

Утверждаю
заведующий МДОУ
«Детский сад №139»
_____ Букарина Е.П.

Принято на заседании
Педсовета № 1 от 06.09.2017 г.

План – программа
«Планета Здоровья»
муниципального дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад №139»
на 2017 - 2020 годы

Пояснительная записка

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.

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Физиологически зрелыми рождается не более 14 % детей. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья. Среди отстающих детей 85-90 % отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья. Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям. Наши возможности каким-то образом повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны.

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей является одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. В центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Поэтому в дошкольном учреждении была разработана Программа сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста «Планета Здоровья».

Цель программы:

Создание здоровьесберегающей образовательной среды, обеспечивающей комфортное пребывание ребенка в ДООУ.

Задачи:

1. Укрепление материально-технической базы учреждения с целью профилактики и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.
2. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.
3. Формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью и основ безопасности жизнедеятельности.
4. Воспитание у детей, родителей, педагогов потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
5. Организация консультативной помощи родителям по вопросам оздоровления детей, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

Законодательно-нормативное обеспечение программы.

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г.
2. «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 – 13» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 15.05.2013 № 26.);
3. Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
4. Семейный Кодекс Российской Федерации;
5. Конституция РФ, ст.38, 41, 42, 43
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24 июля 1998 г № 124-ФЗ
7. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» от 04 апреля 2003 года № 1418.
8. Санитарно- эпидемиологические требования к устройству и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 25 марта 2003 года)
9. Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 139»

Основные принципы программы

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками.
2. Принцип гарантий – реализация прав детей на получение медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.
3. Принцип дифференцированного подхода – учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
4. Принцип максимальной активизации – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
5. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
6. Принцип индивидуальных и коллективных форм работы.

Ожидаемые результаты

1. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МДОУ и семье.
2. Снижение уровня заболеваемости.
3. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье.
4. Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в ДОУ.

Объекты программы

1. Дети дошкольного возраста
2. Семьи детей, посещающих дошкольное учреждение
3. Педагогический коллектив дошкольного учреждения

Основные направления программы.

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

Материально-техническое оснащение ДОУ

В детском саду созданы условия для двигательной активности и оздоровления детей:

- оборудован спортзал; уличная спортивная площадка;
- плавательный бассейн;
- наличие спортивных уголков в группах;
- оборудован медицинский кабинет;
- уголки ОБЖ в группах;
- площадка ПДД;
- прогулочные площадки;
- оборудован кабинет педагога – психолога;
- оборудованы 2 кабинета учителей – логопедов.

Воспитательно-образовательное направление.

Режим работы МДОУ «Детский сад № 139» установлен Учредителем: пятидневная рабочая неделя, длительность пребывания детей — 12 часов, с 07.00 до 19.00 ч.

Организация жизни детей опирается на определенный суточный режим, который представляет собой рациональное чередование отрезков сна и бодрствования в соответствии с физиологическими обоснованиями. Режим пребывания детей в детском саду разработан для каждой возрастной группы с учетом требований СанПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 04.04.2014).

Организация жизни и деятельности детей в детском саду основывается на принципе личностно-ориентированного взаимодействия: деятельность педагогов ориентирована на создание в группах положительного микроклимата, гуманного отношения к ребенку; на развитие его индивидуальных особенностей, стимулирование творчества; создание эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Формы организации образовательной деятельности, направления образовательной работы, средства, методы и приёмы работы с детьми по освоению образовательной области «Физическое развитие»

Работа с детьми по освоению образовательной области осуществляется в совместной с педагогом непосредственно образовательной деятельности (НОД), в режимных моментах, в самостоятельной деятельности детей и в совместной деятельности с семьей.

Овладение основными видами движений проходит:

1. В I младшей группе – во время НОД по развитию движений, в группах детей дошкольного возраста – НОД по физическому развитию. НОД может иметь сюжетно-игровой, тематический, игровой, тренирующий характер. В подготовительной к школе группе появляется НОД по развитию элементов двигательной креативности (творчества), творческих способностей.
2. В режимных моментах (утренняя гимнастика, игры и игровые упражнения, решение проблемных ситуаций, индивидуальная работа по развитию движений, гимнастика после дневного сна, подражательные движения. Со средней группы вводится оздоровительный бег.
3. В самостоятельной деятельности детей (игры, игровые упражнения, подражательные движения).
4. В совместной деятельности с семьей (беседы, консультации, открытые просмотры, совместная с родителями образовательная деятельность, физкультурные развлечения, со 2 младшей группы – Дни Здоровья, со старшей группы – участие в физкультурных праздниках).

Овладение общеразвивающими упражнениями:

1. В I младшей группе – во время НОД по развитию движений. В дошкольном возрасте – НОД по физическому развитию с детьми практикуют проведение сюжетных, подражательных, игровых комплексов, комплексов ОРУ с предметами. Со средней группы в образовательную деятельность вводится танцевальная разминка, со старшей – силовая гимнастика. В течение любой НОД организуются динамические паузы, в содержание которых включается выполнение детьми общеразвивающих упражнений.
2. В режимных моментах (игра и игровые упражнения, подражательные движения, утренняя гимнастика, гимнастика после дневного сна, индивидуальная работа по физическому развитию).
3. В самостоятельной деятельности детей (игры, игровые упражнения, подражательные движения).
4. В совместной деятельности с семьей (беседы, консультации, открытые просмотры, совместная с родителями образовательная деятельность).

Овладение подвижными играми проходит:

1. В совместной с педагогом деятельности игра может являться структурной единицей НОД. И, в свою очередь, НОД по физическому развитию может быть полностью построена на играх.
2. В режимных моментах (игровые упражнения, игры малой и большой подвижности, индивидуальная работа по развитию игровой деятельности).

3. В самостоятельной деятельности детей (игровые упражнения и игры, подражательные движения).
4. В совместной деятельности с семьей (беседы, консультации, открытые просмотры, совместные игры, мастер-классы, совместная с родителями образовательная деятельность, физкультурные развлечения. Со II младшей группы – Дни Здоровья, развлечения, а со старшей группы – физкультурные праздники.

Овладение элементами спортивных упражнений:

Этот вид работ появляется во 2 младшей группе

1. Во время НОД по физическому развитию (на свежем воздухе). В старшем дошкольном возрасте детей обучают элементам спорт, упражнений в подвижных играх, эстафетах.
2. Во время режимных моментов детям предлагаются игровые подводящие упражнения, подражательные движения, подвижные игры. Педагогом осуществляется и индивидуальная работа по освоению элементов спортивных упражнений.
3. В самостоятельной деятельности детей элементы спортивных упражнений включаются в подвижные игры, соревнования, игровые упражнения.
4. В совместной деятельности с семьей используются беседы, консультирование, мастер-классы, совместная с родителями образовательная деятельность, физкультурные развлечения. Со II младшей группы – Дни Здоровья, а со старшей – физкультурные праздники.

Овладение спортивными играми осуществляется:

1. Во время НОД по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста. Чаще всего НОД организуется на свежем воздухе (игровые подводящие упражнения, спортивные игры, элементы спортивных игр в эстафетах, соревнованиях, спортивные игры с элементами спортивных упражнений).
2. Во время режимных моментов дети старшей и подготовительной группы могут осваивать игровые подводящие упражнения, играть в спортивные игры, а также в дидактические игры соответствующей тематики.
3. Подражательные движения, элементы спортивных игр и непосредственно сами спортивные игры могут использоваться детьми старшего дошкольного возраста и в самостоятельной деятельности.
4. В совместной деятельности с родителями практикуется использование бесед, консультирование, организация мастер-классов.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей при проведении непосредственно образовательной деятельности заключается в личносно–ориентированном подходе педагогов к детям, в обеспечении смены видов детской деятельности, в использовании динамических пауз, в соблюдении гигиенических требований к организации образовательной деятельности. В самостоятельной деятельности детей находят широкое применение различные виды игр, в том числе игры на свежем воздухе, игры с водой, в старшем дошкольном возрасте – спортивные игры. Во время режимных моментов большое внимание уделяется воздушным, водным и солнечным ваннам, закаливанию, проведению игровых упражнений и гимнастики после сна. В работе с семьей используются:

беседы, консультирование, совместные досуги, развлечения, со 2 младшей группы – Дни Здоровья, а со старшей – физкультурные праздники и проектная деятельность.

Воспитание культурно – гигиенических навыков в процессе НОД протекает в форме обучающих игр (в основном, с детьми 2 -4 лет) и интегрированных мероприятий. В самостоятельной деятельности детей применяются различные виды игр, художественное творчество, двигательная деятельность. В режимных моментах с детьми 2 -4 лет – показ, объяснение, помощь, личный пример, чтение потешек и стихов. Со 2 младшей группы – решение проблемных ситуаций, использование алгоритмов умывания, одевания, правильной посадки, чтение прозаических художественных произведений. В работе с семьей используются: беседы, консультирование, мастер – классы, издание газеты.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни осуществляется как во время НОД (во всех возрастных группах: сюжетно – дидактические и дидактические игры, интеграция различных видов деятельности), так и в самостоятельной деятельности детей (сюжетно – ролевые, дидактические, подвижные игры, чтение художественной литературы, в старшем возрасте - проектная деятельность). В режимных моментах с детьми 2 -4 лет используется объяснение, показ, личный пример, чтение небольших произведений. По мере взросления детей, повышается роль художественной литературы; в работе с детьми применяются различные виды игр, просмотр мультфильмов и их обсуждение, обсуждение проблемных ситуаций. В старшем дошкольном возрасте – проектная деятельность. В работе с семьей используются: беседы, консультирование мастер–классы, издание газеты, со 2 младшей группы – Дни Здоровья, а со старшей – совместные физкультурные праздники.

Организация двигательного режима воспитанников

Физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников способствует организованная двигательная активность. Движение способствует развитию физиологических систем и определяют темп и характер нормального функционирования растущего детского организма. От двигательного режима во многом зависит состояние здоровья ребенка, развитие физических качеств, умственная работоспособность, настроение. Под влиянием двигательной активности у дошкольников улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

К режиму двигательной активности предъявляются следующие требования:

- рациональное сочетание разных видов занятий;
- введение дополнительных мероприятий;
- смена видов деятельности в процессе организованных форм обучения (физкультминутки в середине занятия, динамические паузы между занятиями);
- сочетание движений разной интенсивности;
- учет индивидуальных особенностей двигательной активности в самостоятельной деятельности;
- организация активного отдыха (Дни здоровья, физкультурные праздники, развлечения).

С целью повышения двигательной активности дошкольников в режим дня включено обязательное проведение подвижных игр разной интенсивности, один раз

в неделю в группах детского сада организован спортивный час. При проведении двигательных мероприятий учитываются индивидуальные возможности ребенка, состояние его здоровья.

Двигательный режим для детей младшего дошкольного возраста.

Основные направления оздоровительных мероприятий:

- тренировка сердечно – сосудистой системы и терморегуляционного аппарата;
- предупреждение гиподинамии;
- предупреждение проявления отрицательных эмоций;
- тренировка дыхательной мускулатуры и повышение физической работоспособности у детей с бронхо – легочными заболеваниями.

	Виды деятельности	Организация
Физкультурно – оздоровительные мероприятия	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневный характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей: • дневная прогулка 1,5 – 2 часа; • вечерняя прогулка 1 – 1,5 часа.
	Образовательная деятельность: по физической культуре	4 раза в неделю 15 – 20 минут. Из них: 2 – спортивный зал, 1 - на улице, 1 – в бассейне
	утренняя гимнастика	Ежедневно по 6 – 8 мин. в одной из форм: оздоровительный бег; подвижные игры
	воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно после пробуждения и подъема детей состоит из следующих частей: комплекс дыхательных упражнений, упражнения «Дорожка здоровья»
	подвижные игры и физические упражнения на воздухе	ежедневно на дневной и вечерней прогулке
	индивидуальная работа с инструктором по физической культуре	В вечернее время в спортивном зале 1 раз в неделю по 10 мин.
Активный отдых	физкультурные развлечения на свежем воздухе	1 раз в месяц 20 – 30 мин.
	физкультурные праздники	2 раза в год (зимой, летом) 30 – 40 мин.
	День Здоровья	1 раз в год (весной)
Взаимное участие	Привлечение родителей к образовательной деятельности	Участие родителей вместе с детьми

	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Участие родителей вместе с детьми, посещение открытых занятий
	Выполнение родителями рекомендаций педагогов и специалистов	По советам педагогов и специалистов

Двигательный режим для детей старшего дошкольного возраста.

Основные направления оздоровительных мероприятий:

- тренировка сердечно – сосудистой системы и терморегуляционного аппарата;
- предупреждение гиподинамии;
- предупреждение проявления отрицательных эмоций;
- профилактика и коррекция нарушений опорно – двигательного аппарата;
- тренировка дыхательной мускулатуры и повышение физической работоспособности у детей с бронхо – легочными заболеваниями.

	Виды деятельности	Организация
Физкультурно – оздоровительные мероприятия	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневный характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей: • утренняя прогулка 0,45ч. (индивидуальная потребность и интересы детей) • дневная прогулка 1,5 – 2 часа; • вечерняя прогулка 1 – 1,5 часа.
	Образовательная деятельность: по физической культуре	4 раза в неделю 25 – 30 минут. Из них: 2 – спортивный зал, 1 - на улице, 1 - бассейн
	Утренняя гимнастика	Ежедневно по 8 – 10 мин. в одной из форм: оздоровительный бег; подвижные игры, ритмические упражнения, спортивные тренировки
	Воздушные процедуры после дневного сна	Ежедневно после пробуждения и подъема детей состоит из следующих частей: комплекс дыхательных упражнений, упражнения «Дорожка здоровья»
	подвижные игры и физические упражнения на воздухе	ежедневно на дневной и вечерней прогулке
	физкультурная минутка	Ежедневно на занятиях познавательного – речевой деятельности 2 – 5 мин.

	гимнастика для глаз	Ежедневно на занятиях
	артикуляционная гимнастика	2 – 3 раза в день по 3-5 мин.
	дыхательная гимнастика	5 – 6 раз в день по 1 – 2 мин.
	логоритмика	1 раз в неделю (группы компенсирующей направленности)
	индивидуальная работа с инструктором по физической культуре	В вечернее время в спортивном зале 1 раз в неделю по 10 мин.
Активный отдых	физкультурные развлечения на свежем воздухе	1 раз в месяц 30 мин.
	физкультурные праздники	3 раза в год (зимой, летом, осенью) 40 – 60 мин.
	День Здоровья	1 раз в год (весной)
	Неделя Здоровья	2 раза в год
Взаимодействие с семьями воспитанников	Привлечение родителей к образовательной деятельности	Участие родителей вместе с детьми
	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Участие родителей вместе с детьми, посещение открытых занятий
	Выполнение родителями рекомендаций педагогов и специалистов	По советам педагогов и специалистов

Организация оздоровительных и закаливающих мероприятий для дошкольников

Оздоровительные и закаливающие мероприятия проводятся на основе комплексной оценки здоровья ребенка.

Принципы оздоровительной работы:

- системность;
- постоянство;
- опора на индивидуальные возможности и способности ребенка

Закаливание предполагает систему мероприятий, укрепляющих детский организм, повышающий его сопротивляемость к простудным и вирусным заболеваниям.

При организации закаливания учитываются индивидуальные особенности ребенка.

Правильно организованная система закаливания:

- поддерживает температурный баланс тела;
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снижает инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшает показатели физического развития;
- повышает уровень физической подготовленности.

Схема физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

№ п/п	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
Мониторинг				
1.	Определение уровня физического развития Определение уровня физической подготовленности	все	2 раза в год (сентябрь, май)	Инструктор по физкультуре, воспитатели
2.	Диспансеризация	Средняя, старшая, подготовительная группы	1 раз в год	Старшая медсестра
Двигательная деятельность				
3.	Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	воспитатели групп
4.	ОД	Все группы	4 раза в неделю: 2 – спортивный зал 1 – бассейн 1 – на воздухе	Инструктор по физкультуре, инструктор по плаванию, воспитатели групп
5.	Подвижные игры	Все группы	ежедневно	воспитатели групп
6.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	ежедневно	воспитатели групп
7.	Спортивные упражнения, индивидуальная работа	Все группы	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре
8.	Спортивные игры	Старшие, подготовительные группы	2 раза в неделю	воспитатели групп
9.	Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10.	Физкультурные праздники	Старшие, подготовительные группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
11.	Физкультурные развлечения	Все группы	4 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный

				руководитель, воспитатели групп
12.	День Здоровья	Все группы, кроме 1 младшей группы	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп, ст. медсестра
Профилактические оздоровительные мероприятия				
13.	Витаминация третьего блюда	Все группы	Постоянно	Ст. медсестра
14.	Профилактика гриппа и ОРВИ (режим проветривания, кварцевания, утренние фильтры, фитонцид терапии работа с родителями)	Все группы	В течении года и во время неблагоприятных периодов	Ст. медсестра
15.	Логоритмика	Старшая, подготовительная группа компенсирующей направленности	1 раз в неделю	Учителя – логопеды, музыкальный руководитель

Формирование навыков безопасного поведения, привычки к здоровому образу жизни

Уже в дошкольном возрасте необходимо выделять такие правила поведения, которые дети должны неукоснительно выполнять. Их следует подробно разъяснять воспитанникам и следить за выполнением.

Безопасность жизнедеятельности – не просто сумма знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Детский сад решает в этом направлении следующие **задачи**:

- Знакомить детей с различными чрезвычайными ситуациями;
- Давать знания по защите своего организма;
- Развивать психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях;
- Развивать защитные рефлексy, навыки само- и взаимопомощи;
- Формировать осознанное отношение к своей безопасности.

Мероприятия ДОО, направленные на формирование у детей навыков безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни

1. Привитие культурно – гигиенических навыков, навыков культуры еды;

2. Занятия, беседы по ОБЖ;
3. Экскурсии к перекрестку, светофору;
4. Отработка навыков безопасного поведения на дороге (с использованием макетов в группе);
5. Практическая отработка плана эвакуации на случай пожара;
6. Развлечения по ОБЖ;
7. Социальное партнерство ДОУ (мероприятия с инспекторами ГИБДД, сотрудниками библиотеки)

Взаимодействие с семьями воспитанников

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками невозможна без поддержки семьи.

Родители только тогда станут помощниками и союзниками детского сада, когда увидят взаимосвязь физического, психического здоровья и развития ребенка, будут иметь теоретические знания и практические умения в вопросах охраны и укрепления здоровья детей, осознают личную ответственность за развитие и здоровье своего ребенка.

Задачи:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

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 поступивших воспитанников.
5. Показ занятий для родителей.
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).

Предполагаемый результат:

- Улучшение психоэмоционального состояния воспитанников;
- Улучшение здоровья воспитанников, снижение заболеваемости;
- Привитие детям навыков здорового образа жизни.