

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 180»**

---

654032 Россия, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Народная, 21 А,  
т. (3843) 37-16-17; E-mail: [kuznetsk-mdou180@yandex.ru](mailto:kuznetsk-mdou180@yandex.ru), Сайт: [www.detsad180nkvz.ru](http://www.detsad180nkvz.ru)

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
МБ ДОУ «Детский сад № 180»  
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБ ДОУ  
«Детский сад № 180»

Приказ № 68/4 от 31.08.2023г.

**ПРОГРАММА  
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ДЕТСКИЙ САД № 180»**

Новокузнецкий городской округ, 2023г.

## Содержание:

1. Пояснительная записка .....	3
2. Цели и задачи программы .....	5
3. Ожидаемые результаты реализации программы .....	5
4. Основные принципы программы .....	6
5. Материально-техническая база .....	6
6. Физкультурно-оздоровительная работа .....	6
6.1. Организация двигательного режима.....	6
6.2. Летняя оздоровительная работа.....	7
6.3. Модель режима двигательной активности детей.....	7
6.4. Формирование представлений о здоровом образе жизни.....	8
7. Организация питания воспитанников.....	9
8. Кадровое обеспечение программы.....	10
9. Работа с педагогами.....	11
10. Мониторинг реализации программы .....	12
11. Содержание работы по здоровьесберегающим технологиям, используемым в ДОУ ...	12
12. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБ ДОУ «Детский сад № 180».....	14
12.1. План медико – оздоровительной работы.....	14
12.2. План физкультурно-оздоровительной работы.....	15
13. Работа с родителями.....	18
Список литературы.....	20
Приложение.....	21

## 1. Пояснительная записка

Программа «Растим здоровых малышей» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации. Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

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

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

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Сегодня еще так же 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 нашего детского сада, является здоровье сбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной 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.

В результате этого в детском саду «Звёздочка» разработана программа «Растим здоровых малышей». Программа «Растим здоровых малышей» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Программа «Растим здоровых малышей» 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.);
- 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);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Растим здоровых малышей», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

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

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

Программа «Растим здоровых малышей» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями 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.

## 2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** Создание оптимальных здоровьесберегающих условий в детском саду, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса, формирование устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

### **Задачи:**

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

### **3. Ожидаемые результаты реализации программы**

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
- успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОО ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
- рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
- активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребенка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

#### **Объекты программы:**

- Дети ДОО;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОО.

### **4. Основные принципы программы**

1. «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;

2. Активность - включение всех участников образовательных отношений в поиск эффективных методов оздоровления детей;

3. Доступность - использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей;

4. Индивидуальность - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

5. Комплексного междисциплинарного подхода - работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОО и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

6. Научность - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

7. 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.

8. Оптимальность - разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки;

9. Последовательность - принцип предполагает последовательную 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;

10. Систематичность - реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю;

11. Сознательность - осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью;

12. Целенаправленность - подчинение комплекса медико–педагогических воздействий четко определенной цели.

## 5. Материально-техническая база

№	Поставленные задачи	Ответственные
1.	Обеспечение необходимым оборудованием: - технологическим; - музыкально-спортивным; - для прогулочных участков; - - мебелью; - пополнение развивающей предметно- пространственной среды в соответствии с ФГОС.	Заведующий Сафина О. А. Заведующий хозяйством Руль В.И. Старший воспитатель Назарова А.В.
2.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации воспитательно-образовательного процесса и самостоятельной деятельности, своевременная замена мебели и оборудования в ДОУ).	Заведующий хозяйством Руль В.И.

## 6. Физкультурно-оздоровительная работа

### 6.1. Организация двигательного режима

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.

*Виды деятельности:*

1. Утренняя гимнастика. Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом.

2. Физкультминутка. Ежедневно, на занятиях статического характера. Длительность 3-5 мин.

Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей

3. Гимнастика после дневного сна. Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.

4. Физическая культура. 3 раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 25-30 мин

5. Самостоятельная двигательная деятельность. Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.

6. Неделя здоровья 2 раза в год

7. Спортивные развлечения. 1 раз в месяц на улице или в спортивном зале. Длительность как на занятии.

8. Физкультурно – спортивные праздники на воздухе. 2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут

9. Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях. В течение года

## 6.2. 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.
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты.

## 6.3. Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика Ритмическая гимнастика Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале.
Физкультурные занятия	Традиционные занятия Игровые и сюжетные занятия Занятия тренировочного типа Тематические занятия Занятия на свежем воздухе	Занятия в физкультурном зале, на улице.
Лечебная физкультура	Комплекс упражнений направленный на улучшение дисциплины, поведения детей, повышающие их настроение и эмоциональный тонус	В период формирования мышц скелета, связок и суставов с раннего возраста
Физкультминутки	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
Логоритмическая гимнастика	Взаимодействие музыкального руководителя, воспитателя и учителя - логопеда	2-3 раза в неделю
Гимнастика после сна	Разминка в постели и самомассаж Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам Развитие мелкой моторики и зрительно- пространственной координации	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе.

Подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Подвижные игры средней и низкой интенсивности Эстафеты Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей)	Ежедневно, на каждой прогулке.
Недели здоровья	Занятия по валеологии Самостоятельная двигательная деятельность Спортивные игры и упражнения Развлечения. Дни здоровья	4 раза в год сезонно
Спортивные праздники/развлечения	Игровые Соревновательные Сюжетные Творческие Комбинированные Формирующие здоровый образ жизни	Праздники проводятся 2 раза в год. Досуги - один раз в месяц.
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством педагога.
Участие родителей в массовых мероприятиях.	Физкультурные праздники, дни здоровья	4 раза в год сезонно

#### 6.4. Формирование 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 первоначальных 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 свое состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- систематическая работа по формированию знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

**Для осуществления формирования представлений о здоровом образе жизни в детском саду необходимо создать условия:**

- сотрудники должны быть внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относиться к каждому ребёнку;
- отношения между работниками детского сада должны строиться на основе сотрудничества и взаимопонимания;



- организовать развивающую среду с учётом потребностей и интересов детей;
- проведение разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;
- строить занятия на интересах детей, использовать индивидуальный подход к каждому, совмещая деятельность взрослого и ребёнка;
- стремиться к снижению утомляемости ребёнка во время ОД

## **7. Организация питания воспитанников**

Организации питания в детском саду уделяется достаточно большое внимание, так как здоровье детей напрямую связано с обеспечением рационального питания.

Снабжение детского сада продуктами осуществляет комбинат питания. Контроль за качеством питания: разнообразием и витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, правильностью хранения и соблюдением сроков реализации продуктов питания осуществляет бракеражная комиссия, медицинская сестра и заведующий детским садом.

Согласно санитарно-гигиеническим требованиям в детском саду организовано 5-ти разовое питание детей:

- Завтрак
- Второй завтрак (согласно меню)
- Обед
- Полдник
- Ужин

При составлении меню-требования медицинская сестра руководствуется разработанным и утвержденным 10-ти дневным меню, технологическими картами с рецептурами и порядком приготовления блюд.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. С этой целью педагоги информируют родителей о продуктах и блюдах, которые ребенок получает в течение дня в детском саду, вывешивая ежедневное меню детей. В меню представлены разнообразные блюда из мяса, рыбы, творога, овощей. Суточный ассортимент блюд удовлетворяет физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии (белки, жиры, углеводы, калорийность).

Важнейшим условием правильной организации питания детей является строгое соблюдение санитарно-гигиенических требований к пищеблоку и процессу приготовления и хранения пищи, соблюдение сроков реализации сырой и готовой продукции.

### **Принципы организации питания:**

- выполнение режима питания;
- культурно- гигиенические правила приёма пищи и поведения детей за столом;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания;
- индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- правильная расстановка мебели, соответствии роста детей;
- формирование определенных знаний и навыков правильного питания детей;
- способствовать развитию у детей устойчивого интереса к сохранению своего здоровья.

## **8. Кадровое обеспечение программы**

### Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль соблюдения охраны жизни и здоровья детей.

### Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, методическое обеспечение реализации программы;
- проведение мониторинга (совместно с педагогическим персоналом);
- контроль реализации программы.

### Медицинский работник:

- выявление часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление плана диспансеризации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;
- контроль реализации программы.

### Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах);
- утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами.
- проведение оздоровительных занятий (подгрупповые и индивидуальные);
- реализация программы здоровье сбережения.

### Музыкальный руководитель:

- реализация программы здоровье сбережения в образовательной деятельности.

### Педагог-психолог:

- реализация программы здоровье сбережения в образовательной деятельности;
- обеспечение эмоционального благополучия детей и сотрудников ДОУ.

### Воспитатели:

- реализация программы здоровье сбережения;
- пропаганда здорового образа жизни;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;

### Заведующий хозяйством:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль выполнения персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы;

### Повара:

- контроль соблюдения технологии приготовления блюд и рационального питания;

### Младший воспитатель:

- соблюдение санитарно – гигиенического режима;
- помощь педагогам в организации образовательной деятельности;
- реализация программы здоровье сбережения.

## **9. Работа с педагогами**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей.

Направления работы:

- просветительная работа по направлениям программы «Здоровый ребенок» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья.
- проведение тренинговых занятий на сплочение коллектива.
- ежегодные периодические медицинские осмотры
- прохождение курсов повышения квалификации по теме «Использование здоровье сберегающих технологий в работе с детьми.

1. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
2. Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
3. О питании дошкольников.
4. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
5. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
6. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
7. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
8. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
9. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка.

## **10. Мониторинг реализации программы**

Параметры мониторинга:

1. Анализ посещаемости, заболеваемости детей (ежемесячно).
2. Группы здоровья.
3. Диагностика эмоционального благополучия детей в детском саду(май).
4. Уровень адаптации детей 2 младшей группы к условиям ДОУ (октябрь).
5. Уровень освоения детьми ОП ДОО по О.О. «Физическая культура» и «Здоровье».
6. Отношение детей к детскому саду (февраль).

## **11. Содержание работы по здоровье сберегающим технологиям, используемым в ДОУ**

**Система здоровье сберегающих технологий в работе ДОУ**

Виды здоровьесберегающих технологий	Время проведения в режиме дня; возраст детей	Особенности методики проведения
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>		
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, прогулки, в группе - со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей.
Физкультурные минутки	1,5-2 минуты во всех возрастных группах при проведении НОД	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
Пальчиковая гимнастика	С раннего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Проводится в любое время.
Дыхательная гимнастика	Начиная с раннего возраста	Проводится в любое время.
Гимнастика для глаз	Ежедневно в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с раннего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности.
Оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ежедневно, начиная с раннего возраста	Комплексы физических упражнений в спальне и группе.
Динамические паузы	По мере утомляемости, начиная с раннего возраста.	В виде игр, в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
Интегрированные занятия	В течение года	Интеграция различных образовательных областей.
<b>2. Технологии обучения здоровому образу жизни</b>		
Физкультурное занятие	В музыкально- спортивном зале и на улице.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение и провести влажную уборку.
Игротерапия	В совместной и самостоятельной деятельности.	Игротерапия может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
Коммуникативные игры	Начиная со старшего возраста	Входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, в различных формах оздоровительной работы, начиная со среднего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности.
Точечный самомассаж	Проводится в любое удобное для педагога время, начиная со среднего возраста	Рекомендуется показ педагога и использование наглядности.
<b>3. Коррекционные технологии</b>		
Сказкотерапия	Начиная со среднего возраста	Используют для развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
Технологии музыкального воздействия	В различных формах занятий, во всех возрастных категориях	Используются для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Технологии коррекции поведения	Начиная со старшего возраста.	Группы состояются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Проводятся в игровой форме
Фонетическая ритмика	С раннего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель - фонетическая грамотная речь без движений

**12. План работы по профилактике  
заболеваемости и оздоровлению воспитанников  
МБ ДОУ «Детский сад № 180»**

**12.1. План медико – оздоровительной работы**

№	Мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
1	Оформление документации на вновь прибывших детей.	август, сентябрь	медицинская сестра
2	Профилактика гриппа среди детей и сотрудников.	октябрь, ноябрь	медицинская сестра
3	Антропометрические измерения детей с оценкой физического развития.	август, сентябрь, май	медицинская сестра
4	Подбор мебели для детей с учетом антропометрических показателей.	август, сентябрь	медицинская сестра

5	Плановое обследование детей (анализ крови, кал на я/г, соскоб на энтеробиоз).	по графику дет. поликлиники	медицинская сестра
6	Доврачебное обследование детей, поступающих в школу и подготовка документации к врачебному осмотру.	январь-май	медицинская сестра
7	Оформление заявки на прохождение медицинского осмотра сотрудниками ДООУ и осуществление контроля.	декабрь, май	медицинская сестра
8	Сдача отчета по общей заболеваемости по ДООУ в детскую поликлинику. Анализ заболеваемости детей за 2022- 2023 учебный год. Формирование групп здоровья.	ежемесячно май, сентябрь (ясельная)	медицинская сестра
9	Проведение санитарно-просветительной работы. Обновление информации в «Уголке здоровья».	ежемесячно	медицинская сестра
10	Организация и контроль летнего оздоровления	июнь - август	медицинская сестра
11	Планирование профилактических прививок, анализ выполнения и отчет. Подготовка и сдача годового отчета.	ежемесячно декабрь	медицинская сестра
12	Контроль санитарного состояния помещений и территории ДООУ.	постоянно	медицинская сестра
13	Обеспечение организации оздоровительных мероприятий: прогулки на свежем воздухе, гигиенические процедуры, воздушные ванны.	постоянно	медицинская сестра
14	Проведение осмотра детей на педикулез.	1 раз в неделю (понедельник)	медицинская сестра
15	Контроль ведения журналов утреннего фильтра в группах.	постоянно	медицинская сестра
16	Ведение медицинской документации, работа с меню-требованием, заполнение журналов на пищеблоке.	постоянно	медицинская сестра
17	Контроль качества поставляемых продуктов, правильного хранения, соблюдения сроков реализации.	постоянно	медицинская сестра
18	Соблюдение сроков выдачи детям витаминизированной продукции.	постоянно	медицинская сестра
19	Проведение расчета химического состава и калорийности пищи по Б Ж У.	ежемесячно	медицинская сестра
20	Контроль проведения утренней гимнастики, физкультурных занятий.	постоянно	медицинская сестра

## 12.2. План физкультурно-оздоровительной работы

№ п/п	Наименование мероприятий	Группы	Периодичность выполнения	Ответственный	Срок
Оптимизация режима					
1	Организация жизни детей в адаптационный период	все	ежедневно	воспитатели медицинская сестра, специалисты	в течение года
2	Создание комфортного режима для детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	все	ежедневно	воспитатели медицинская сестра, специалисты	в течение года
Организация двигательного режима					
1	Утренняя гимнастика	все	ежедневно	воспитатели, инструктор по ФК	в течение года
2	ООД по физической культуре	все	2 занятия в физ. зале, 1 – на воздухе	инструктор по ФК, воспитатели	в течение года
3	Физкультминутка	все	на всех видах ООД	воспитатели	в течение года
4	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
5	Смена видов деятельности (пассивные и активные)	все	ежедневно	воспитатели, специалисты	в течение года
6	Гимнастика после дневного сна	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
7	Подвижные игры и упражнения на прогулке	все	2 раза в день	воспитатели	в течение года
8	Самостоятельные и организованные игры в помещении с элементами двигательной активности	все	В свободное от ООД время	воспитатели	в течение года
9	Музыкальные занятия	все	2 раза в неделю	музыкальный руководитель, воспитатели	в течение года
10	Пальчиковая гимнастика	все	3-4 раза в неделю	воспитатели	в течение года
11	Физкультурные развлечения	все	1 раз в месяц	инструктор по ФК, воспитатели	по плану
12	Спортивные праздники	ст., подг. гр.	по плану	инструктор по ФК, воспитатели	по плану
13	Совместные физ-	все	по плану	инструктор по	по плану

	культурно-оздоровительные мероприятия детского сада и семьи			ФК, воспитатели	
14	Индивидуальная работа по развитию ОВД	все	ежедневно	воспитатели, инструктор по ФК	в течение года
15	Посещение спортивного зала: подвижные игры, игры-упражнения	все	при невозможности проведения прогулки	воспитатели, инструктор по ФК	в течение года
Профилактика заболеваемости					
1	Самомассаж ушных раковин	все	после сна	воспитатели	в течение года
2	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все	во время ООД, утренней гимнастики, после сна	воспитатели	в течение года
3	Просветительская работа с родителями. Выставки детских работ, фотоснимков, посвященных здоровому образу жизни	все	по плану	воспитатели	по плану
Оздоровление фитонцидами					
1	Чесочно-луковые закуска	все	во время обеда	медицинская сестра	в течение года
Оздоровительные мероприятия, с учетом состояния здоровья ребенка					
1	Прием детей на улице	все	в зависимости от погодных условий	воспитатели	май-сентябрь
2	Проветривание помещений	все	по графику	воспитатели, младшие воспитатели	в соответствии с СанПиН
3	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда по сезону)	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
4	Прогулки на воздухе	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
5	Хождение босиком по «дорожкам здоровья»	все	ежедневно после дневного сна	воспитатели	в течение года
6	Попеременное мытье рук, лица, ног теплой и прохладной водой	все	летний период	воспитатели	июнь-август
7	Игры с водой	все	летний период	воспитатели	июнь-август
Витаминотерапия					
1	Употребление вита-	все	ежедневно	медицинская	в течение года



	минимизированных продуктов, витаминизация третьего блюда витамином «С».			сестра	
Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни					
1	<p>Формирование навыков личной гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие индивидуальных предметов гигиены;</li> <li>- обучение (объяснение, напоминание, разъяснение и т.д.) правил пользования предметами личной гигиены;</li> <li>- цикл занятия и бесед о полезности, целенаправленности и необходимости выполнения правил личной гигиены;</li> <li>- наличие и использование демонстрационного и информационного материала по теме «Я и мое здоровье» (для детей, родителей и персонала ДОУ)</li> </ul>	все	В соответствии с режимом дня и с учетом необходимости	воспитатели, медицинская сестра	в течение года
2	<p>Формирование навыков культуры питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сервировка стола;</li> <li>- эстетика подачи блюда;</li> <li>- культура приема пищи (обучение, закрепление, напоминание и т.д.)</li> </ul>	все	в соответствии с режимом питания	воспитатели	в течение года

### 13. Работа с родителями

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

1. Повышение педагогической культуры родителей.
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 про-

блем развития ребенка.

5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через консультации, семинары.

6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

7. Включение родителей 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. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

4. Совместные мероприятия для детей и родителей.

5. Организация совместных дел.

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 ее с заболеваниями бронхолегочной системы.

