

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Речкаловский детский сад»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом учреждения
МДОУ «Речкаловский детский сад»

протокол от «03» июня 2025г.
№ 5

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МДОУ
«Речкаловский детский сад»
от «03» июня 2025г.

№ 59-02

И.А. Пермякова И.А.



Программа по здоровьесбережению

МДОУ «Речкаловский детский сад» на 2025-2030 годы.

Составитель программы

Заведующий Пермякова И.А.

д.Речкалова

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Целевой раздел

1.1 Паспорт программы.

1.2. Пояснительная записка

1.3 Планируемые результаты.

1.4 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению дошкольников.

1.5 Основные направления программы.

2 Содержательный раздел

2.1 Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников.

2.2 Организация двигательного режима детей.

2.3 Оздоровительные занятия.

2.4 Проведение закаливающих процедур.

2.5 Работа с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

3 Организационный раздел

I Целевой раздел.

1.1. Паспорт программы здоровьесбережения.

Наименование программы	Программа Здоровьесбережения МДОУ «Речкаловский детский сад»
Разработчики программы	Заведующий МДОУ «Речкаловский детский сад» Пермякова Ирина Алексеевна
Исполнители программы	Педагогический коллектив ДОУ
Законодательно-нормативное обеспечение программы	<ul style="list-style-type: none">• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;• «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);• Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом

	<p>Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);</p> <ul style="list-style-type: none"> • Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»); • «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г.); • Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 года №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»; • «Об утверждении примерного положения о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения". Приказ Министерства образования Российской Федерации от 15 мая 2000 г. № 1418.; • Устав МДОУ «Речкаловский детский сад»
Сроки реализации программы	2025-2030 годы
Этапы реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> • 1 этап – Аналитический. • 2 этап – Практический. • 3 этап – Основной. • 4 этап – Заключительный.
Цель программы	Создание системы здоровьесбережения на основе выстраивания алгоритмов деятельности всех субъектов образовательного процесса ДОУ, обеспечивающей сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка и формирование основ здорового образа жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом. 2. Скоординировать работу всех участников образовательного процесса (педагогов, медицинского работника, администрации детского сада, родителей) по снижению заболеваемости воспитанников и формированию основ здорового образа жизни. 3. Оптимизировать систему физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, за счет внедрения современных здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс. 4. Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него; 5. Повысить компетентность педагогов и родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей. 6. Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;

	7. Создать и адаптировать систему мониторинга здоровья воспитанников на основе комплексного медико-педагогического подхода.
--	---

1.2. Пояснительная записка.

**Если нельзя вырастить ребёнка,
чтобы он совсем не болел,
то, во всяком случае,
поддерживать у него высокий
уровень здоровья вполне возможно.
Н.М.Амосов, академик**

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений. В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей. В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития. Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья. Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

1.3 Планируемые результаты программы по здоровьесбережению:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно - развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей.

1.4 Основные принципы системы работы по здоровьесбережению дошкольников.

Принцип активности и сознательности - определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего процесса.

Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию палеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приёмов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы.

Принцип «Не навреди»-этот принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребёнка.

Принцип доступности и индивидуализации - оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Принцип системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлечённых компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат-оздоровление субъектов образовательного процесса.

Принцип 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.

Принцип комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским работником в ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1.5 Основные направления программы:

- Профилактическое:
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.
- Организационное:
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

II Содержательный раздел.

2.1 Содержание работы по здоровьесбережению воспитанников

Мероприятия	Ответственные и исполнители	Сроки	Результат
Обеспечение высокого качества медико-психолого-педагогического сопровождения воспитанников			
Обеспечение режимов пребывания воспитанников в ДОУ с учётом их индивидуальных особенностей	Педагогический коллектив ДОУ	Ежедневно	Положительная динамика в соматическом, психофизическом здоровье, развитии детей
Обеспечение	Медсестра	Ежедневно	

воспитанников качественным сбалансированным 3- х разовым питанием	Педагоги Младшие воспитатели		
Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.	Медсестра Ст. воспитатель, Заведующий ДОУ педагоги	2025г	Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. Снижение уровня заболеваемости воспитанников
Формирование системы использования здоровьесберегающих технологий в организации учебно- воспитательного процесса	Старший воспитатель		Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Обучение педагогов новым технологиям здоровьесбережения	Старший воспитатель	2025-2030г	Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей
Проведение спортивных праздников и развлечений	Педагогический коллектив ДОУ	2025г.- 2030г.	Повышение интереса детей к занятиям физической культурой.
Подбор материалов для консультаций и сформление стендовых материалов для родителей	Педагогический коллектив ДОУ	2025-2030г	Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей
Организация и проведение мероприятий с детьми валеологической, здоровьесберегающей направленности	Педагогический коллектив ДОУ	2025-2030г	Освоение детьми задач образовательной области «Физическое развитие»
Организация индивидуального консультирования педагогов и родителей по вопросам сохранения	Ст. воспитатель, педагогический коллектив	По необходи- мости	Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем психолого- педагогической компетентности

и укрепления здоровья воспитанников			
Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников.	Ст. воспитатель Педагогический коллектив	Ежегодно по годовым планам	Увеличение доли родителей, с высоким уровнем психолого-педагогической компетентности
Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и её результатах	Заведующий, Ст. воспитатель Ответственный за сайт	В течение года	Отчет по самообследованию ДОУ Информация на сайте.
Оценка качества результатов деятельности			
Оценка качества результатов деятельности	Ст. воспитатель, педагог-психолог, воспитатели групп	Ежегодно	Анализ результатов мониторинга. Определение перспектив деятельности.

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

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.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика • Аэробика • Ритмическая гимнастика • Корректирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	Традиционные занятия • Игровые и сюжетные занятия • Занятия тренировочного типа • Тематические занятия • Контрольно-проверочные занятия • Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в группе раннего возраста в физкультурном зале. В группах дошкольного возраста два занятия в неделю в физкультурном зале. Одно занятие в неделю на улице. Длительность 10-30 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	Упражнение для снятия общего и локального утомления • Упражнения для кистей рук • Гимнастика для глаз • Гимнастика для улучшения слуха	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.

	<ul style="list-style-type: none"> • Дыхательная гимнастика • Упражнения для профилактики плоскостопия 		
и поким ого-	Корригирующая гимнастика после сна	<p>Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам • Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации 	Ежедневно. при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.
ию ДОУ сайте.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<p>Подвижные игры средней и низкой интенсивности</p> <ul style="list-style-type: none"> • Народные игры • Эстафеты • Спортивные упражнения (езда на велосипедах, катание на санках) • Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) 	Ежедневно, на утренней прогулке. Длительность 10-30 мин.
готов перспектив	Оздоровительный бег		2 раза в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
я знить	«Недели здоровья»	<p>Занятия по валеологии</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельная двигательная деятельность • Спортивные игры и упражнения • Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. • Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей • Развлечения. 	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
ом	Спортивные праздники и физкультурные досуги	<p>Игровые</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соревновательные • Сюжетные • Творческие • Комбинированные • Формирующие здоровый образ жизни 	Праздники проводятся 2 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.
низации ом, на е или в ль 10-12	Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.
делю в зраста в зале. льного ятия в турном в неделю ьность			
тся во звитию ованию			
ин.			

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях		Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья
---	--	--

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

2.3 Оздоровительные занятия

Оздоровительные занятия проводятся регулярно согласно организованной образовательной деятельности.

Музыкальные занятия

В ходе проведения используются ритмические, музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамические паузы.

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика .

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры.

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья.

Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку.

Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. самомассаж - способ регуляции организма. один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения. рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких. Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке.

Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и 10 совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.

Опираясь на исследования Козыревой О.В. в ходе работы с детьми дошкольного возраста внедряются оздоровительно-развивающие игры при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников.

- оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии;
- оздоровительно-развивающие игры при нарушении осанки;
- оздоровительно-развивающие игры при ожирении;
- оздоровительно-развивающие игры для часто болеющих детей.

Данные игры имеют соревновательный, кооперативный и несоревновательный характер.

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика.

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация - состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

2.4 Проведению закаливающих процедур.

Большое значение в ДОУ придается методам неспецифической профилактики, повышающим защитные механизмы организма. Среди этих методов ведущим является закаливание, под которым понимается комплекс оздоровительных мероприятий, повышающих устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, к неблагоприятным средовым и, в первую очередь, метеорологическим воздействиям путем тренировки механизмов терморегуляции, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. 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. При организации необходимо соблюдать ряд требований:

1. Провести комплексную оценку здоровья ребенка.
2. Определить тип и дозировку закаливания.
3. Выбрать метод.
4. Скорректировать действия педагогов и родителей по выбору средств и методов закаливания.
5. Учитывать противопоказания к закаливанию организма:
 - менее пяти дней после выздоровления или профилактической прививки;
 - менее двух недель после обострения хронического заболевания;
 - высокая температура в вечерние часы;
 - острые инфекционные заболевания;
 - ряд врожденных заболеваний (врожденные пороки сердца, эпилепсия, постгипоксическая энцефалопатия, ревматизм и диабет в семейном анамнезе);
 - отсутствие полного контакта и сотрудничества с семьей;
 - протест и страх ребенка;
 - температура окружающего воздуха ниже нормы.

Основные принципы закаливания постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. К закаливанию часто болеющих, ослабленных детей надо подходить очень осторожно: наблюдать за ответными реакциями, постоянно консультироваться с педиатром. Ни в коем случае нельзя лишать ослабленного ребенка закаливания, так как именно ему оно необходимо для здоровья. Предпочтение отдается контрастному воздушному закаливанию, которое представлено в таблице.

При организации закаливания учитывают индивидуальные особенности ребенка.

Любой метод закаливания предполагает непрерывность. Если система была нарушена в силу каких-либо причин (болезнь, отпуск), начинать процедуры нужно с начальной стадии. Правильно организованная система закаливания:

- поддержит температурный баланс тела (гомеостаз);
- нормализует поведенческие реакции ребенка;
- снизит инфекционно-воспалительные заболевания;
- улучшит показатели физического развития;
- повысит уровень физической подготовленности.

Закаливание детей включает систему мероприятий:

- элементы закаливания в повседневной жизни:

умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, 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.

Система закаливающих мероприятий.

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Гимнастика в облегченной одежде при открытой фрамуге	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулка на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону.	Нет
	Сон без маек при открытых фрамугах	Учет физического и соматического состояния ребенка; не допускать сквозного потока холодного воздуха	Температура воздуха в спальне ниже 19-20°C
	Воздушные контрастные ванны. Ленивая гимнастика после дневного сна	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате). Использование «дорожек здоровья» (ребристая доска, сухая дорожка и мокрая солевая дорожка, массажные коврики) не менее 15 мин. в день.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний. Учет физического и соматического здоровья
	Хождение босиком	Дозированное хождение по земле в	Температура воздуха ниже нормы.

		летний период.	Наличие медицинских отводов
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния дыхательную систему)	Полоскание рта кипяченой водой	Постепенное обучение, полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы Постепенное обучение, элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание		Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
	Туалет носа	Освободить носовой ход от скапливающейся слизи, промыть проточной водой.	Нет
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны. Световоздушные ванны	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение площади открытой поверхности кожи подбором одежды. Изменение продолжительности процедуры.	Лихорадочные состояния. последствия глубокой недоношенности, хронические заболевания, температура свыше 30°C

Работа с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

Задачи	Мероприятия
Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	Родительские собрания, индивидуальные групповые консультации: «Адаптация ребенка к детскому саду» «Как сохранить здоровье ребенка»;

«Организация закаливания»
«Одежда и здоровье ребенка»
«Как сделать зарядку любимой привычкой ребёнка»

«Формирование у детей привычки здорового питания»
«Кризис трех лет»

«Роль витаминов в детском питании»
«Правильное питание детей – основа их здоровья»
«Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»
«Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»
«Особенности питания детей в зимний период» «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния» «Закаливаем детей дома и в детском саду»

1. Анкетирование родителей.

«Физическое развитие и оздоровление в семье»
«Развитие двигательной активности ребенка в семье»
«Физкультура в Вашей семье»

2. Памятки для родителей:

3. «Как не нужно кормить ребенка»
«Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»
4. «Советы родителям по питанию»
«Здоровый образ жизни»
5. «Игры с детьми на свежем воздухе»
«Значение режима дня для здоровья дошкольника»
6. «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»
7. «Как организовать полноценный сон ребенка»
8. «Как сохранить зрение ребенка»
«Соки – напитки защиты организма от простуды»
«Простуда, или ОРВИ, у малышей»
«О детской одежде»
«Физическое воспитание ребенка»

3. Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу

III Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение

В детском саду имеется лицензированный медицинский кабинет-предназначенный для проведения оздоровительной и профилактической работы с детьми.

В каждой группе имеются бактерицидные лампы, рециркуляторы воздуха.

Организация развивающей предметно-пространственной 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. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни в группах имеется наглядно-демонстрационный материал обучающий детей здоровому образу жизни, о пользе витаминов, книгами, дидактическими играми.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей. Для организации и проведения физкультурных занятий, имеется спортивный зал оснащённый необходимым спортивным оборудованием. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. 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.

III Организационный раздел.

3.1 Материально-техническое обеспечение.

В детском саду имеется лицензированный медицинский кабинет-предназначенный для проведения оздоровительной и профилактической работы с детьми.

В каждой группе имеются бактерицидные лампы, рециркуляторы воздуха.

Организация развивающей предметно - пространственной 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. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни в группах имеется наглядно -деманстрационный материал обучающий детей здоровому образу жизни, о пользе витаминов, книгами, дидактическими играми.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей. Для организации и проведения физкультурных занятий, имеется спортивный зал оснащённый необходимым спортивным оборудованием. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. 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.

В настоящем документе пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

9 (девять) листов

Заведующий МДОУ

«Речкаловский детский сад» _____ Пермякова И.А.