

«ПРИНЯТО»  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №163»  
Ю.Е.Семенова  
Приказ №80/1 от 29.08.2025 г.



**Программа по сохранению  
и укреплению здоровья  
детей дошкольного возраста  
«Здоровый малыш»**

Иваново, 2025г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка .....	3
2. Нормативно-правовое обеспечение.....	4
3. Цель программы.....	4
4. Задачи программы.....	5
5. Объекты программы.....	5
6. Принципы построения программы.....	5
7. Основные направления программы.....	6
8. Ожидаемые результаты реализации программы.....	7
9. Временные рамки и основные этапы реализации программы.....	8
10. Кадровое обеспечение программы.....	19
11. Заключение.....	20

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДООУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет.

Содержание программы рассчитано на детей 2 -7 лет.

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога ДООУ состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДООУ;
- организация деятельности ДООУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОУ.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДОУ была разработана программа по оздоровлению детей.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Конвенция ООН о правах ребенка, 1989
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
4. Приказ Минобрнауки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

## **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:**

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

## **РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ПРЕДУСМАТРИВАЕТ РЕШЕНИЕ СЛЕДУЮЩИХ ЗАДАЧ:**

- Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
- Изучить и внедрить в практику ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья

детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.

- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам

### **ОБЪЕКТЫ ПРОГРАММЫ:**

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

### **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

### **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	направление	задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;</li> <li>- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;</li> <li>- удовлетворять потребность детей в движении;</li> <li>- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;</li> <li>- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;</li> <li>- обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;</li> <li>- целенаправленно развивать физические качества;</li> <li>- формировать умение сохранять правильную осанку;</li> <li>- воспитывать чувство уверенности в себе.</li> </ul>
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;</li> <li>- внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;</li> <li>- неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МДОУ;</li> <li>- повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;</li> <li>- разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;</li> <li>- организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.</li> </ul>
3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,</li> <li>- обогащать опыт оздоровительной деятельности в</li> </ul>

		<p>семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;</li> <li>- оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;</li> <li>- создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;</li> </ul>
--	--	--

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье.
2. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
3. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
4. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.
5. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
6. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
7. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
8. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

#### **Аспекты отслеживания:**

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
- общее физическое развитие детей;
- оценка уровня адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

Для реализации задач, намеченных программой оздоровления, в ДООУ созданы следующие условия:

✦ зоны для физкультурных, которые оборудованы необходимым инвентарём: спортивные маты, гимнастические стенки, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- ✦ медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет)
- ✦ закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в режимных моментах.

## **ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ И ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**I этап. 2025г.** – организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей ДООУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

**II этап. 2026-2029 гг.** – основной.

Реализация основных направлений деятельности ДООУ по здоровьесбережению.

**III этап. 2030г.** – итогово-аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.

Диагностические данные будут оформляться в «Паспорта здоровья групп».

### **Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности ДООУ на период 2025-2030 гг.**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
<b>I. Организационное направление</b>			
Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	июль 2025	заведующий
2.	Корректировка образовательной программы	Август-сентябрь 2025	воспитатели
3.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	заведующий
4.	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-	постоянно	заведующий

	<p>методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста;</li> <li>• организация повышения квалификации участников здоровьесбережения;</li> <li>• организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению;</li> <li>• обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда</li> </ul>		
5.	<p>Осуществление в практике ДОУ системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОУ;</li> <li>• разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения;</li> <li>• разработка положения о службе здоровьесбережения ДОУ;</li> <li>• организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;</li> <li>• отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения;</li> <li>• контроль системы здоровьесбережения.</li> </ul>	2025-2030г.г.	Администрация ДОУ
6.	<p>Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)</p>	в течение периода	воспитатели
7.	<p>Разработка здоровьесберегающих требований для организации и проведения детского экспериментирования с детьми</p>	2025-2030 гг.	воспитатели
8.	<p>Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах</p>	Постоянно	заведующий
9.	<p>Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования</p>	2025-2030 гг.	воспитатели

10.	Организация работы по физической культуре для детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре;</li> <li>• создание видеоряда занятий с показом работы с детьми;</li> <li>• создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре</li> </ul>	постоянно	воспитатели
11.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2025	заведующий
12.	Реализация индивидуализированной программы «Приобщение детей к народной культуре средствами музыкального фольклора»	в течение периода	Музыкальный руководитель
<b>II. Диагностическое направление</b>			
1.	Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Воспитатели, мед.сестра
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	заведующий
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	воспитатели
4.	Социальный анализ семей воспитанников ДОУ. Оформление социальных паспортов.	2026 г.	воспитатели
5.	Мониторинг успеваемости выпускников ДОУ на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	воспитатели
6.	Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: <ul style="list-style-type: none"> <li>• проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе;</li> <li>• анализ профессионального роста педагогов.</li> </ul>	Ежегодно	воспитатели
<b>III. Информационно-методическое направление</b> Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса			

1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий		заведующий
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	заведующий
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2025-2030 г.г.	воспитатели
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2026 г.	заведующий
5.	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2026 г.	заведующий
6.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2026 г.	музыкальный руководитель
7.	Консультация «Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»	2027 г.	воспитатели
8.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2027 г.	заведующий
9.	Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2028 г.	заведующий
10.	Консультация «Лечебные подвижные игры»	2027 г.	воспитатели
11.	Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2026 г.	воспитатели
12.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2027 г.	заведующий
13.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2026 г.	медсестра
14.	Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс». Сборник материалов.	2026 г.	заведующий
15.	Пед.совет «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих средств»	2022 г.	воспитатели
16.	Пед.совет «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»	2026 г.	воспитатели

17.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ – творческий отчёт	2029 г.	заведующий
<b>IV. Просветительское направление</b>			
<b>Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения</b>			
1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках	Ежегодно	воспитатели
2.	Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2025-2026 гг.	воспитатели
3.	Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2026г.	медсестра
4.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2025-2026гг.	музыкальный руководитель
5.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	медсестра
6.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2027г.	заведующий
7.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2026г.	медсестра
8.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2026,2028гг.	воспитатели
9.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	медсестра
10.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2026 г.	заведующий
11.	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2026-2027гг.	воспитатели
12.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	воспитатели
13.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	воспитатели
14.	Музыкально-оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2026-2027гг.	музыкальный руководитель,
15.	Тематическое занятие по ПДД	2028г.	воспитатели
16.	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный номер – 01!»	2029г.	Специалист ВДПО
17.	Выставка детского рисунка «Как я занимаюсь спортом».	2027-2028г.	воспитатели
<b>VI. Координационное направление</b>			
Управление здоровьесбережением в ДОУ,			

взаимодействие с социальными институтами детства			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	заведующий
2.	<p>Контроль процесса здоровьесбережения в ДОУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ совещания;</li> <li>▪ собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости;</li> <li>▪ анализ состояния заболеваемости;</li> <li>▪ проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений</li> </ul> <p>ДОУ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к занятиям;</li> <li>▪ организация тематического контроля состояния здоровьесбережения;</li> <li>▪ анализ тестирования детей по физическому воспитанию,</li> <li>▪ организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий</li> </ul>	<p>1 раз в квартал 1 раз в полугодие</p> <p>3 раза в год 1 раз в месяц</p> <p>2 раза в квартал</p> <p>ежегодно</p> <p>2 раза в год</p> <p>ежемесячно</p>	заведующий
3.	<p>Консультирование педагогического процесса на принципах здоровьесбережения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ составление сетки занятий в соответствии с требованиями САН ПиН;</li> <li>▪ разработка режима работы секций и кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения;</li> <li>▪ экспертиза программ дополнительного образования.</li> </ul>	Постоянно	заведующий
4.	<p>Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ выявление детей с патологиями;</li> <li>▪ консультирование родителей детей;</li> <li>▪ ведение листов здоровья;</li> <li>▪ выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима</li> </ul>	В течение всего периода	медсестра
5.	<p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ связанных с социальной жизнью детей: разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;</li> <li>▪ разработка занятий по обучению детей</li> </ul>	2025-2026гг.	воспитатели

	<p>правилам дорожного движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности;</li> <li>▪ создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей</li> </ul>		
<b>VII. Правовое направление</b>			
1.	Ознакомление с нормативно- правовой базой, регламентирующей деятельность ДООУ по защите здоровья детей	2025г.	заведующий
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДООУ.	2025г.	заведующий

**Программа реализуется через следующие разделы:**

1. Работа с детьми.
2. Работа с педагогами.
3. Работа с родителями.

**1.Работа с детьми**

**Комплексная система физкультурно - оздоровительной работы**

<b>Создание условий для двигательной активности детей</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Гибкий режим</li> <li>▪ Создание условий (оборудование спортивных уголков в группах, участков, спортивный инвентарь)</li> <li>▪ Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна</li> <li>▪ Условия для самостоятельной двигательной активности детей.</li> </ul>
<b>Система двигательной деятельности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Утренняя гимнастика</li> <li>▪ Прием детей на улице в теплое время года</li> <li>▪ Физкультурные занятия</li> <li>▪ Музыкальные занятия</li> <li>▪ Музыкально- ритмические занятия</li> <li>▪ Двигательная активность на прогулке</li> <li>▪ Физкультура на улице</li> <li>▪ Оздоровительный бег</li> <li>▪ Подвижные игры</li> <li>▪ Динамические паузы</li> <li>▪ Физкультминутки на занятиях</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Гимнастика после дневного сна</li> <li>▪ Физкультурные досуги, спортивные праздники, развлечения, забавы, игры</li> <li>▪ Спортивно-ритмическая гимнастика</li> <li>▪ Игры, хороводы, игровые упражнения</li> <li>▪ Дыхательная гимнастика</li> </ul>
<b>Система закаливания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Утренний прием на воздухе в теплое время года</li> <li>▪ Облегченная форма одежды</li> <li>▪ Ходьба босиком в спальне до и после сна</li> <li>▪ Сон без маек</li> <li>▪ Одностороннее проветривание во время сна (+17, +19)</li> <li>▪ Воздушные ванны</li> <li>▪ Оздоровительный бег (весенне-летний период)</li> <li>▪ Подвижные игры и физические упражнения на прогулке</li> <li>▪ Игры с водой</li> </ul>
<b>Организация рационального питания</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Организация второго завтрака (соки, фрукты)</li> <li>▪ Выполнение режима питания</li> <li>▪ Калорийность питания</li> <li>▪ Введение овощей и фруктов в завтрак и полдник</li> <li>▪ Строгое выполнение натуральных норм питания</li> <li>▪ Замена продуктов для детей-аллергиков</li> <li>▪ Соблюдение питьевого режима</li> <li>▪ Гигиена приема пищи</li> <li>▪ Индивидуальный подход к детям во время приема пищи</li> <li>▪ Правильность расстановки мебели</li> <li>▪ Правильность сервировки стола, воспитание культурно -гигиенических навыков</li> </ul>
<b>Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Диагностика уровня физического развития, антропометрия</li> <li>▪ Диспансеризации-детей с привлечением врачей детской поликлиники</li> <li>▪ Диагностика физической</li> </ul>

## **2. 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 малыш» и т.д.;
- ✓ консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- ✓ обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте.

### **Организационные методические мероприятия:**

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

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

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

### **3. Работа с родителями.**

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

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

**Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

**Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы специалистов ДОО 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 мероприятия для детей и родителей.
7. Организация совместных дел.

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

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

#### **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

#### **План работы с родителями на ближайшие 3 года.**

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», прогулок-походов, 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».
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы.

## **КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ».**

### **Заведующая ДОУ:**

- ✓ общее руководство по внедрению программы «Здоровый малыш»;
- ✓ ежемесячный анализ реализации программы;
- ✓ контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.
- ✓ нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый малыш»;
- ✓ проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- ✓ контроль за реализацией программы «Здоровый малыш».

### **Врач, медицинская сестра:**

- ✓ утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- ✓ определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- ✓ составление индивидуального плана реабилитации;
- ✓ гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

### **Воспитатели:**

- ✓ внедрение здоровьесберегающих технологий;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни;
- ✓ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- ✓ дыхательная гимнастика, самомассаж ;
- ✓ определение показателей двигательной подготовленности детей;
- ✓ физкультурные занятия;
- ✓ закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).

### **Зам. зав по АХР:**

- ✓ обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- ✓ создание материально – технических условий;
- ✓ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом
- ✓ санитарно – гигиенических условий при реализации программы

«Здоровый малыш».

**Повар:**

- ✓ контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;

**Младший воспитатель:**

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

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми необходимо учитывать:

- Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- Местные, региональные условия (климат, природные условия);
- Специфику контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);
- Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
- Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр – ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
- Изменение работоспособности детей в течение дня;
- Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности.