

Принято:  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 25.01.2019г.

Утверждено:  
Приказом МБДОУ  
детского сада «Звёздочка»  
от 25.01.2019 №17 -0

**ПРОГРАММА**  
**сохранения и укрепления здоровья воспитанников**  
**МБДОУ детского сада «Звёздочка»**  
**на 2019 год**

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье-это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья.

По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка. Термин «критический возраст» введен учеными для характеристики тех фаз жизни ребенка, когда он особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонений здоровья, формирования аллергических реакций и хронических соматических заболеваний.

Исходя из этого, физическое воспитание должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка с самого рождения, а задача укрепления здоровья одна из приоритетных в работе ДОУ. Устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды зависит не только от индивидуальных особенностей организма ребенка, но так же и от своевременного и правильного проведения специальных оздоровительных мер.

**Актуальность организации оздоровительной работы в ДОУ**

Ежегодно в ДОУ осуществляется мониторинг состояния психофизического здоровья и развития детей, результаты которого указывают на увеличение числа различных функциональных отклонений.

**Данные распределения детей МБДОУ «Звёздочка» по группам здоровья**

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ ПО ГРУППАМ ЗДОРОВЬЯ					
ГОД	Списочный состав	I группа здоровья	II группа здоровья	III группа здоровья	IV группа здоровья
2016	68 чел.	4 чел.	51 чел.	2 чел.	-
2017	75	27	45	2	1
2018	76	34	39	2	1
ПРОЦЕНТ ДЕТЕЙ ОТНЕСЁННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К МЕД.ГРУППАМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ					
	Списочный состав	Основная Группа %	Подготовительная Группа %	Специальная Группа %	

2016	68	96%	4%	
2017	75	96%	3%	1%
2018	76	96%	3%	1%

### Характеристика основных патологий

	наименование	2015	2016	2017	2018
1	Органы кровообращения	4	1	1	2
2	Кровь и кроветворные органы			-	-
3	Органы пищеварения			-	1
4	Органы дыхания	2	2	-	1
5	Ухо и сосцевидный отросток			1	-
6	Психические расстройства и расстройства поведения			-	-
7	Нервная система	2	2	3	1
8	Глаз и его придаточный аппарат	5	5	5	3
9	Мочеполовая система	3		1	1
10	Эндокринная система, обмен веществ		1	3	1
11	Кожа и подкожная клетчатка			-	-
12	Костно-мышечная система и соединительная ткань	24	26	7	10
13	Симптомы, признаки и отклонения от нормы не квалифицированные в других рубриках	2	1	1	3
14	Выраж	4	1	9	5/3
15	Инвалиды	1	1	1	1

### Показатели здоровья в детском коллективе

год	Общая заболеваемость	Острая заболеваемость	Заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребёнка	Группы здоровья 1,2,3,4	Наличие детей-инвалидов	% ЧБД	% детей с отклонениями в состоянии здоровья, хроническими заболеваниями	% детей, отнесённых по состоянию здоровья к медицинским группам для занятий физкультурой (основная, подготовочная, специальная)	% детей функционально незрелых к обучению	% детей с нарушениями состояния здоровья, вызванными адаптацией к ДОУ	% детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях
2016	266	123	5/34	1 – 4 2 – 51 3 – 2	-	10%	5%	о – 95% п – 5% с – 0%	-	-	%
2017	167	88	2,5/15	1 – 25 2 – 44 3 – 2 4 – 1	1	5%		о - 96% п - 3% с - 1%	-	-	
2018	92	133	2,9/10	1 – 34 2 – 39 3 – 2 4 – 1	1	5%		о - 96% п - 3% с - 1%	-	-	

Результаты исследований исходного состояния здоровья и уровня заболеваемости детей показали устойчивую тенденцию ухудшения исходного качества здоровья вновь поступающих детей, увеличение количества детей с хроническими заболеваниями, увеличение заболеваемости в целом по детскому

саду, что и определило необходимость разработки и организации деятельности по здоровьесбережению.

### **1. Цель, задачи программы:**

#### **Цель:**

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

#### **Задачи:**

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- способствовать снижению уровня заболеваемости через систему медико-оздоровительных мероприятий;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия у детей.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
- расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире;
- создание оптимально комфортных условий пребывания воспитанников в ДОУ.

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
2. Снижение уровня заболеваемости;
3. Увеличение посещаемости детей ДОУ;
4. Оснащение материально-технической базы ДОУ.

Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа по укреплению здоровья детей в ДОУ ведется на основании следующих **нормативных документов:**

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 г. № 323
- СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»

#### **Программно- методическое обеспечение:**

- " Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» М.Н.Кузнецова;
- «Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста» Тарасова.Т.А.;
- Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве»
- Г.В.Глушкова «Физическое воспитание в семье и ДОУ»
- Э.Й.Адашквичене «Спортивные игры и упражнения в детском саду»
- "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста" Н.Н. Авдеева, Р.Б.Стёркина;

### **2. Направления организации работы по укреплению здоровья дошкольников в ДОУ**

№ п/п	Компоненты оздоровительного процесса	Содержание работы
1.	Анализ состояния здоровья детей	Анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков
2	Создание условий для оздоровительного процесса	1. Материально – технические 2. Программно-методические 3. Кадровые
3	Организационные мероприятия	1. Физическое воспитание 2. Оздоровительно-профилактическая работа 3. Пропаганда ЗОЖ 5. Работы с родителями
4	Мониторинг	1. Медико-педагогический контроль 2. Показатели физической подготовленности детей в ДОУ 3. Показатели здоровья в детском коллективе

#### 4. Обеспечение реализации основных направлений работы

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
1. Материально-техническое оснащение			
1.	Осуществление ремонта: - замена оконных блоков - оборудование игровых площадок	2019	Заведующий, завхоз
2.	Приобретение необходимого оборудования: - медицинского (рециркулятор) - мебель (шкаф для хранения игрового оборудования)	2019	Заведующий, завхоз
3.	Обеспечение ДОУ медицинскими препаратами, витаминами, аскорбиновой кислотой для витаминизации третьего блюда	постоянно	медсестра
4.	Пополнение образовательной развивающей среды в группах	постоянно	Воспитатели ДОУ
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации воспитательного процесса и самостоятельной деятельности, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	постоянно	Коллектив ДОУ
2. Программно-методическое оснащение			
1	Разработка плана профилактической и физкультурно-оздоровительной работы	Сентябрь	Заведующий д/с

2	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления и сохранения здоровья воспитанников	Сентябрь - ноябрь	Заведующий д/с
3	Оснащение образовательного процесса методической литературой	постоянно	Воспитатели ДОУ
4	Внесение изменений в локальные акты ДОУ	Февраль	Заведующий д/с
5	Разработка комплексов корригирующей гимнастики		Воспитатели ДОУ
6	Оформление картотеки для воспитателей «Использование игровых двигательных упражнений в группе» «Корригирующая гимнастика»		Воспитатели ДОУ
<b>3. Организационно-методическая работа</b>			
1.	Ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность детского сада защите здоровья.	Сентябрь-октябрь	Заведующий д/с
2.	Консультация «Организация и проведение мониторинга здоровья и физической подготовленности детей»		Заведующий д/с Мед сестра
3.	Семинар «Организация физкультурно-оздоровительной работы в режиме дня»		Заведующий д/с
4.	Смотр-конкурс « Оснащение физкультурных уголков»		Заведующий
5.	Фотовыставка «Я закаляюсь»		Воспитатель М.В.Богомазова
6.	Семинар «Организация работы с родителями»		Заведующий д/с
7.	Семинар «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс».		Мед сестра
8.	Конкурс на лучший сценарий «Дня здоровья»		Заведующий д/с
9.	Педагогический совет на тему: «Укрепление здоровья детей и снижение заболеваемости».		Заведующий д/с
10.	Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ – творческий отчёт		Заведующий д/с
11.	Тематический контроль Организация работы с родителями по теме: «Здоровье и физическое развитие детей».		Заведующий д/с
12	Педагогический совет на тему: «Роль детского сада в формировании здорового образа жизни дошкольников.		Заведующий д/с
<b>4. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей</b>			
	Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней Практические рекомендации для родителей ЧБД	1 раз в месяц 1 раз в год	медсестра
	Дни открытых дверей для родителей	1 раз в год	Заведующий воспитатели
	Групповые родительские собрания	1 раз в год	воспитатели
	Организация совместных праздников Дней здоровья	2 раза в год	воспитатели

	Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	ежегодно	Заведующий д/с
	Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	Май ежегодно	воспитатели
5. Организация работы с детьми по приобщению к ЗОЖ			
	Организация непосредственно образовательной деятельности (по программе ОБЖ)	В течение года	воспитатели
6. Мониторинг			
1	Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Сост. Н.А.Ноткина, Л.И.Казьмина, Н.Н. Байнович. «Д-П» 2008	2 раза в год	Воспитатели, медсестра
2	Показатели физической подготовленности дошкольников Тарасова. Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005	2 раза в год	Воспитатели, медсестра
3	Показатели здоровья в детском коллективе	1 раз в год	медсестра
4	Медико-педагогический контроль	постоянно	медсестра

### Организация физического воспитания в ДОУ

Формы организации	Особенности организации и длительность		
	Младшая разновозрастная группа	Средняя группа	Старшая-подготовительная группа
1.НОД			
физическая культура	3 раза в неделю 8-10мин.	3 раза в неделю 15-20мин.	3 раза в неделю 25-30мин
2. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня			
Утренняя гимнастика	ежедневно		
	5-7мин.	8-10мин.	8-12мин.
Подвижные игры	Ежедневно не менее 2-3 раз в день		
	3-5мин.	6-10мин	15-20мин
Физические упражнения	Ежедневно на прогулке		
	3-5	5-10мин	10-15мин
Физкультминутка	Ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания НОД		
		1-3мин	2-4мин
Двигательная разминка	Ежедневно во время перерыва между НОД с преобладанием статических поз		
		5-7мин	7-10
Двигательные игры под музыку	1 раз в неделю		
	3-5мин	5-7мин	7-10мин
ежедневно			

Гимнастика после дневного сна	3-5мин	5-7мин	7-10мин
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время дневной и вечерней прогулки		
	3-5мин	7-10мин	12-15мин
<b>3.Самостоятельная двигательная деятельность</b>			
Ежедневно под наблюдением воспитателя в помещении и на прогулке. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
<b>4.Физкультурно-массовые мероприятия</b>			
Физкультурный досуг, развлечение	1 раз в месяц		
	20-30мин	30-40мин	
Физкультурный праздник	2 раза в год		
	30-40мин	40-60мин	
День здоровья	1 раз в месяц		
Неделя здоровья	Раз в год во время зимних каникул		

### Оздоровительно – профилактическая работа

№ п/п	содержание	группа	Периодичность выполнения	ответственные	время
1	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима			Воспитатели, медсестра	
	Соблюдение двигательного режима	Все группы	ежедневно	Воспитатели, пом.воспитателей	
2	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	Профилактика гриппа - гриппол	Все группы с согласия родителей	Однократно в осенний период	медсестра	Октябрь-ноябрь
	Кварцевание	Все группы	ежедневно	Воспитатели, пом.воспитателей	
	Проветривание помещений	Все группы	ежедневно	Воспитатели, пом.воспитателей	
	УФО - процедуры	Все группы	По показаниям	медсестра	
3	<b>Оздоровление фитонцидами</b>				
	Чесочно-луковые закуски	Группы дошкольного возраста	Перед обедом	Воспитатели, помощники воспитателей	Ноябрь-апрель
	Подбор в группах растений, способствующих очищению воздуха	Все группы		воспитатели	
4	<b>Витаминотерапия</b>				
	поливитамины	Все группы	10 дней 1 т. х 1 раз в день, после еды	медсестра	Ноябрь, февраль
	Витаминизация третьего блюда	Все группы	ежедневно	медсестра	
5	<b>Закаливание с учетом состояния здоровья ребёнка</b>				
	Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день	Все группы	ежедневно	воспитатели	В течение года
	Выбор одежды для детей в соответствии с температурным режимом	Все группы	ежедневно	воспитатели	

	Гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно после дневного сна	воспитатели
	Хожение босиком по массажным дорожкам	Все группы	Ежедневно после дневного сна	воспитатели
	Умывание, мытье рук по локоть	Все группы	ежедневно	воспитатели

### Система закаливающих мероприятий

Содержание	Возрастные группы			
	2-я младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей			
1. Воздушно-температурный режим:	от +21 до +19 °С	от +20 до +18 °С	от +20 до +18 °С	от +20 до +18 °С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
• одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С			
• сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин).			
- утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной			
- перед возвращением детей с дневной прогулки	+21 °С	+20 °С	+20 °С	+20 °С
- во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении			
2. Воздушные ванны:				
• прием детей на воздухе	В теплое время года			
• утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
• физкультурные занятия	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
	Одно занятие круглогодично на воздухе			
	- 10°С	- 10°С	- 10°С	- 10°С
	Два занятия в группе. Форма спортивная			
	В носках		В носках	
	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
• прогулка	Одежда и обувь соответствует метеорологическим условиям в холодное время года			
	- 10°С	- 15°С	- 15°С	- 15°С
• свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 м. В теплое время года ежедневно при температуре от +20°С до +22°С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин			
• хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С до +22°С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур			
• дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении			
	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
• физические упражнения	Ежедневно			

• после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы	
• гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	Умывание, обтирание шеи, верхней части груди, предплечий прохладной водой