

# Содержание

1. [Пояснительная записка 1](#_TOC_250003)
2. [Цели и задачи Программы… 2](#_TOC_250002)
3. [Законодательно-нормативное обеспечение программы… 3](#_TOC_250001)
4. [Основные направления программы………………………………………](#_TOC_250000)
5. Временные рамки и основные этапы реализации программы………….
6. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников…3
7. Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников 4
8. Организация двигательного режима 6
9. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ… 10
10. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ «Детский сад «Малыш» 13
11. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей 14
12. Литература 16

# Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

# Цели и задачи программы

**Цель программы:** создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

**Задачи:**

* Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
* Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
* Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
* Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
* Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.
* Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

# Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
9. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

# Законодательно – нормативное обеспечение программы

* Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
* Конвенция ООН «О правах ребёнка».
* «Семейный кодекс РФ».
* Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
* ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
* Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания ».
* Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
* Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
* Устав ДОУ.

*Профилактическое:*

# Основные направления программы

* обеспечение благоприятного течения адаптации;
* выполнение санитарно-гигиенического режима;
* Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
* проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

*Организационное:*

* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
* определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
* изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
* систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров:
* пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

# Временные рамки и основные этапы реализации программы.

1. **этап. июнь-август 2023 г**. – организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности

здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения.

1. **этап. 2023-2026 гг**. – основной.

Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению.

1. **этап. . июнь-август 2026г.** – 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.

# Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников.

**Принцип активности и сознательности** — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

**Принцип систематичности и последовательности** в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

**«Не навреди»** - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

**Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду должна строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса .

**Оздоровительной направленности** — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

**Комплексного междисциплинарного подхода**. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом.

# Содержание работы МБДОУ «Детский сад «Малыш» по здоровьесбережению воспитанников

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мероприятия | Ответственные и  исполнители | Сроки | Результат |
| **Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения**  **воспитанников** | | | |
| Обеспечение режимов  пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей | Педагогический коллектив ДОУ | Ежеднев но | Положительная динамика в соматическом, психо- физическом здоровье, развитии детей |
| Обеспечение воспитанников качественным  сбалансированным 5- разовым питанием. | Медсестра Педагоги Помощники воспитателей | Ежеднев но |  |
| Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике  заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | Медсестра Старший воспитатель,  педагог-психолог | 2023г.-  2026г. | Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике  заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости  воспитанников. |
| Формирование системы использования  здоровьесберегающих технологий в организации учебно-воспитательного процесса | Старший воспитатель | 2023г.-  2026г.. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по  здоровьесбережению детей |
| Обучение педагогов новым технологиям  здоровьсбереженния | Старший воспитатель | 2023г.-  2026г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по  здоровьесбережению детей |
| Проведение спортивных праздников и развлечений | Педагогический коллектив ДОУ | 2023г.-  2026г. | Повышение интереса детей к занятиям физической  культурой |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | Педагогический коллектив ДОУ | 2023г.-  2026г. | Повышение компетентности родителей в области сохранения  здоровья детей |
| Организация и проведение  мероприятий с детьми валеологической, | Педагогический коллектив ДОУ | 2019г.-  2022г. | Авторские проекты,  направленные на сохранение и укрепление |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| здоровьесберегающей направленности. |  |  | здоровья воспитанников. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании,практических умений и навыков у детей и родителей в области  физического воспитания. Инновационная модель сотрудничества детского сада и семьи по  формированию осознанного, творческого, бережного отношения к здоровью детей с целью повышения его уровня. |
| Организация индивидуального консультирования  педагогов и родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Педагогический коллектив ДОУ | 2023г.-  2026г. | Освоение детьми задач образовательной области  «Физического развитие» |
| Работа с педагогами по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | Старший воспитатель | По необход имости | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого- педагогической  компетентности |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной  деятельности и её результатах | Старший воспитатель Педагогический коллектив | Ежегодн о  по годовым планам | Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого- педагогической  компетентности |
| Оценка качества результатов деятельности | Заведующий, Старший воспитатель | В  течение года | Отчет по  самообследованию ДОУ Информация на сайте |
| Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного  возраста. | | | |
|  | Старший воспитатель,  педагог-психолог, воспитатели групп, учитель- логопед | Ежегод- но | Анализ результатов мониторинга.  Определение перспектив деятельности. |

* 1. **ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ**

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

**Модель режима двигательной активности детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Варианты содержания | Особенности организации |
| Утренняя гимнастика | * Традиционная гимнастика * Аэробика * Ритмическая гимнастика * Корригирующая гимнастика | Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале.  Длительность 10-12 мин. |
| Физкультурные занятия | * Традиционные занятия * Игровые и сюжетные занятия * Занятия тренировочного типа * Тематические занятия * Контрольно-проверочные занятия * Занятия на свежем воздухе | Два занятия в неделю в физкультурном зале.  Длительность 20-35 мин. |
| Физкультминутки  Музыкальные минутки | * Упражнение для снятия общего и локального утомления * Упражнения для кистей рук * Гимнастика для глаз * Гимнастика для улучшения слуха * Дыхательная гимнастика * Упражнения для профилактики плоскостопия | Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических  представлений. Длительность 3-5 мин. |
| Корригирующая гимнастика после сна | * Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж * Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым   дорожкам   * Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной   координации | Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе.  Длительность 7-10 мин. |
| Подвижные игры и физические  упражнения на прогулке | * Подвижные игры средней и низкой интенсивности * Народные игры * Эстафеты * Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) * Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки,   баскетбол, хоккей) | Ежедневно, на утренней прогулке.  Длительность 20-25 мин. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| * Игры, которые лечат * Музыкальные игры * Школа мяча | На прогулке во второй половине дня Длительность 15-20мин. |
| Оздоровительный бег |  | 2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки.  Длительность 3-7 мин. |
| «Недели здоровья» | * Занятия по валеологии * Самостоятельная двигательная деятельность * Спортивные игры и упражнения * Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. * Совместная трудовая   деятельность детей, педагогов и родителей   * Развлечения. | 4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле) |
| Спортивные праздники и  физкультурные досуги | * Игровые * Соревновательные * Сюжетные * Творческие * Комбинированные * Формирующие здоровый образ жизни | Праздники проводятся 2 раза в год.  Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин. |
| Самостоятельная двигательная  деятельность | * Самостоятельный выбор движений с пособиями, с   использованием самодельного или приспособленного инвентаря. | Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя.  Продолжительность зависит  от индивидуальных особенностей. |
| Участие родителей в физкультурно- оздоровительных, массовых  мероприятиях, занятиях |  | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья. |

* 1. **Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ**

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды**  **здоровьесберегающих технологий** | **Время проведения в режиме дня; возраст детей** | **Особенности методики проведения** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | |
| 1.Подвижные и спортивные игры | Как часть физ. занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.  Используются только элементы спортивн6ых игр. |
| 2.Физкультурные минутки | Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах | Рекомендуются для всех детей в качестве  профилактики утомления. |
| 3.Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время. |
| 4.Дыхательная гимнастика | В разных формах физкультурно- оздоровительной работы, начиная с младшей группы | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. |
| 5.гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости  от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы. | Рекомендуется показ воспитателя и  использование наглядности. |
| 6.Закаливание  (упражнения после сна) | Ежедневно, начиная с младшего возраста. | Комплексы физ.упражнений в спальне и группе. |
| 7.Динамические паузы | Во время ООД и между ООД 2- 5минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы. | В ООД в виде игр. Между ООД в виде танцевальных  движений, элементов релаксации. |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | |
| 1.Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2.Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. |
| 3.Коммуникативные игры | 2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| 4. Занятия из серии  «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| **3. Коррекционные технологии** | | |
| 1.Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы.  Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое  рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа  детей |
| 2.Технологии музыкального воздействия | В различных формах  физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| 3.Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25- 30 мин. со старшего возраста | Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме |
| 4.Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. | Цель занятий -  фонетическая грамотная речь без движений |

* 1. **ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ**

**МБДОУ «Детский сад «Малыш»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** | | | | |
| **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика с использованием  корригирующих и дыхательных упражнений | ежедневно | | физ.инструктор |
| 2 | Организация жизни детей в адаптационный  период, создание комфортного режима | ежедневно | | воспитатели |
| 3 | Физкультурные занятия | 3 раза в  неделю | | физ.инструктор |
| 4 | Спортивные развлечения и праздники | 1 раз в месяц | | физ.инструктор  воспитатели |
| 5 | Динамические паузы во время проведения НОД | ежедневно | | воспитатели |
| 6 | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | | воспитатели |
| 7 | Прогулки на воздухе с включением подвижных  игр и игровых упражнений | ежедневно | | воспитатели |
| 8 | Организация самостоятельной двигательной  активности детей | ежедневно | | воспитатели |
| 9 | Гимнастика для глаз | ежедневно | | воспитатели |
| 10 | Пальчиковая гимнастика | ежедневно | | воспитатели |
| 11 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | ежедневно | | воспитатели |
| 12 | Обширное умывание | ежедневно | | воспитатели |
| 13 | Игры с водой | в теплое время  года | | воспитатели |
| 14 | Воздушные ванны (облегченная одежда  соответствует сезону года) | ежедневно | | воспитатели |
| 15 | Хождение босиком на траве | в теплое время  года | | воспитатели |
| **ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | | |
| 1 | Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями  СанПиНов. | | постоянно | медсестра |
| 2 | Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия  физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу. | | постоянно | заведующая, воспитатели, завхоз |
| 3 | Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи,индивидуальный подход к детямво время  приема пищи,правильность расстановки и подбора мебели. | | постоянно | воспитатели |
| 4 | Определение оптимальной нагрузки на ребенка,  с учетом возрастных и индивидуальных | | постоянно | воспитатели |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | особенностей в соответствии с санитарно-  эпидемиологическими требованиями. |  |  |
| 5 | Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки. | в период  вспышки заболеваний | медсестра |
| 6 | Нормализация функции ЦНС  (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;) | в теч. года | педагоги медсестра |
| 7 | Рекомендации родителям часто болеющих детей  по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде). | в теч. года | медсестра |
| **КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА ПСИХОЛОГА** | | | |
| 1 | Обеспечение благоприятного психологического  климата в ДОУ | в теч. года | психолог |
|  | Обследование детей | сентябрь  май | психолог |
| 2 | Индивидуальная коррекционная работа детьми,  нуждающимися в коррекции | по графику | психолог |
| 3 | Коррекционная работа по подгруппам, со всей  группой | 2 раза в  неделю | психолог |
| 4 | Консультирование родителей, воспитателей | в теч. года | психолог |
| 5 | Выступления на родительских собраниях | в теч. года | психолог |
| 6 | Обеспечение благоприятного психологического  климата в ДОУ | постоянно | Педагоги |

* 1. **Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Мероприятия** | **Период** |
| **I этап** | | | |
| 1. | Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ | * изучение медицинских карт; * ведение адаптационных листов; * анкетирование родителей; * беседы с родителями; * наблюдение за ребенком; | Адаптационный период  (ежегодно) |
| **II этап** | | | |
| 2. | Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения  физического и психического здоровья детей | **1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации**:  «Адаптация ребенка к детскому саду»  «Как сохранить здоровье ребенка»;  «Организация закаливания»  «Одежда и здоровье ребенка»  «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»  «Формирование у детей привычки  здорового питания» | ежегодно |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | «Кризис трех лет»  «Роль витаминов в детском питании»  «Правильное питание детей – основа их здоровья»  «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»  «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»  «Особенности питания детей в зимний период»  «Двигательная активность дошкольника  – залог улучшения физического состояния»  «Закаливаем детей дома и в детском саду»   1. **Анкетирование родителей**.   «Физическое развитие и оздоровление в семье»  «Развитие двигательной активности ребенка в семье»  «Физкультура в Вашей семье»   1. **Памятки для родителей:**   «Как не нужно кормить ребенка»  «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»  «Советы родителям по питанию»  «Здоровый образ жизни»  «Игры с детьми на свежем воздухе»  «Значение режима дня для здоровья дошкольника»  «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»  «Как организовать полноценный сон ребенка»  «Как сохранить зрение ребенка»  «Соки – напитки защиты организма от простуды»  «Простуда, или ОРВИ, у малышей»  «О детской одежде»  «Физическое воспитание ребенка»   1. **Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу** | Постоянно |
| **III этап** | | | |
| 4. | Создание условий для непрерывности  оздоровительных мероприятий | * разъяснительная работа с родителями; * проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни | ежедневно |
| 5. | Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития | * проведение занятий вместе с родителями; * участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; | По годовому плану ДОУ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | детей | * походы за город в теплое время года; * проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) * участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) * помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей |  |
| **IV этап** | | | |
| 6. | Анализ проведенной работы по  оздоровлению детей в ДОУ | * диагностика физического развития детей; * проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; * анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; * составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; | Май 2020 г.  Май 2021 г.  Май 2022 г. Май 2022г.  2019-2022 гг. |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
4. Н.Е. Веракса, Т.С.Комарова, М.А. Васильева. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2014г.
5. Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад «Малыш»
6. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
7. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
8. Крылова И.И..Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
9. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!/ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
10. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003