и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, выполнялись *следующие особенности организации деятельности ДОУ: Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:*

- ✓ создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- ✓ мотивацию родителей на совместную оздоровительно - профилактическую работу;
- ✓ преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;
- ✓ разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления воспитанников, если это необходимо

*Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных занятий к занятиям небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.*

*Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.*

*Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико -*

оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

**Совершенствование профессионального мастерства** педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

**Единство воздействия** со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

**Оздоровительный процесс в 2022 – 2023 учебном году включал в себя:**

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (витаминотерапия третьего блюда, применение чесночных бус и др.);
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
  - ✓ рациональный режим жизни;
  - ✓ двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
  - ✓ комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, обширное умывание);
  - ✓ работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
  - ✓ использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика и мн. др.);
  - ✓ режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- ✓ старшей медицинской сестрой;
- ✓ педагогом-психологом ДОУ
- ✓ инструктором по физической культуре
- ✓ воспитателями групп

Благодаря созданию медико-педагогических условий и системе оздоровительных мероприятий показатели физического здоровья детей улучшились.

Заболеваемость детей, посещающих дошкольное учреждение, имеет тенденцию к снижению. Вместе с тем, дети поступают в ДОУ с хроническими заболеваниями, которые возрастают к 6-7 годам. Причинами, на наш взгляд, является нестабильность социально-экономической ситуации в стране и семье, ухудшение экологического состояния в городе, недостаточная работа по проведению профилактических мероприятий со стороны медицинских учреждений.

Для успешного решения задачи по сохранению психофизического здоровья ребенка мы использовали различные средства физического воспитания в комплексе: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, досуги, спортивные занятия). Во многих группах обновлены, созданы уголки физической культуры, где расположены различные физические пособия. Большое внимание уделялось профилактике плоскостопия: с детьми проводились специальные упражнения, использовалось такое физическое оборудование, как массажные коврики, дорожки здоровья, шипованные коврики.

В течение года были проведены следующие мероприятия:

- ✓ Педагогический совет в форме круглого стола «Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»
- ✓ Организовывалась систематическое консультирование сотрудников ДОУ в течение года по соблюдению требований СанПиНа
- ✓ В соответствии с планом работы проводились спортивные развлечения и досуги: «Снова в детский сад мы опять идем!», «В гости к сказке!», «Зимние забавы», «День защитника Отечества», «Мама и я спортивная семья», спортивное развлечение ко Дню космонавтики, «Зарничка» и др.
- ✓ Систематическое консультирование педагогов
- ✓ Семинар – практикум «Разнообразные формы организации утренней гимнастики»
- ✓ Смотр – конкурс нестандартного оборудования для физкультурно – оздоровительной работы
- ✓ Тематический контроль по физкультурно оздоровительной работе
- ✓ В течение года – медико – педагогический контроль
- ✓ Систематическая работа с родителями по профилактике заболеваний и прочее....

Для реализации задач физического воспитания большое внимание уделялось повышению двигательной активности детей и правильному ее регулированию. Системная работа по физическому воспитанию включала:

- утреннюю гимнастику;
- гимнастику после дневного сна;
- физкультурные занятия в зале и на открытом воздухе, на спортивной площадке;
- подвижные игры и упражнения на улице;
- спортивные игры;
- эстафеты и соревнования на воздухе;
- физкультурные праздники и досуги с участием родителей.

Были проведены открытые мероприятия:

- «Мы проснулись» - побудка;
- Двигательная активность детей на прогулке;
- Игровой час на прогулке ;
- Физкультурное занятие;
- «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.

Уровень заболеваемости также снизился по сравнению с прошлым годом, благодаря сформировавшейся в ДООУ системе физкультурной и оздоровительной работы с детьми:

- соблюдение гигиенических требований,
- режима проветривания,
- разнообразия питания,
- режима закаливания,
- недопущения психоэмоциональных и физических перегрузок детей
- употребления поливитаминов, кислородного коктейля.

В ДООУ созданы необходимые условия для решения поставленной задачи: это просторный, светлый зал, спортивный инвентарь и атрибуты для проведения общеразвивающих упражнений, подвижных и малоподвижных игр. Имеется нетрадиционное оборудование для профилактики и проведения корригирующих упражнений с детьми.

Налажена тесная связь с родителями детей - индивидуально с каждым родителем проводились беседы, практические занятия по ознакомлению с корригирующей методикой, предложены комплексы упражнений для работы с детьми в домашних условиях

Анализируя работу по физическому воспитанию и оздоровлению, следует отметить и негативные моменты:

- педагогами еще недостаточно проводится работа по формированию двигательной активности детей в зимний период (ходьба на лыжах, скольжение по ледяным дорожкам)

В течение года в ДООУ велась работа МО воспитателей ДООУ по теме: «Использование нестандартного физкультурного оборудования в ДООУ как эффективное средство приобщения детей дошкольного возраста к здоровому

образу жизни» . Цель работы МО: создание оптимальной двигательной среды с использованием нестандартного оборудования, способствующего воспитанию культуры здоровья детей.

В течение всего периода участниками МО была рассмотрена методическая и специальная литература, составлена картотека спортивных игр, проведен анализ игрового оборудования для организации спортивных игр с дошкольниками, разработаны консультации, мастер-классы для родителей и педагогов, были организованы в течение всего периода игровые развлечения, подвижные часы с воспитанниками. Итогом работы МО воспитателей ДОУ стал спортивный праздник для детей старшего дошкольного возраста «Веселая карусель»

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду в 2022 – 2023 учебном году была направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации были выделены три блока:

*1 блок.* Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Использовались различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

*2 блок.* Совместная деятельность взрослого и детей, которая включала разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

*3 блок.* Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

С этой целью в каждой возрастной группе были оборудованы спортивные уголки с необходимым оборудованием и атрибутикой. Помимо этого используются все условия дошкольного учреждения. На территории детского сада оборудована спортивная площадка, игровые площадки, музыкальный зал.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки

здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур. Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

**Вывод:** программа «Здоровье» в 2022 – 2023 учебном году реализована полностью. Вся запланированная работа велась целенаправленно и систематически; своевременно организовывались медицинские осмотры детей, проводились профилактические прививки, осуществляется медико-психологический контроль; велась просветительская работа и с педагогами, и с родителями воспитанников.

**Рекомендации:** исходя из анализа программы «Здоровье», коллективу необходимо совершенствовать физкультурно-оздоровительную работу, направленную на формирование у детей мотивации здоровья, оптимизацию двигательной активности, укрепление физического и психического здоровья.



## **Программа «Здоровье» на 2023 – 2024 учебный год**

### **Актуальность программы**

Здоровье – одно из основных условий, определяющих возможность полноценного физического и психического развития ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Проблема оздоровления детей из чисто медицинской переросла в большую социальную и стала одним из направлений государственной политики.

Вся работа, производимая в рамках программы по сохранению, укреплению здоровья и формированию навыков здорового образа жизни дошкольников, должна проводиться комплексно, целенаправленно и систематично.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана программа «Здоровье». Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- физкультурный зал (совмещённый), который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастической стенкой, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием.
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в ДООУ работают специалисты: педагог-психолог, учитель-логопед, учитель – дефектолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре;
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителя – логопеда для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса

должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **Основные принципы программы:**

1. **Принцип научности**– подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности**– участие 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.

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

### **Основными направлениями программы «Здоровье» являются:**

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

### **Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:**

#### **1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.**

*Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.*

#### **Условия реализации программы:**

- соответствие кабинетов нормам СанПиН;
- соответствие мебели в группах нормам СанПиН;
- соответствие физкультурного зала нормам СанПиН;
- организация качественного питания;
- наличие квалифицированных специалистов: учителя-логопеда, инструктора по физической культуре;

-оснащённость кабинетов специалистов.

## **2. Воспитательно-образовательное направление**

### ***Задача: Организация рациональной двигательной активности детей***

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

### **Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:**

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закалывающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков, с использованием классических методов и современных технологий.
5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

### **Формы организации двигательной активности в ДОУ:**

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительно- игровые, динамические часы, часы двигательного творчества на прогулках и в спортивных центрах в группах

- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

***Задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.***

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

*Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:*

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;

- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал);

### **Формы работы с родителями:**

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

### **Задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.**

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителя-логопеда.
- Важное значение имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Педагоги используют кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия:

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;

*Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:*

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы педагога-психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- музыкально-оздоровительная работа (предполагает использование на занятиях, следующих здоровьесберегающих технологий: валеологические песенки-распевки, дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия)

Для достижения цели в ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Нормализация негативного состояния детей.
2. Десенсибилизация страхов, снижение тревожности.
3. Развитие уверенности у детей.
4. Формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
5. Коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.

Результативность работы по программам отслеживается диагностикой.

В ходе диагностики используются диагностические *методы*:

Опрос воспитателей и родителей по анкетам:

1. «Выявление тревожного ребёнка»,
2. «Признаки агрессивности»
3. Тест тревожности
4. Рисуночный метод.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

### **3.Лечебно-профилактическое направление**

*Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.*

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;



- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОО осуществляется:

*1) специфической иммунопрофилактикой.* Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

*2) неспецифическая иммунопрофилактика.* Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

*Примерный годовой план оздоровительно-профилактической работы*

- Обследование детей по скрининг – программе
- Проведение углубленного осмотра детей совместно с детской поликлиникой.
- Комплексная оценка состояния здоровья детей.

- Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости детей:
- дыхательная гимнастика

### *Закаливающие мероприятия*

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

### *Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики*

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости;

способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания. Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля полноты дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стопы, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки

#### **4. Ожидаемые результаты реализации программы «Здоровье»**

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
- формирование навыков здорового образа жизни.
- улучшение физического развития детей (рост, масса тела).
- улучшение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости)
- стабилизация психоэмоционального состояния у детей:
  - десенсибилизация страхов, снижение тревожности.
  - развитие уверенности у детей.
  - формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
  - коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.
- синхронизация работы полушарий головного мозга.
- развитие мышления, памяти, внимания, речи.
- нормализация артикуляционной моторики, нормализация тонуса мышц артикуляционного аппарата.
- укрепление мелкой моторики рук, развитие координаций движений.
- нормализация речевого дыхания и, связанная с ним, плавность речи.
- развитие умения изменять высоту и силу голоса.