**муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска**

**«Детский сад № 465 комбинированного вида «Золушка»**

**630107, г. Новосибирск, ул. Троллейная 156, тел. 308-36-05, 356-30-54**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТ НА ПЕДСОВЕТЕ  протокол № 1  от ­­­­­­\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. | УТВЕРЖДЕН  заведующий  МКДОУ д/с № 465  \_\_\_\_\_\_М.С. Теплякова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Парциальная программа

по здоровьесбережению

воспитанников

МКДОУ Д/С № 465 «Здоровячок»



**г. Новосибирск**

**2021г.**

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………3
2. Цели и задачи Программы………………………………………………...3
3. Аннотация к программе\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3
4. Ожидаемый результат\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3
5. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников…4
6. Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению воспитанников…...4-6
7. Организация двигательного режима……………………………………..6-10
8. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ…………………….………………………………………………….10-12
9. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению

воспитанников МБДОУ № 53…………………………………………....12-14

1. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам

сохранения и укрепления здоровья детей………………………………..14-16

1. Литература……………………………………………………………….....16-17
2. **Пояснительная записка**

Актуальность темы состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада. Их внедрение строится на формировании осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, которое, в свою очередь, должно стать системообразующим фактором модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности современного детского сада.

Цель: создание комплексной системы **физкультурно-оздоровительной работы с детьми**, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей и воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их **физического развития**, повышение сопротивляемости защитных свойств организма;

- формирование у детей и родителей осознанного отношения к своему здоровью;

- привлечение родителей к организации оздоровительной **работы с детьми**.

**2. Аннотация к программе**

Программа представляет собой комплексную систему планирования оздоровительно-профилактических мероприятий

ДОУ с привлечением всех участников образовательных отношений, включая социальных партнеров. Рекомендована для всех групп ДОУ.

**3. Ожидаемый результат**

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.

4.создание образовательной среды, формирующей здоровую, **физически развитую**, социально адаптированную, увлечённую спортом личность, сознательно использующую знания о здоровом образе жизни;

5.Снижение уровня заболеваемости детей;

6.Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)

7.Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

1. **Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:**

**Принцип активности и сознательности** — определяется через участиевсего 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 и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую 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;

**«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.

**Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в детском саду должна строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

**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.

**Комплексного междисциплинарного подхода**. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

1. **Содержание работы МКДОУ № 465 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, психо-физическом здоровье, развитии детей |
| Обеспечение воспитанников качественным сбалансированным  5-ти разовым питанием. | медсестра (в качестве партнера межведомственного взаимодействия),  педагоги,  младшие воспитатели | ежедневно |  |
| Разработка и реализация плана работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников. | медсестра  ст. воспитатель, педагог-психолог | сентябрь 2021г.-2024г. | Повышение эффективности работы ДОУ по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников.  Снижение уровня заболеваемости воспитанников. |
| Включение системы здоровьесберегающих технологий в организацию. учебно-воспитательного процесса | старший воспитатель | 2021-2024г.г. | Повышение профессиональной компетентности педагогов по данному направлению работы |
| Разработка и корректировка в рамках ППк ДОУ вектора индивидуальной коррекционной деятельности (ИОМ воспитанника компенсирующей/комбинированной группы для детей с ТНР) | Председатель ППк,учитель-логопед, воспитатели специализированных групп, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, музыкальный руководитель | 2021-2024г.г. | Повышение качества коррекционной работы. |
| Реализация проекта «Коррекционная работа ДОУ в личностно-ориентированной модели образования» | логопед, воспитатели специализированных групп, инструктор по физической культуре, педагог-психолог, музыкальный руководитель | 2021-2024г.г. | Повышение качества коррекционной работы. |
| Проведение спортивных праздников и развлечений | педагогический коллектив ДОУ | 2021-2024г.г. | Повышение интереса детей к занятиям физической культурой |
| Подбор материалов для консультаций и оформление стендовых материалов для родителей. | педагогический коллектив ДОУ | 2021-2024г.г. | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Выпуск газеты ДОУ для родителей «Мы – за здоровое питание» (В рамках проекта «Питание и здоровье»- «Био-Веста») | воспитатели подготовительных групп, инструктор по физической культуре | 2021г.-2024г. | Повышение компетентности родителей в области сохранения здоровья детей |
| Участие в реализации проекта «Питание и здоровье» | Педагогический коллектив ДОУ | 2021-2024г.г. | Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, практических умений и навыков в области физического воспитания.  Стабильность сетевого взаимодействия с социальными партнерами ДОУ. |
| Организация общего и индивидуального консультирования педагогов по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | ст. воспитатель, инструктор по физической культуре | по индивидуальному запросу и годовому плану | Увеличение доли педагогов и специалистов с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности |
| Работа с родителями по направлению сохранения и укрепления здоровья воспитанников. | ст. воспитатель, педагогический коллектив | Ежегодно  по годовым планам | Увеличение доли родителей, с высоким уровнем медико-психолого-педагогической компетентности |
| Информирование общественности о ходе оздоровительной деятельности и  её результатах | заведующая,  ст. воспитатель, ответственный за сайт, газету ДОО | В течение года | Отчет по самообследованию ДОУ  Информация на сайте, в газете  ДОО |
| **Оценка качества результатов деятельности** | | | |
| Комплексный мониторинг состояния здоровья и развития детей раннего и дошкольного возраста. | Ст. воспитатель, педагог-психолог, воспитатели групп | Ежегод-но | Анализ результатов мониторинга.  Определение перспектив деятельности. |

1. **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 * Корригирующая 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 физкультурном зале.  Длительность 20-35 мин. |
| Физкультминутки  Музыкальные минутки | * 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 проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений.  Длительность 3-5 мин. |
| Корригирующая гимнастика после сна | * Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж * 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. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | * Подвижные игры средней и низкой интенсивности (с использованием методики программы «ПРОДЕТЕЙ»: «Игры в малых группах») * Народные игры * Эстафеты * Спортивные упражнения (катание на санках, лыжах) * Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей, кёрлинг) | Ежедневно, на утренней прогулке.  Длительность 20-25 мин. |
| * Подвижные игры * Музыкальные игры * Школа мяча | На прогулке во второй половине дня  Длительность 15-20мин. |
| Оздоровительный бег | группами по 5-7 человек | 2 раза в неделю во время прогулки.  Длительность 3-5 мин. |
| Спортивные праздники и физкультурные досуги | * Самостоятельная двигательная деятельность * Спортивные игры и упражнения * Турслет «Туристенок» * Малые Зимние «Олимпийские игры» * Смотр строевой подготовки «Аты-Баты» * Спортивное развлечение «Доктор Пилюлькин» (к Всемирному дню Здоровья) * Сдача норм ГТО * Летние «Олимпийские игры» | сентябрь  январь  февраль  апрель  май  июнь |
| 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. |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях, занятиях | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья. | По плану ДОУ |

**Проведение Утренней гимнастики**

*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.

**Оздоровительные занятия**

Оздоровительные занятияпроводятся регулярно.

**Музыкальные занятия**

В ходе проведения используются ритмические, логоритмические (для детей с ОВЗ), музыкально-дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые, дыхательные игры, игры с пением.

**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 во время образовательной деятельности.

С этой же целью используются физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

**Физкультминутки**

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкульминутка 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, движении 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 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 возрастных и индивидуальных особенностей детей.

**Релаксационные упражнения.**

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.

**Гимнастика после дневного сна**

Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. Включает в себя упражнения в постели, потягивание, ходьбу по массажным коврикам («дорожкам здоровья»), далее выполняются упражнения ритмической гимнастики.

**ЗАКАЛИВАНИЕ**

Закаливание повышает сопро­тивляемость организма инфекционным заболеваниям, способству­ет ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закали­вающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют 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.

**7 Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ**

В настоящее время в деятельность ДОУ подобраны и успешно внедрены следующие виды здоровьесберегающих технологий:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды здоровьесберегающих технологий** | **Время проведения в режиме дня; возраст детей** | **Особенности методики проведения** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | |
| 1.Подвижные и спортивные игры | Как часть физ.занятия, как прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно | Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивн6ых игр. |
| 2.Физкультурные минутки | Во время НОД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах | Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. |
| 3.Пальчиковая гимнастика | С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой. | Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время. |
| 4.Дыхательная гимнастика | В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур. |
| 5.гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы. | Рекомендуется показ воспитателя и использование наглядности. |
| 6.Закаливание  (упражнения после сна) | Ежедневно, начиная с младшего возраста. | Комплексы физ.упражнений в спальне и группе. |
| 7.Динамические паузы | Во время НОД и между НОД 2-5минут по мере утомляемости, начиная со 2младшей группы. | В НОД в виде игр. Между НОД в виде танцевальных движений, элементов релаксации. |
| 8.Интегрированные занятия | Последняя неделя каждого месяца | Интеграция содержания различных образовательных облас. |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | |
| 1.Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение. |
| 2.Игротерапия | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. |
| 3.Коммуникативные игры | 2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| 4. Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| 5.Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| 6.Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Используется наглядный материал |
| **Коррекционные технологии** | | |
| 1.Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| 2.Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| 3.Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме |
| 4.Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. | Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений |

1. **ПЛАН РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ВОСПИТАННИКОВ МКДОУ № 465**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА | | | | | |
| **Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей** | | | | | |
| 1 | Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений | ежедневно | | воспитатели | |
| 2 | Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима | ежедневно | | воспитатели | |
| 3 | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | | воспитатели | |
| 4 | Спортивные развлечения и праздники | 1 раз в месяц | | воспитатели | |
| 5 | Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. | ежедневно | | воспитатели | |
|  | Динамические паузы во время проведения НОД | ежедневно | | воспитатели | |
| 6 | Гимнастика после дневного сна | ежедневно | | воспитатели | |
| 7 | Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений | ежедневно | | воспитатели | |
| 8 | Организация самостоятельной двигательной активности детей | ежедневно | | воспитатели | |
| 9 | Гимнастика для глаз | ежедневно | | воспитатели | |
| 10 | Пальчиковая гимнастика | ежедневно | | воспитатели | |
| 11 | Дыхательная гимнастика в игровой форме | ежедневно | | воспитатели | |
| 12 | Хождение босиком по «дорожке здоровья» | ежедневно | | воспитатели | |
| 13 | Сезонное обширное умывание | ежедневно | | воспитатели | |
| 14 | Игры с водой | в теплое время года | | воспитатели | |
| 15 | Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года) | ежедневно | | воспитатели | |
| 16 | Хождение босиком на траве | в теплое время года | | воспитатели | |
| **ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА** | | | | | |
| 1 | Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов. | | постоянно | | медсестра |
| 2 | Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу. | | постоянно | | заведующий, воспитатели, инструктор по физической культуре |
| 3 | Организация рационального питания и витаминизация воспитанников: организация второго завтрака (соки, фрукты), строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки и подбора мебели. | | постоянно | | воспитатели, мед.сестра (в качестве социального партнера) |
| 4 | Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями и рекомендациями ТПМПК (для детей с ОВЗ) | | постоянно | | воспитатели, инструктор по физической культуре, учитель-логопед, педагог-психолог |
| 5 | Профилактика заболеваний полости рта и носоглотки. | | в период вспышки заболеваний и пандемий | | медсестра |
| 6 | Нормализация функции ЦНС  (соблюдение режима; музыкотерапия; сказкотерапия;) | | в теч. года | | педагоги,  медсестра |
| 7 | Рекомендации родителям часто болеющих детей по оздоровлению в летний период (по закаливанию, питанию, одежде). | | в теч. года | | медсестра |
| **КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА** | | | | | |
| 1 | Обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ | | в теч. года | | психолог |
|  | Обследование детей (в рамках ППк ДОУ) | | сентябрь, январь,  май | | Члены ППк ДОУ |
| 2 | Индивидуальная коррекционная работа детьми | | по графику | | педагоги коррекционного профиля |
| 3 | Коррекционная работа по подгруппам, со всей группой | | 2 раза в неделю | | педагоги коррекционного профиля |
| 4 | Консультирование родителей, воспитателей | | в теч. года | | педагоги коррекционного профиля |
| 5 | Выступления на родительских собраниях | | в теч. года | | педагоги коррекционного профиля |
| 6. | Реализация проекта «Коррекционная работа ДОУ в личностно-ориентированной модели образования» | | 2021-2024 уч.г. | | педагоги коррекционного профиля |

1. **Система совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Мероприятия** | **Период** |
| **I этап** | | | |
| 1. | Анализ состояния здоровья ребенка на момент поступления в ДОУ | * изучение медицинских карт; * ведение адаптационных листов; * анкетирование родителей; * беседы с родителями; * наблюдение за ребенком; * заседания ППк; | Адаптационный период  Сентябрь (ежегодно) |
| **II этап** | | | |
| 2. | Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей | **1. Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации**:  «Адаптация ребенка к детскому саду»  «Как сохранить здоровье ребенка»;  «Организация закаливания»  «Одежда и здоровье ребенка»  «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка»  «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»  «Утренняя гимнастика для детей с особенностями развития»   1. **Анкетирование родителей**.   «Физическое развитие и оздоровление в семье»  «Развитие двигательной активности ребенка в семье»  «Физкультура в Вашей семье»  **3. Памятки для родителей:**  «Как не нужно кормить ребенка»  «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»  «Советы родителям по питанию»  «Здоровый образ жизни»  «Игры с детьми на свежем воздухе»  «Значение режима дня для здоровья дошкольника»  «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»  «Как организовать полноценный сон ребенка»  «Как сохранить зрение ребенка»  «Соки – напитки защиты организма от простуды»  «Простуда, или ОРВИ, у малышей»  «О детской одежде»  «Физическое воспитание ребенка»   1. **Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу** | Сентябрь 2021 г., 2022 г., 2023г., 2024г.  Декабрь 2021г.  Май (ежегодно)  Сентябрь 2021г.  Ноябрь 2021г.  Январь 2022г.  2021-2024г.г.  2021-2024г.г.  в течение года  в течение года |
| 3. | Разработка системы оздоровительных мероприятий с участием родителей (законных представителей) детей | * выбор методик наиболее эффективных и удобных для применения. | начало учебного года |
| **III этап** | | | |
| 4. | Создание условий для непрерывности оздоровительных мероприятий | * разъяснительная работа с родителями; * проведение дома утренней гимнастики, прогулок в выходные дни | ежедневно |
| 5. | Привлечение родителей к активному участию в процессе физического и психического развития детей | * проведение открытых занятий для родителей; * участие родителей в пеших прогулках совместно с детьми; * походы за город в теплое время года; * проведение совместных с родителями праздников, развлечений, досугов (по плану ДОУ) * участие родителей в психологических тренингах (по плану педагога-психолога) * помощь родителей в пополнении развивающей среды как стандартным, так и нестандартным оборудованием для развития движений детей | по годовому плану ДОУ |
| **IV этап** | | | |
| 6. | Анализ проведенной работы по оздоровлению детей в ДОУ | * диагностика физического развития детей, (в рамках ППк детей с ОВЗ) * проведение сравнительного анализа заболеваемости за 3 года; * анкетирование родителей на предмет удовлетворенности работой ДОУ по данному направлению; * составление плана работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению детей на следующий учебный год, основываясь на результатах диагностики и анкетирования; | май 2022 г.  май 2023 г.  май 2024 г.  май 2024г.  апрель-май 2022-2024 гг.  июнь 2022-2024гг. |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**-** Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «ПРОДЕТЕЙ» 2018г. Е.Г. Юдина, Е.В. Бодрова// Рыбаков фонд

- Юматова, А. В. Формирование здорового образа жизни дошкольников / А. В. Юматова// Дошкольное воспитание. – 1996. - № 3. – С. 12 - 1417.

- Нежина Н. В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н. В. Нежина /

Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4. –С. 14-17. 16.

- Маханева, М. Новые подходы к организации физического воспитания детей М. Маханева// Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2. – с. 22 – 24

- Гаврючина Л. В. «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ» Год издания: 2008 Издательство: Сфера Серия: Здоровый малыш.

- Л. И. Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста»

- Л. И. Пензулаевой «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 и 5-7 лет»,

- Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.

-Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993. – 132с.

- Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007

- Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009

-Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость! / Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.