

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 3
от 02.02.2021г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МДОУ «Детский сад № 5»
Кутлова Кутлова Е.В.
Приказ № 19 от «15» 02 2021г.



Согласовано:
Советом родителей МДОУ «Детский сад № 5»

« 01 » 02 20 21 г.

Рассмотрено и принято
на Общем собрании трудового коллектива

Протокол № 1 от 01.02.2021 г.

Программа «Здоровье»

на период 2021-2025 гг.

г. Энгельс 2021 г.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни (по определению Всемирной организации здравоохранения).

Поскольку понятие «здоровье» определяется как физическое, психическое и социальное благополучие человека, такая трактовка поднимает роль решения вопросов, связанных со здоровьем детей совершенно на новый уровень.

Для осуществления процесса воспитания и обучения воспитанников ДОО в режиме здоровьесбережения и здоровьєобогащения, направленного на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка коллективом создана программа «Здоровье».

Программа ориентирована на улучшение медико-психолого-педагогических условий пребывания детей в ДОО.

Основной целью внедрения данной программы является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДОО и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Настоящая программа призвана обеспечить единство образовательных, социальных и медицинских мер в рамках пребывания ребенка в ДОО. Программа регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

Нормативно-правовая база

физкультурно-оздоровительной работы с детьми

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми должна быть регламентирована следующими документами:

- Конвенция о правах ребёнка.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». (№124-ФЗ от 24.07.98 г.)
- Федеральный закон « Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
- Концепция дошкольного воспитания.
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28г. Москва «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 « Санитарно-

эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения ,отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

Принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач к системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности

Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния развития

Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата **независимо от возраста и уровня физического развития детей.**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие **условия:**

- медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием

-физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарем: мягкими модулями, гимнастическими скамьями, спортивными матами, гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием.

Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.

-в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

- воздух в спальнях, групповых комнатах, раздевалках, коридорах обрабатывается с помощью бактерицидного облучателя – рециркулятора СН-211-15,ОБРН-2*15УХЛ, облучатель ультрафиолетовый кварцевый ОУФК- 01«Солнышко»

-Составлен договор о сотрудничестве с детской поликлиникой № 2

Мониторинг состояния здоровья проводился педагогами, инструктором по физической культуре и старшей медицинской сестрой.

По результатам мониторинга распределили детей по группам здоровья:

- 1 группа -46

- 2 группа- 72

- 3 группа- 1

Педагогическая диагностика физического развития и физической подготовленности детей выявили способности детей, определили зоны ближайшего развития каждого. Был проанализирован режим дня и организация всей жизни учреждения, чтобы в дальнейшем включить комплексную систему оздоровления в режим воспитательно -- образовательной работы.

На основе диагностических данных и образовательной программы, вобравшей в себя все необходимые компоненты деятельности ДОУ в инновационном режиме, в том числе:

- организацию рационального режима дня;
- организацию двигательного режима в ДОУ;
- организацию системы закаливания в ДОУ
- организацию системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ;
- организацию полноценного питания;

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

- В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей.

- В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

- В ДОУ функционирует совмещенный зал для организации и проведения физкультурных, музыкальных занятий.

- Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

- В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На площадке расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОУ

№	Направления деятельности	Ответственные
Медико-профилактическая деятельность		
	<i>Мониторинг здоровья детей</i>	

<p><i>Показатели здоровья:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - общая заболеваемость; - заболеваемость детей в днях на 1 ребенка; - количество часто болеющих детей, в %; - количество детей с хроническими заболеваниями, в %; - соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная); - количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет (плантограмма); - количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях, в %; - индекс здоровья. <p><i>Показатели физического развития:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - уровень физического развития (антропометрические данные); - уровень физической подготовленности. 	<p>Старшая медицинская сестра Врачи-специалисты поликлиники</p>
Профилактика и оздоровление детей	
<ul style="list-style-type: none"> -профилактические прививки - профилактика гриппа и ОРВИ -фитонцидотерапия (лук, чеснок) 	<p>Старшая медицинская сестра Врачи-специалисты поликлиники воспитатели</p>
Организация питания	
<ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность и разнообразие рациона; - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд; - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; -качество продуктов питания и приготовленных блюд; - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; использование сертифицированной питьевой воды; - витаминизация 3-го блюда; - использование йодированной соли; 	<p>повар, контроль старшей медсестры, заведующий хозяйством</p>

	<p>-введение овощей и фруктов, соков в рацион; организация питьевого режима.</p>	
Проведение закаливающих процедур		
	<p>-закаливание с учетом индивидуальных возможностей ребенка (контрастные воздушные ванны, гимнастика после дневного сна, хождение босиком, солнечные ванны, облегченная одежда, обширное умывание, утренний прием на свежем воздухе, -максимальное пребывание детей на свежем воздухе.</p>	воспитатели
Организация гигиенического режима		
	<ul style="list-style-type: none"> - режим проветривания помещений; - режим кварцевания; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; - обеспечение чистоты среды; - смена и маркировка постельного белья; -проведение противоэпидемиологических мероприятий; - гигиенические требования к игрушкам. 	<p>Младшие воспитатели Воспитатели Персонал ДОУ</p>
Организация здоровьесберегающей среды		
	<ul style="list-style-type: none"> - качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка; - оптимизация режима дня; - санитарно-гигиенические требования к организации образовательного процесса; - организация и проведение прогулок; - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима; - выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей; соблюдение правил пожарной безопасности; - подбор мебели с учетом антропометрических данных; подготовка участка для правильной и безопасной прогулки; 	<p>Старшая медицинская сестра Воспитатели Заведующий хозяйством</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - оказание первой медицинской помощи; - наличие аптечек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение. 	
Физкультурно-оздоровительная деятельность		
	<p><i>Физическое развитие детей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей; - спортивные игры и упражнения на воздухе; <p><i>Развитие двигательной активности</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультминутки; - двигательная разминка; - подвижные игры и физические упражнения на прогулке; - подвижные игры в групповом помещении; - оздоровительный бег; - индивидуальная работа по развитию движений. <p><i>Физкультурные праздники и развлечения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - неделя здоровья; - физкультурный досуг; - физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе; - спортивные игры-соревнования; - спартакиады вне детского сада. 	<p>Инструктор по физической культуре воспитатели</p>
Здоровьесберегающая образовательная деятельность		
	<p>Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.</p>	<p>воспитатели</p>
Работа с персоналом		
	<p><i>Обучение персонала:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - инструктаж персонала по охране жизни и здоровья детей; - инструктаж персонала по пожарной безопасности; - обучение на рабочем месте; - санитарно-просветительская работа с 	<p>уполномоченный по ОТ, старшая медицинская сестра, заведующий хозяйством</p>

персоналом.

Организация контроля за:

- выполнением санитарно-гигиенических требований к организации образовательного процесса и режима дня;
 - соблюдением санитарно-гигиенических требований к оснащению помещений и участков;
 - проведением оздоровительных процедур;
 - соблюдением противоэпидемиологического режима в группах и на пищеблоке;
 - соблюдением графика генеральной уборки помещений;
 - воздушным и питьевым режимом по учреждению;
 - ведением журнала приема детей в группе;
 - физической нагрузкой детей;
 - маркировкой постельного белья;
 - состоянием здоровья сотрудников пищеблока;
 - температурным режимом холодильника;
 - сроками реализации скоропортящихся продуктов;
 - качеством готовой продукции, взятие и хранение суточной пробы с контрольной записью в бракеражном журнале;
 - товарным соседством продуктов на пищеблоке;
 - прохождением профилактических осмотров персоналом;
- привитием персонала.

Внешние связи

Взаимодействие с семьей:

Старшая медицинская

<p>- участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; оформление информационных стендов, выставок; индивидуальное консультирование родителей; организация и проведение родительских собраний; организация групповых консультаций; анкетирование родителей.</p>	<p>сестра Воспитатели Инструктор по физической культуре</p>
--	---

Мониторинг здоровья детей

Критерием эффективности лечебно-оздоровительной работы ОУ служит улучшение состояния здоровья детей. Оценка состояния здоровья детей проводят на основании текущих наблюдений и по итогам профилактических осмотров.

Без информации о ходе промежуточных результатах, без постоянной обратной связи процесс управления здоровьесбережением невозможен. Первой, важнейшей составной частью системы мониторинга в ДОУ, определено состояние здоровья воспитанников.

Данная система включает в себя:

- медицинский;
- педагогический.

Первый аспект – **медицинский**, направлен на оценку и изучение состояния здоровья детей, осуществляется медицинским работником. Показатели здоровья включают в себя: группу физического развития на основе антропометрических данных; разделение детей на группы для занятий физической культурой.

Оценку физического развития детей проводят 2 раза в год (осень, весна) по данным антропометрических показателей (длина и масса тела) и для детей дошкольного возраста дополняют результатами тестирования физической подготовленности.

Состояние здоровья каждого ребенка оценивается комплексно с учетом уровня достигнутого физического, острой заболеваемости за год, предшествующий осмотру, наличия или отсутствия в момент обследования хронических заболеваний и частоты их обострения, уровня функционального состояния основных систем организма.

Оценка состояния здоровья группы детей включает в себя следующие показатели:

- общая заболеваемость;
- острая заболеваемость;

- заболеваемость детей в случаях, в днях на 1 ребенка;
- процент часто болеющих детей;
- индекс здоровья;
- процент детей с хроническими заболеваниями;
- распределение детей по группам физического развития;
- распределение детей по группам здоровья;
- процент детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях.

Для каждой возрастной группы детей медицинская сестра составляет комплексный план оздоровительных мероприятий, направленный на снижение заболеваемости и укрепление здоровья детей.

За год, предшествующий поступлению в школу, проводят медицинское обследование детей, а повторный медицинский осмотр – непосредственно перед поступлением в школу.

Следующий аспект – **педагогический** направлен на выявление сформированности у детей компетентности в области здоровьесбережения и включает в себя:

- уровень физической подготовленности детей - отслеживается инструктором по физвоспитанию в начале и в конце года.

С учетом полученных данных, а, также, данных о физическом развитии детей, на занятиях по физической культуре варьируется нагрузка на каждого ребенка с учетом его функционального состояния и индивидуальных особенностей. Медицинской сестрой определяется моторная плотность занятия, частота сердечных сокращений у детей;

- уровень усвоения детьми раздела образовательной программы по формированию здорового и безопасного образа жизни;
- уровень овладения культурно-гигиеническими навыками – отслеживается воспитателями ежедневно в ходе режимных моментов при помощи метода наблюдения.

Важнейшим условием успешной деятельности ДОУ является комплексное взаимодействие педагогов, медиков и специалистов по всем направлениям: медицинскому, педагогическому.

Организация питания

В комплексе с другими здоровьесберегающими факторами питание является основой для физического и нервно-психического развития детей, повышения сопротивляемости организма к заболеваниям.

Основными принципами организации рационального питания детей в ДОУ является:

- обеспечение поступления всех основных пищевых веществ в количествах, отвечающим физиологическим потребностям детского организма;
- соблюдение определенного режима питания;

- выполнение установленных правил технологии приготовления блюд, обеспечивающих максимальное сохранение пищевой ценности продуктов;
- создание условий для эстетического и культурно-гигиенического развития детей.

1. На основе десятидневного цикличного меню медицинским работником составляется ежедневное меню, что обеспечивает:

- правильное сочетание блюд в рационе;
- распределение калорийности питания в течение суток;
- строгое соответствие объема пищи возрасту ребенка. Пища должна не только удовлетворять потребностям растущего организма и вызывать чувство насыщения, но и соответствовать возрастной емкости желудка.
- для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

2. Организация режима питания:

- режим является одним из основных условий, обеспечивающих рациональное питание;
- режим строится с учетом 12-часового пребывания детей в ДООУ, при организации 5- разового питания;
- график выдачи пищи по группам составлен с таким расчетом, чтобы дети получали не слишком горячую, но и не уже остывшую пищу.
- правильно организованный режим обеспечивает лучшее сохранение аппетита.

Каждый прием пищи используется как благоприятный момент для воспитания у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания. Во время еды воспитатель обучает детей правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.

Задача воспитателя – привить дошкольникам вкус к здоровой и полезной пище, объясняя детям пользу блюда, подать его красиво оформленным.

Рациональное питание требует правильной организации его и в домашних условиях. Для того чтобы питание не было однообразным, необходимо знакомить родителей с ежедневным меню.

Во время бесед с родителями подчеркивается целесообразность приучения ребенка к полезной для него пище.

Работа по организации питания и контроля за ним требует от медицинского работника теоретических знаний, знаний нормативно-инструктивных документов и умения воспитывать у работников бережное, заботливое отношение к питанию детей – источнику их здоровья, бодрого настроения.

Проведению закаливающих процедур

Большое значение в ДООУ придается методам неспецифической профилактики, повышающим защитные механизмы организма.

Среди этих методов ведущим является закаливание, под которым понимается комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ.

В дошкольном учреждении используются методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания – соблюдение принципов постепенности и систематичности.

Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект – через год.

Основные принципы закаливания - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедур.

При организации закаливания учитывает индивидуальные особенности ребенка.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни: умывание прохладной водой, правильно организованная прогулка, физические упражнения, проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе;

- специальные мероприятия: водные, воздушные и солнечные.

Для закаливания детей основные природные факторы (солнце, воздух и вода) используют дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы дошкольного учреждения, со строгим соблюдением методических рекомендаций.

Закаливающие мероприятия меняют по силе и длительности в зависимости от сезона года, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки.

Оптимизация режима дня

Рациональный режим дня в ДОО предусматривает оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна детей в течение суток и организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма.

Все физиологические процессы в организме имеют свой биологический ритм. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинаковы. Непрерывная образовательная деятельность, вызывающая выраженное утомление детей, планируются в первую половину дня, в часы оптимальной работоспособности.

Взаимодействие с семьей

Большое значение имеет взаимодействие педагогов и родителей по вопросам состояния здоровья ребенка.

Одним из показателей качества работы педагога является ориентация на взаимодействие с семьей. Только взаимодействие всех взрослых, объединенных общей заботой о здоровье ребенка, развитие его физической подготовленности и сформированности мотивации к здоровому образу жизни, может обеспечить разумный выбор подходов к индивидуальному развитию каждого ребенка.

Решение этого вопроса требует от воспитателя грамотного подхода к информированности каждого родителя. Немаловажным фактором в подаче информации является позиция воспитателя, то под каким «углом зрения» делается сообщение, поскольку направленность общения воспитателей с родителями, является «зеркалом» работы всего коллектива. Для того чтобы при общей занятости воспитателей и родителей нашлось время для такого общения, его необходимо специально планировать, целенаправленно осуществляя информирование каждого родителя о состоянии здоровья ребенка и мероприятиях, направленных на его улучшение.

Активную роль в информированности родителей, занимают памятки для родителей, где содержится информация, направленная на решение конкретных проблем.

Организация эффективного взаимодействия с родителями по вопросам здоровья во многом зависит от направленности взаимодействия.

Поскольку формы и методы не являются столь значимыми сами по себе, большую роль играет единство в подходах и установление партнерских отношений между педагогами и родителями. Подобного рода отношения позволяют объединить усилия для достижения высокого уровня реального здоровья каждого ребенка. Решения этого вопроса требует от обеих сторон высокого уровня доверия, информированности и включенности в жизнь ребенка. Для привлечения родителей к жизнедеятельности детей в ДОО, в практику внедряется комплекс мероприятий, где родитель является полноценным участником. Это: досуговые мероприятия; участие в спортивных праздниках и развлечениях и другие.

Ожидаемые итоговые результаты реализации программы

Повышение уровня профилактической работы.

Реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей.

Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.

Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

Снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.

Нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.

Применение здоровьесберегающих технологий.

