



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад №323 комбинированного вида»  
ИНН 5404123825 КПП 540401001 в ГРКЦ ГУ БАНКА РОССИИ по  
Новосибирской обл. г. Новосибирска  
БИК 045004001 р/сч № 40204810800000000513  
Тел.: 341-45-55 факс: 341-45-55  
Место нахождения: 630045 г. Новосибирск, ул. Амурская, 35/1

ПРИНЯТО  
На Педагогическом совете  
№ 1 от 24.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МКДОУ д/с № 323  
 О.И. Каличенко  
приказ № 6 от 24.08.2021 г.



**ПАРЦИАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**«РОДНИК ЗДОРОВЬЯ»**  
части ООП МКДОУ д/с № 323,  
формируемой участниками образовательных отношений

НОВОСИБИРСК – 2021

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативно-правовая база.....	6
3. Условия реализации Программы.....	6
4. Концепция Программы.....	7
5. Основные принципы Программы.....	7
6. Цель, задачи и пути реализации Программы.....	8
7. Использование образовательных технологий.....	19
8. Физкультурно-оздоровительная работа.....	20
9. Летняя оздоровительная работа.....	22
10. Работа с педагогами.....	22
11. Работа с родителями.....	24
12. Методическое обеспечение Программы.....	26
13. Заключение.....	27
14. Список используемой литературы.....	29
15. Приложение № 1 «Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации Программы».....	30
16. Приложение № 2 «Мероприятия по реализации основных направлений в здоровьесберегающей деятельности ДОУ на период 2021-2024 г.г.».....	32
17. Приложение № 3 «Мониторинг реализации программы «Родник здоровья».....	42

*«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»*  
**Гиппократ**

## **1. Пояснительная записка**

Парциальная программа «Родник здоровья» является частью основной образовательной программы муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения г. Новосибирска «Детский сад № 323 комбинированного вида», формируемой участниками образовательных отношений (далее Программа). Программа разработана творческой группой педагогов. Основание: особая актуальность проблемы сохранения здоровья детей.

Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДООУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

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

По данным разных исследований на сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. Отмечается, что за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Среди причин роста патологии отмечают: плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся гиподинамия. Движения необходимы ребёнку, так как способствуют

развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы.

На самом деле в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад. Из 279 воспитанников:

Группа здоровья	Период		
	2017-2018	2018-2019	2019-2020
1 группа	18%	19%	20%
2 группа	41%	43%	46%
3 группа	41%	38%	34%
4 группа	-	-	-

Данные показывают, что 80% детей имеют ту или иную патологию: частые ОРЗ, лишний вес, аллергические реакции, нарушение осанки, плоскостопие и др.

Анализ ситуации показал, что до настоящего времени в ДООУ не в полной мере осуществляется работа по укреплению здоровья воспитанников, формированию у них основ здорового образа жизни, развитию двигательных навыков. Педагогами в большей степени используются традиционные формы организации образовательной деятельности по здоровьесбережению: занятия, прогулки, подвижные игры.

Перед коллективом встала задача: «поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей».

На сегодняшний день здоровьесбережение является одним из приоритетных направлений ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития в данной области.

Поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создать оптимальные условия для образования воспитанников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями легли в основу разработки программы «Родник здоровья» и методических рекомендаций по физическому развитию и оздоровлению детей в условиях ДОУ.

Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Программа «Родник здоровья» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- ✚ анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- ✚ научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- ✚ материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- ✚ финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- ✚ анализ результатов физической подготовленности детей;
- ✚ характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Родник здоровья» - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.




Разрабатывая Программу, педагоги стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие

представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Родник здоровья» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. С целью укрепления и сохранения здоровья детей в Программу включены различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и технологии, так и инновационные.

### ***Объекты программы:***

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

## **2. Нормативно-правовая база**

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования на 2018-2025 годы»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г., действует с 01.01.2014 г);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» N 28 от 28 сентября 2020 года;
- Устав МКДОУ д/с № 323.



### **3. Условия реализации Программы**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- ✓ медицинский, процедурный кабинеты, которые оснащены специальным медицинским оборудованием;
- ✓ физкультурный зал (совмещён с музыкальным), который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- ✓ методическая литература по организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- ✓ в каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются в рамках специально организованной деятельности, так и самостоятельной. Оборудование в центрах соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

### **4. Концепция Программы**

Исследования показывают, что здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условий жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении.

Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система образования, включая физическое воспитание и развитие, охрану психического здоровья, а также организация 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 ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, 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.

## 5. Основные принципы Программы

- ✚ Принцип *научности* (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками);
- ✚ Принцип *доступности* (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- ✚ Принцип *активности* (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- ✚ Принцип *сознательности* (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- ✚ Принцип *систематичности* (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- ✚ Принцип *целенаправленности* (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- ✚ Принцип *оптимальности* (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

## 6. Цель, задачи и пути реализации Программы

**Цель:** Создание условий для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДОУ.

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

- ✚ Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ



**Задача:** *Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ*

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

-замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец;

-приобретение бактерицидных ламп;

-пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками;

б) преобразование предметной среды:

-произвести благоустройство спортивной площадки;

-оборудовать спортивную площадку: «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе;

-восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.



#### Воспитательно-образовательное направление

**Задача № 1:** *Организация рациональной двигательной активности детей: использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом*

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 отклонений в физическом развитии;

-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 закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Контроль за физическим воспитанием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

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

- физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- 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 № 2:** *Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью*

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит 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)

такие формы работы с **родителями**, как:

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

**Задача № 3:** *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:

- организацию специально организованной, совместной деятельности в рамках реализации образовательной программы ДОУ, обеспечивающей максимальное речевое развитие детей, развитие их мышления, воображения;
- создание полноценной развивающей предметно-пространственной среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную работу с воспитанниками.

### **Новизна подхода:**

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия

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

- ❖ обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей;
- ❖ создание благоприятной эмоциональной обстановки в 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 при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- 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 воспитателей с родителями;
- ✓ индивидуальные беседы 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.;
- ✓ рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

#### ***Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:***

- ❖ обучение детей приемам релаксации;
- ❖ разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы.

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. При этом также снижается уровень

бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им, молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

#### Лечебно-профилактическое направление

**Задача:** *Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы*

Профилактическо-оздоровительная работа в 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);
- ✓ своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;

- ✓ соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- ✓ во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

### **Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ**

**Специфическая иммунопрофилактика.** Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост числа хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями.

Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

**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 (фитотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

### **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 ДООУ и родителей.

Ведущими методами эффективного закаливания в ДООУ являются:

«*Рижский*» метод закаливания. Метод применяется с младшего дошкольного возраста. Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая - в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: «соленая» дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение повторяется 2-3 раза и совмещается с хождением по ребристой доске или по «*Дорожке Здоровья*».

«Дорожка Здоровья» представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетеные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврик для ванной типа «травка». Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

**Контрастные температурные воздействия.** Контрастно-воздушные и воздушные ванны 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** 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.

**Полоскание горла** водой комнатной температуры (+25-30 гр.) (с 2,5-3 лет). Постепенное снижение показателей на 1 градус через 7 дней. Показатель на котором останавливаются +15 гр.

## **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 в ДОУ.

**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 уделяется 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 — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

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

**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.

**Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей.** По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. По его исследованиям существует связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями.

У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних

органов и систем, особенно дыхательной и сердечно - сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

***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. 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 стоп, 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:

- укрепление мышц, сохраняющих свод,
- ношение рациональной обуви,

- 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: Ю.А. Кирилова «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников», И.А. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры», Р.Х. Яковлева «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия».

### **Взаимосвязь со специалистами ГБУЗ НСО «ГП № 18»**

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- ✓ динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей; о
- ✓ обследование физического развития детей;
- ✓ медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- ✓ медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- ✓ контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах следует проводить профилактические мероприятия:

- своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение  $t^0$  тела, осмотр кожных покровов);
- максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

## 7. Использование образовательных технологий

№	Название технологии/метода	Применение с точки зрения здоровьесбережения
1	<b><i>Стретчинг</i></b>	<p>Это специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.</p> <p>Проводится не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего дошкольного возраста в хорошо проветренных помещениях: физкультурном (музыкальном) зале либо в групповой комнате.</p>
2	<b><i>Динамические паузы (физкультминутки)</i></b>	<p>Проводятся во время занятий, по мере утомляемости детей (2-5 мин.). Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.</p>
3	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	<p>Проводятся как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Могут быть малой, средней и высокой степени подвижности.</p> <p>Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду применяются элементы спортивных игр.</p>
4	<b><i>Релаксация</i></b>	<p>Проводится в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей. Педагог определяет интенсивность технологии.</p> <p>Организуется во всех возрастных группах. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.</p>
5	<b><i>Гимнастика пальчиковая</i></b>	<p>Проводится с детьми младшего дошкольного возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно в любой удобный отрезок времени..</p> <p>Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами.</p>

6	<b><i>Гимнастика для глаз</i></b>	Проводится ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего дошкольного возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
7	<b><i>Гимнастика дыхательная</i></b>	Занятие дыхательной гимнастикой проводят 2 раза в день по 5 минут, не раньше чем 1 час после приема пищи. Дыхательные упражнения можно выполнять вместе с утренней гимнастикой или отдельным комплексом. Гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении, в теплое время возможно проводить на свежем воздухе, на улице. Педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
8	<b><i>Корректирующая гимнастика</i></b>	Проводится в кровати ежедневно после дневного сна (5-10 мин) с целью постепенного пробуждения детского организма.
9	<b><i>Кинезиологические упражнения</i></b>	Способствуют развитию умственных способностей и достижению физического здоровья через двигательные упражнения. Проводятся ежедневно в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате. Время проведения зависит от возраста (от 10-15 до 20-35 минут в день).

## 8. Физкультурно-оздоровительная работа

	<b>Вид деятельности занятий</b>	<b>Особенности организации</b>
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом.
2.	Физкультминутка	Ежедневно, на занятиях статического характера.

		Длительность 3-5 мин.
3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей.
4.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
5.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
6.	Физическая культура	2 раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 15-30 мин.
7.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
8.	Неделя здоровья	2 раза в год (зимний и летний).
9.	Спортивные развлечения	1 раз в месяц на улице или в спортивном зале.
10	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе	2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут.
11	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 -2 раза в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут.
12	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 раз в квартал.
13	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года.



## 9. Летняя оздоровительная работа

*Формы организации оздоровительной работы:*

- ✓ закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- ✓ физкультурные занятия в природных условиях (на траве, спортивной площадке);
- ✓ физкультурные досуги и развлечения;
- ✓ утренняя гимнастика на воздухе;
- ✓ витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

## 10. Методическая работа с педагогами и специалистами ДОУ

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 «Родник здоровья» и т.д.;
- ✓ консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- ✓ обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

### **Организационные методические мероприятия:**

1. Знакомство и внедрение в практику работы 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 для педагогов по оздоровлению воспитанников ДОУ**

1. Необходимость проведения 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 личносно 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.

### **Оздоровительные мероприятия с сотрудниками ДОУ**

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов, так, как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка.

- ✓ Ежегодные периодические медицинские осмотры.
- ✓ Тренинговые занятия с психологом по профилактике «синдрома эмоционального выгорания». Обучение приемами аутотренинга, снятия напряжения в течение всего рабочего дня.
- ✓ Организация совместных спортивных игр.
- ✓ Корпоративные вечера и встречи Информационные бюллетени по укреплению физического и психического здоровья.
- ✓ Семейные дни отдыха.

## **11. Работа с родителями**

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

Деятельность педагогического коллектива по здоровьесбережению во взаимодействии с родителями направлена на решение следующих задач:

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

С целью обеспечения индивидуального подхода к каждому воспитаннику, тесного взаимодействия детского сада и семьи на этапе ознакомления педагогами изучаются:

- ✓ структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);
- ✓ основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);
- ✓ стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;
- ✓ социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;

✓ воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

При этом используются методы: анкетирование, беседы. Психологический «портрет» ребенка дополняется наблюдениями за его деятельностью, поведением во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми.

### **Формы работы с родителями**

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших детей.
5. Демонстрация НОД, совместной деятельности для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Организация совместных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности.
7. Мастер-классы, круглые столы с привлечением (педагога-психолога, медицинской сестры).
8. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
9. Дни добрых дел.
10. Проектная деятельность.

**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.

## **Задачи по работе с родителями на 2021-2024**

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о ребенке разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать ребенка 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, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

## **12. Методическое обеспечение:**

*Программно-методическое обеспечение оздоровительной деятельности.*

На основе концептуальных положений основной общеобразовательной программы дошкольного образования программы муниципального казенного дошкольного учреждения «Детский сад № 323 комбинированного вида» (далее – МКДОУ д/с № 323), разработанной на основе примерной общеобразовательной программы «Детство» (Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.), педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:

\* Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003

- \* В. Алексеенко, Я. Лощина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
- \* К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- \* Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- \* В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
- \*Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011
- \*Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- \* Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- \* Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- \* О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- \*М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.- Чебоксары, 1998.
- \*Т.С. Овчиникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
- \*П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расту здоровыми, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.

### **13. Заключение**

Мы считаем, что созданная в МКДОУ д/с № 323 система работы по парциальной программе «Родник здоровья», формируемой участниками образовательных отношений позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к

своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации парциальной программы «Родник здоровья», дети ДОО должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

## **Ожидаемые результаты реализации программы**

*Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:*

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОО ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%;
- создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка;
- снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний;
- коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода;
- обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию;
- повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
- повышение квалификации работников дошкольных учреждений;
- стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

## **Социальный эффект от реализации программы**

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-



методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

#### **14. Список используемой литературы**

1. В. Алексеенко, Я. Лоцинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
2. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
3. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
4. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)
5. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
- Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
6. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
7. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
8. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
9. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.
10. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколога – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
- Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
11. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холюкова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
12. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
13. Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 2011

14. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
15. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)
16. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
17. П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровый, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста.- М.: ТЦ Сфера, 2006.
18. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
19. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников.- СПб.:Речь, 2002.
20. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2008.

## **Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации Программы**

### **Заведующая ДОУ:**

- ❖ общее руководство по внедрению программы
- ❖ анализ реализации программы - 2 раза в год
- ❖ контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

### **Старший воспитатель:**

- ❖ проведение мониторинга совместно с воспитателями специалистами
- ❖ контроль над реализацией программы «Родник здоровья»

### **Педиатр:**

- ❖ определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

### **Воспитатели:**

- ❖ определение показателей двигательной подготовленности детей
- ❖ внедрение здоровьесберегающих технологий
- ❖ включение в физкультурные занятия
- ❖ облегченная одежда детей
- ❖ проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- ❖ пропаганда здорового образа жизни
- ❖ проведение с детьми оздоровительных мероприятий
- ❖ пропаганда методов оздоровления в коллективе детей
- ❖ иммунопрофилактика
- ❖ реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану
- ❖ упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
- ❖ упражнений на релаксацию
- ❖ дыхательных упражнений
- ❖ закаливающие мероприятия
- ❖ сниженная температура воздуха
- ❖ закаливания
- ❖ дыхательной гимнастики
- ❖ самомассажа
- ❖

### **Заведующий по административно – хозяйственной работе:**

- ❖ создание материально-технических условий
- ❖ контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы

- ❖ создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- ❖ обеспечение ОБЖ

**Повар:**

- ❖ организация рационального питания детей
- ❖ контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- ❖ контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

**Младший обслуживающий персонал:**

- ❖ соблюдение санитарно-охранительного режима
- ❖ помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Приложение № 2

**Мероприятия по реализации основных направлений  
в здоровьесберегающей деятельности ДОУ**

**на период 2021-2024 гг.**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
<b>I. Организационное направление</b> Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка парциальной программы по здоровьесбережению	Июнь - июль 2021 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
2.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Старший воспитатель Павленко Н.В.
3.	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно-методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению: ✓ определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста; ✓ организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; ✓ организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для	постоянно	Заведующий ДОУ Каличенко О.И.

	<p>работы по здоровьесбережению;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ обеспечение ДОО медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда.</li> </ul>		
4.	<p>Осуществление в практике ДОО системно-синергетического подхода к управлению здоровьесбережением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОО;</li> <li>✓ разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения;</li> <li>✓ разработка положения о службе здоровьесбережения ДОО;</li> <li>✓ организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса;</li> <li>✓ отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения;</li> <li>✓ контроль системы здоровьесбережения.</li> </ul>	2021-2024 г.г.	Администрация ДОО
5.	<p>Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон занятий, длительность занятий, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)</p>	в течение периода	Старший воспитатель Павленко Н.В.
6.	<p>Разработка здоровьесберегающих требований для организации и</p>	2021-2022 гг.	Старший воспитатель

	проведения детского экспериментирования с детьми		Павленко Н.В.
7.	Собеседование с педагогами и специалистами об организации охранительного режима в группах	Постоянно	Старший воспитатель Павленко Н.В.
8.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2021-2022 гг.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
9.	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 коррекционной работы с детьми;</li> <li>✓ создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре</li> </ul>	постоянно	Старший воспитатель Павленко Н.В., воспитатели
10.	Разработка целевой комплексной программы повышения квалификации педагогических работников	2022 г.	Заведующий ДОУ Каличенко О.И.
11.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2022 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
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	Специалисты ДООУ
2.	Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Старший воспитатель Павленко Н.В.
3.	Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги ДООУ
4.	Социальный анализ семей воспитанников ДООУ. Оформление социальных паспортов.	2022 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
5.	Мониторинг успеваемости выпускников ДООУ на начальном этапе обучения за последние 3 года	Ежегодно	Старший воспитатель Павленко Н.В.
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	Старший воспитатель Павленко Н.В.
<p><b>III. Информационно-методическое направление</b></p> <p>Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения.</p>			



Повышение квалификации участников образовательного процесса.			
1.	Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий		Старший воспитатель Павленко Н.В.
2.	Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Старший воспитатель Павленко Н.В.
3.	Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2021-2024 г.г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
4.	Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2022 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
5.	Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2022 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
6.	Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2022 г.	Музыкальный руководитель
7.	Консультация «Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»	2023 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
8.	Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2021 г.	Педагог-психолог Анчугова М.Ю.
9.	Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия общения с компьютером»	2021 г.	Заведующий ДОУ
10.	Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о	2022 г.	Медсестра

	правильном питании»		
11.	Педсовет «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих средств»	2021 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
12.	Педагогический совет «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»	2022 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
13.	Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2023 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
14.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ – творческий отчёт	2023-2024 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.

#### **IV. Просветительское направление**

Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения

1.	Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках	Ежегодно	Старший воспитатель Павленко Н.В.
2.	Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2022-2023 гг.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
3.	Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2022-2023 гг.	Музыкальный руководитель

4.	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Медсестра
5.	Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2022 г.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
6.	Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2023 г.	Медсестра
7.	Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2022,2024 гг.	Воспитатели ДОУ
8.	Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Медсестра
9.	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2022 г.	Заведующий ДОУ
10.	Фотовыставка«Мы растём здоровыми!»	2022-2024 гг.	Медсестра
11.	Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Старший воспитатель Павленко Н.В.
12.	Размещение в СМИ печатных материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
13.	Музыкально-оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2023-2024 гг.	Музыкальный руководитель
14.	Тематическое занятие по ПДД	2021-2022 гг.	Воспитатели групп
15.	Тематическое занятие «Пусть знает каждый гражданин пожарный	2022-2023	Воспитатели

	номер – 01!»	гг.	групп
16.	Выставка детского рисунка «Как я занимаюсь спортом»	2023-2024 гг.	Старший воспитатель Павленко Н.В.
17.	Комплексное игровое занятие «Будь здоровым с детства!»	2023-2024 гг.	Специалисты ДОУ
<p><b>VI. Координационное направление</b></p> <p>Управление здоровьесбережением в ДОУ, взаимодействие с социальными институтами детства</p>			
1.	Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Заведующий ДОУ
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 ОУ;</li> <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, организация медико-</li> </ul>	<p>1 раз в квартал</p> <p>1 раз в полугодие</p> <p>3 раза в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>2 раза в квартал</p> <p>ежегодно</p> <p>2 раза в год</p>	Заведующий ДОУ

	педагогического контроля физкультурных занятий	ежемесячно	
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	Старший воспитатель Павленко Н.В.
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.	Участие в работе городских, районных конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий ДОУ
6.	<p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм, связанных с социальной жизнью детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ разработка системы по обучению детей противопожарной безопасности;</li> <li>✓ разработка занятий по</li> </ul>	2021-2022 гг.	Старший воспитатель Павленко Н.В.

	<p>обучению детей правилам дорожного движения;</p> <p>✓ разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности;</p> <p>✓ создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей</p>		
<b>VII. Правовое направление</b>			
1.	Ознакомление с нормативн о-правовой базой, регламентирующей деятельность ДОУ по защите здоровья детей	2021 г.	Заведующий ДОУ
2.	Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДОУ	2021 г.	Заведующий ДОУ

Приложение № 3

**Мониторинг реализации программы «Родник здоровья»**

Параметры мониторинга	критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственные
Состояние здоровья воспитанников	<p>Посещаемость, заболеваемость детей</p> <p>Группы здоровья</p> <p>Хронические заболевания детей</p> <p>Физическое развитие детей: коэффициент выносливости (показатель состояния ССС)</p> <p>Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)</p>	<p>Карта анализа посещаемости и заболеваемости</p> <p>Профилактик. Осмотр детей: форма № 26-У</p> <p>Журнал профилактических осмотров</p> <p>Таблица распределения детей по группам здоровья</p> <p>Углубленный медосмотр: форма № 26-У</p> <p>Измерение артериального давления</p> <p>антропометрия</p>	ежемесячно	<p>Воспитатели</p> <p>Заведующий ДОУ</p> <p>Специалисты ГБУЗ №18</p>

<p>Эмоциональное благополучие детей в детском саду</p>	<p>Уровень адаптации детей младшей группы к условиям ДОУ</p> <p>Отношение детей к детскому саду</p>	<p>Адаптационный лист</p> <p>Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших-подготовитель-ных групп, по выборке)</p>	<p>Сентябрь-ноябрь</p> <p>Март</p>	
--	---	--	------------------------------------	--