муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
"Детский сад № 25 комбинированного вида "Снегурочка"

ПРОГРАММА
ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
"СТУПЕНИ ЗДОРОВЬЯ"

(для детей средней группы)

на 2018-2019 годы

Составлено: Костень Н. В.

Новосибирск, 2018

Оглавление

1. Пояснительная записка.....3
2. Цель программы.....5
3. Задачи базовой оздоровительной программы.....5
4. Законодательно-нормативное обеспечение программы.....5
5. Объекты программы.....6
6. Основные принципы программы.....6
7. Основные направления программы.....6
8. Временные рамки и основные этапы реализации программы.....7
9. Разделы программы.....7
9.1. Укрепление материально-технической базы.....8
9.2. Работа с детьми.....8
9.2.1. Полноценное питание.....9
9.2.2. Система эффективного закаливания.....10
9.2.3. Организация рациональной двигательной активности.....10
9.2.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.....12
9.2.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.....12
9.2.6. Лечебно-профилактическая работа.....17
9.2.7. Летняя оздоровительная работа.....17
9.3. Работа с педагогами.....18
9.4. Работа с родителями (законными представителями).....19
10. Ожидаемые результаты реализации программы.....21
11. Кадровое обеспечение программы "Ступени здоровья".....21
12. Социальный эффект от реализации программы.....22
Приложение.....24

"Чтобы ребёнка сделать умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым; пусть работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении"

Жан Жак Руссо

Программа **"Ступени здоровья"** разработана для детей средней группы, детского сада № 25 "Снегурочка". Она отображает результативные методы к комплексному решению вопросов по оздоровлению детей, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение одного года.

1. Пояснительная записка

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.

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 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. Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, 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. Не секрет, что и 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.

Одним из приоритетных направлений работы детского сада № 25 "Снегурочка", является здоровьесбережение в ДОУ. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностноориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа "Ступени 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);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу "Ступени здоровья", мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая 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 "Ступени здоровья" – это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Эта программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа "Ступени здоровья" предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

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

2. Цель программы

Программа «Ступени здоровья»: ориентирована на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, улучшение медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

3. Задачи базовой оздоровительной программы

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Воспитание в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры. Приобщение детей и взрослых к традициям спорта (баскетбол, футбол, волейбол, ритмика).
3. Развитие основных физических качеств (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
4. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.
5. Сохранять и укреплять здоровье детей.

4. Законодательно-нормативное обеспечение программы

- с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее – ФЗ-273);
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО), утвержденным приказом Министерства образования и науки России от 17.10 2013г. № 1155 "Об утверждении федеральных государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- уставом муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения "Детский сад № 25 комбинированного вида "Снегурочка" (далее – Учреждение);
- 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.);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений"
- 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.

5. Объекты программы

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

6. Основные принципы программы

- научность (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступность (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активность (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательность (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичность (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленность (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальность (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

7. Основные направления программы

Профилактическое:

- 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.

Организаиионное:

- 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 (законных представителей).

8. Временные рамки и основные этапы реализации программы

2018-2019гг.

I этап. Сентябрь-октябрь. Организационно-мотивационный этап
Координация деятельности педагогов и родителей (законных представителей).
ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

II этап. Ноябрь-апрель. Основной.
Реализация основных направлений деятельности ДОУ по здоровьесбережению.

III этап. Май. Итогово-аналитический.
Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.
Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями.
Диагностические данные будут оформляться в "Паспорта здоровья групп".

9. Разделы программы

Программа реализуется через следующие разделы:
Укрепление материально-технической базы ДОУ.
Работа с детьми.
Работа педагогов.
Работа с родителями (законными представителями).

9.1. Укрепление материально-технической базы

1.	Приобретение необходимого оборудования: Заведующий ДОУ • ростомер; • увлажнитель воздуха; • соляная лампа; • эфирные масла (эвкалипт, кедр); • морская соль; • коврик из микрофибры; • резиновые, массажные следы; • круглые большие массажные коврики; • ионизирующая лампа "Сферион"; • спортивный инвентарь (мячи, наклонные доски, ребристые доски, массажные дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мешочки с песком); • детская площадка (гимнастическая стенка с турниками и бумами, скакалки, кегли, игровое оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки); • футбольные ворота, скамейки для болельщиков, табло; • баскетбольное кольцо; • волейбольная сетка; • кольцеброс;	Заведующий ДОУ Завхоз
2.	Осуществление ремонта: • уличная игровая площадка.	Заведующий ДОУ Завхоз
3.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ.	Завхоз

9.2. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	• щадящий режим (адаптационный период); • гибкий режим.
2.	Физические упражнения	• утренняя гимнастика; • физкультурно-оздоровительные занятия; • подвижные и динамические игры; • спортивные игры;

		• пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	• умывание; • мытье рук; • обеспечение чистоты среды; • занятия с водой (центр вода и песок); • босохождение по соляному коврику.
4.	Свето-воздушные ванны	• проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • прогулки на свежем воздухе; • обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; • ионизация помещений;
5.	Активный отдых	• развлечения, праздники; • игры-забавы; • дни здоровья.
6.	Арома- и фитотерапия	• ароматизация помещений; • витаминизация напитков; • профилактика распираторных заболеваний при помощи нагрудных медальонов с чесноком и луком.
7.	Диетотерапия	рациональное питание.
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Музтерапия	• музыкальное сопровождение режимных моментов; • музыкальное оформление фона занятий; • музыкально-театральная деятельность.
10.	Спецзакаливание	• дыхательная гимнастика; • пальчиковая гимнастика; • стопотерапия; • игровой массаж.
11.	Пропаганда здорового образа жизни	• экологическое воспитание; • периодическая печать; • курс бесед; • специальные занятия.

9.2.1. Полноценное питание.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

9.2.2. Система эффективного закаливания.

1.	Основные факторы закаливания	• закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; • закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; • закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; • закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.
2.	Комплекс закаливающих мероприятий	• соблюдение температурного режима в течение дня; • правильная организация прогулки и её длительности; • соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; • облегченная одежда для детей в детском саду; • дыхательная гимнастика после сна
3.	Методы оздоровления	• ходьба по сырому песку (летом), соленому коврику в межсезонье; • босохождение по массажным следам и дорожкам; • дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); • хождение босиком по спортивной площадке (летом); • релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

9.2.3. Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	• физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; • сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; • медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
2.	Формы организации физического воспитания	• физические занятия в зале и на спортивной площадке; • туризм (прогулки, походы); • дозированная ходьба; • оздоровительный бег; • физкультминутки; • физкультурные досуги, праздники, "Дни здоровья"; • утренняя гимнастика; • индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	• традиционные; • игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. • сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, "Путешествие в весенний лес" и др.; • тематические занятия: "Осень в гости к нам пришла"; они могут быть с одним предметом, например, "Поиграй со мной, дружок" (мяч); • занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр, например, футбол, волейбол, ритмика; • занятия - походы; • занятия в форме оздоровительного бега; • музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; • Занятия на "экологической тропе"

9.2.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (4-х разовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
- Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- Достаточный по продолжительности дневной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями (законными представителями).

9.2.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по **следующим направлениям:**

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы **необходимые условия:**

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания;
- сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;
- развивающая предметно-пространственная среда организована с учётом потребностей и интересов детей;
- педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;

- в группах детского сада силами воспитателей оборудованы "уголки семьи", где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп; проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: "масленица", "веселые старты", "папа, мама, я – спортивная семья" и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно-ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
- большая роль в психо-коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

Примерное календарно – тематическое планирование по формированию у детей средней группы навыков здорового образа жизни.

Месяц	Тема	Задачи	Деятельность ребенка и педагога
Октябрь	Дружи с водой Мойдодыра Подарки	Продолжать формировать навыки личной гигиены. Важно, чтобы правила личной гигиены выступали не как требования взрослых, а как правила самого ребенка, приносящие большую пользу его организму.	Дети рассматривают рисунки животных и птиц и рассказывают, кто, как умывается и зачем они это делают. Отвечают на вопрос: зачем моется человек и что может случиться с грязнулей?
		Закреплять название и назначение принадлежностей для умывания.	Дети получают посылку от Мойдодыра. Рассматривают принадлежности для умывания, называют их и рассказывают, как их можно применять.

Ноябрь	**Откуда берутся болезни**	Дать детям представление о том, что микробы бывают разные: полезные и вредные (болезнетворные) могут жить вне и внутри человеческого организма; Пути проникновения их в человеческий организм. Когда тело чистое ничто не грозит.	Подвести детей к пониманию, что болезни появляются от микробов попавших внутрь организма человека. Дети, рассматривая рисунки, рассказывают каким способом попадают микробы в организм человека.
Декабрь	**Как вести себя во время болезни**	Дать детям возможность рассказать друг другу, что они знают о болезнях, как они себя чувствовали, когда болели, что именно у них болело.	Рассматривая рисунки, помочь детям выработать правила как вести себя, когда во время болезни.
Январь	**Нетрадиционная игра "Витаминка"** **Развлечение «Чтобы нам не болеть»**	Через зрелищное представление, познакомить детей с наиболее полезными лесными и садовыми ягодами; воспитывать осознанное отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды и фрукты. В игровой форме, используя зрелищные выступления, исполнительские возможности детей; воспитывать доброе отношение к тем, кто заботится о здоровье детей; формировать осознанное отношение к необходимости укреплять здоровье с помощью зарядки, витаминов.	Дети выкладывают на фланелеграфе красочные картинки с изображением ягод. Воспитатель читает стихи о ягодах Дети рассказывают о правилах питания, важные для здоровья. Развлечение проводится в спортивном зале. Дети объясняют Петрушкам, чтобы не болеть надо спортом заниматься и выполняют различные спортивные упражнения и приглашают Петрушек присоединиться. Заканчивается ритмическими танцами.

Февраль	**«Чтобы глаза видели»**	Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. Органы слуха и зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них.	Рассказ воспитателя о значении зрения в жизни животных и человека. Поэтому зрение надо беречь. Рассмотреть картинки – ситуации и провести игру «Полезно – вредно». Предложить детям сделать гимнастику для глаз.
	«Чтобы уши слышали»	Дать представление о верных помощниках – глазах, ушах. Органы слуха и зрения у зверей и человека. Как нужно заботиться о них.	Воспитатель предлагает закрыть ушки детям и произносит фразу и просит повторить. Рассказ воспитателя о значении слуха в жизни животных и человека. Дети рассматривают картинки – ситуации и проводит игру «Полезно – вредно» Предложить детям сделать самомассаж ушей.
Март	**Приятного аппетита!**	Знать о пользе витаминов, их значении для жизни. Провести взаимосвязи здоровья и питания. Рассказать какие продукты полезны а какие вредны. У того, кто ест фрукты и сырые овощи, как правило, хорошее самочувствие и чистая кожа. Фрукты и овощи – главные поставщики витаминов. Конфеты, шоколад, мороженное в больших количествах, вредны для здоровья.	Беседа по сказке о вкусных и здоровых витаминах. Дети пробуют на вкус фрукты и овощи, вспоминают какой был на вкус завтрак. Воспитатель подводит детей, что еда бывает разная. Игра: «Вкусно и полезно» «Угадай по запаху, вкусу, на ощупь продукты» Дети закрепляют правила питания, важные для безопасности.

	Крепкие зубы.		
Апрель	**Спокойной ночи**	Дать представление о пользе, значении и защите зубов. Познакомить детей с правилами ухода за зубами.	Все первые зубы у детей называются молочными, к 6 годам они выпадают, а на их месте вырастают постоянные. Звери тоже меняют зубы. Зубы работают как мельничные жернова, перемалывая пищу во рту. Зубы покрыты твердым слоем эмали (в организме нет ничего более твердого) Как ни тверды наши зубы, но они часто разрушаются и болят (кариес). Враги зубов (микробы, сладкое и мучное, механическое повреждение, нехватка витаминов). Дети сравнивают зубы человека и животных. Упражняются в правильной чистке зубов. Д/игра «Что полезно и что вредно для зубов».
		Важно формировать умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично работать, вовремя реагировать на сигналы «Хочу спать». Обратить внимание на чувство усталости и как его можно устранить.	Рассматривание с детьми картинок кто из животных как спит. Как спит человек. Рассказать, почему сон необходим. Об отдыхе и сне надо заботиться. Беседа с детьми о том чего не надо делать перед сном.

Май	**Безопасность при общении с животными**	Животных надо любить. Но при этом надо помнить, что даже домашние животные могут быть опасны. Надо помнить, что от кошек и собак людям передаются болезни – чесотка, лишай, бешенство. Бешенство – очень опасная болезнь, которая может возникнуть после укуса животных. От нее можно даже умереть, если не лечиться.	Игры «Повстречались» (тренировка мелкой моторики рук, закрепление особенностей голосовых реакций животных). «Кто что любит». Дети знакомятся с правилами безопасного поведения при общении с животными. Рассматривание с детьми картинок-ситуаций. Куда приведет каждая ситуация?»

9.2.6. Лечебно-профилактическая работа

Осуществляют медицинская сестра детского сада, старший воспитатель, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- дыхательная гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
- босохождение по соляному коврику;
- босохождение босиком по массажным следам и дорожкам;
- профилактика распираторных заболеваний при помощи нагрудных медальонов с чесноком и луком;
- соляная лампа;
- ионизирующая лампа" Сферион".
- увлажнение воздуха и фитотерапия с эфирными маслами эвкалипта и кедра;
- режимное кварцевание группы;
- офтальмотренаж
- точечный самомассаж.

9.2.7. 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 лугу, спортивной

площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

9.3. Работа с педагогами

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, **построенная на следующих принципах:**

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы "Ступени 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 новой программы, в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей .
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. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
8. Пропаганда здорового образа жизни.
9. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

3. Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
5. Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
6. Беседы, занятия.

9.4. Работа с родителями (законными представителями)

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

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

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями (законными представителями):

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

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.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (медицинской сестры, старшего воспитателя, и др.).
8. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями (законными представителями) используем план изучения семьи:

- 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.

Методы, используемые педагогами в работе:

1. Анкета для родителей (законных представителей);
2. Беседы с родителями, (законных представителей);
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему "Наша семья" и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

План работы с родителями на 2года.

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: "Дней Здоровья", туристических походов, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей (законных представителей) знаниями о малыше разработать серию семинаров-практикумов "Давайте узнавать малыша вместе" с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями (законными

представителями) - дни семейных увлечений "Что умею сам – научу детей".

4. Посещение родителями (законными представителями) занятий оздоровительной направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей (законных представителей) в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

10. 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 ДОУ, качественная подготовка детей к школе .
- ✓ активизация родителей (законных представителей) к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использовании эффективных форм здоровьесбережения в семье.
- ✓ 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 (законных представителей) вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

11. Кадровое обеспечение программы "Ступени здоровья"

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы "Ступени здоровья";
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно-правовое, программно-методическое обеспечение реализации программы "Ступени здоровья";
- контроль за реализацией программы "Ступени здоровья".

Врач-педиатр:

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей (законных представителей

Воспитатели:

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

- Ведение журнала часто и длительно болеющих детей.

Завхоз:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально - технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы "Ступени здоровья".

Повара:
контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания.

Младший воспитатель:

- соблюдение санитарного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно-оздоровительных мероприятий.

12. 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.

Приложение

Офтальмотренаж – система упражнений для глаз. В детском саду глазки воспитанников усиленно работают: рассматривают картинки и игрушки, следят за воспитателем, наблюдают за явлениями природы, фокусируют взгляд на деталях. Им, конечно, же нужен отдых и грамотно организованные тренировки для укрепления мелких мышц и связок. Гимнастика для глаз является способом профилактики повышенного внутричерепного давления. С младшими дошкольниками офтальмотренаж проводится с игрушками и специальными тренажёрами: дети следят глазками за фигуркой или указкой. В старших группах зрительная гимнастика проводится по устным инструкциям и с использованием видеозаписей.

Точечный самомассаж – тактильная гимнастика, для детей проводится в игровой форме. Малыши учатся осознанно относиться к своему телу, заботиться о нём. Ребята среднего возраста осваивают способы снятия мышечного напряжения. Тактильные упражнения построены на пробуждении множества рецепторов, которые активизируют работу внутренних органов. Точечному массажу дети учатся под музыкальное и стихотворное сопровождение.

Соляная лампа – Лампа уменьшает содержание в воздухе патогенных микробов и вирусов, скрадывает неприятные запахи.

Повышает иммунитет у всей семьи и усиливает сопротивляемость инфекциям . Ионы соли помогают предотвратить простуды, ангину и бронхит, снижают риск гайморита, позволяют не допустить приступ аллергии и бронхиальной астмы.

После тяжелой трудовой недели тоже незаменима солевая лампа: показания к использованию здесь – срочное расслабление! Теплый свет внутри абажура позволит успокоиться и забыть о рабочих проблемах в удобном домашнем кресле.

Необычная солевая лампа – идеальный ночник для ребятишек. Дизайн ее бывает самый разный, включая игрушечные домики, а мягкое свечение поможет спокойно уснуть и не станет раздражать малыша.

Увлажнитель воздуха – Действительно, с началом отопительного сезона, воздух в помещениях становиться сухим и чем горячее батареи, тем воздух суше. Чрезмерная сухость приводит к дискомфорту, быстрой утомляемости, ощущения сухости кожи .. Также она способствует возникновению и распространению инфекционных заболеваний и опасна для детей с заболеваниями дыхательных путей. Ну и домашней мебели и комнатным цветам также не нравится сухой воздух. Для этого и существуют увлажнители воздуха. Они не только увлажняют воздух, но и даже немного охлаждают его, что может быть актуально летом или в чересчур натопленном помещении.

Солевое закаливание – Хождение босиком по коврику, пропитанному солевым раствором, является очень эффективным. Солевой раствор раздражает хеморецепторы, вызывая расширение периферических сосудов стоп. Рефлекторно усиливается теплообразование, увеличивается прилив крови к нижним

конечностям и стопам, длительное время сохраняется тепло. Механические действия возникают в результате раздражения биологических точек на подошве. Солевая дорожка, представляет собой, коврик их холстины длиной 5 метров, пропитанный солевым раствором (на 5 л воды 220 г соли и 5-10 г йода, или 250 г морской йодированной соли). Возможен и другой вариант солевой дорожки: 4-6 холстяных мешочков шириной 15 см. и длиной 30 см., наполненные морской солью крупного помола, в два слоя, смачивают водой (лучше из пулевилизатора), после использования мешочки необходимо постирать и просушить, по мере таяния соли, мешочки следует пополнять солью. Процедура закаливания начинается с разогрева стопы. Для этого используют массажеры для стоп, по которым дети проходят босиком. Это могут быть ребристые доски, дорожки из горизонтальных палочек, массажные коврики и т.д. Различные виды ходьбы и бега, включаются в вводную часть занятия. После того, как стопа «разогрета», проводятся упражнения на солевых дорожках, массажных и сухих ковриках, в комплексе с ритмической гимнастикой для мышц плечевого пояса, рук, спины и живота. Для усиления закаливающего эффекта процедура завершается дыхательной гимнастикой и обливанием стоп прохладной водой.

Ионизированная лампа "Сферион" – Прибор по очистке и ионофикации воздуха . «Источник аэроионов». Он создает биологически активный, чистейший воздух горных вершин и не имеет аналогов в мировой практ Общие сведения. Прибор по очистке и ионофикации воздуха "Сферион" предназначен для улучшения микроклимата служебных и жилых помещений до уровня естественного климата живой природы.

"Сферион" очищает воздух при непрерывном прохождении воздушного потока через сферический фильтр, который улавливает взвешенные частицы размером до 0,1мкм и менее (респираторная доля пыли), снижает уровень концентрации аллергенов (частиц пыли, аэрозолей, табачного дыма, неприятных запахов, микробов, бактерий, вирусов и т.п.) в воздухе. "Сферион", как и люстра Чижевского, оживляет воздух отрицательными молекулярными аэроионами кислорода и создает эффект горного воздуха и постоянной свежести в помещении. "Сферион" стерилизует воздух небольшим количеством озона (0,3 ПДК), препятствуя распространению болезнетворных бактерий и микроорганизмов. "Сферион" осуществляет бесшумную вентиляцию воздуха и разнесение аэроионов по всему объему помещения за счет остронаправленного потока "ионного ветра". "Сферион" нейтрализует вредные для здоровья человека положительные заряды, накапливающиеся на экранах телевизоров и мониторов.

Массажные следы. На рабочей поверхности массажного коврика-следочка расположены шипы разной высоты и плотности, при контакте с которыми мышцы стоп сокращаются и происходит давление на рефлекторные зоны, отвечающие за здоровье всего организма. Модели ковриков разрабатывались в тесном сотрудничестве с врачами-ортопедами, поэтому форма шипов идеально повторяет свод здоровой стопы. Твоему малышу гарантирован оптимальный массажный эффект без лишнего напряжения и раздражения.

Как известно, на поверхности подошвы стопы расположено большое количество активных точек, связанных с внутренними органами человека. Воздействие на поверхность стопы с помощью массажа улучшает энергетический баланс, усиливает артериальное кровоснабжение, уменьшает боль, снижает мышечное напряжение и препятствует появлению натоптышей и мозолей. Коврик будет полезен для профилактики и лечения плоскостопия, общеоздоровительного массажа стоп, укрепления связочно-мышечного аппарата голеностопного сустава.

Коврики-следочки могут использовать взрослые и дети. Педиатры особенно рекомендуют использовать массажные коврики для профилактики плоскостопия и вальгусной деформации стоп.

Фитотерапия. Сейчас активно используют фитотерапию в детских садах с целью уменьшить количество вирусных и инфекционных заболеваний у детей. Использование эфирных масел и трав — это хорошая и безопастная профилактика ОРВИ и ОРЗ.

Чесночно-луковые медальоны. В народной медицине во все времена чесноку отводилась самая почетная роль. Еще Гиппократ применял его для лечения ран и пневмонии. Нет другого такого естественного препарата, являющегося одновременно столь простым и столь эффективным. На Руси сведения о лечебных свойствах чеснока и способах его применения передавали из поколения в поколение.