

Частное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №248 открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Детского сада № 248 ОАО «РЖД»
Протокол №1
От «25» августа 2021г.



ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ «РАСТЕМ ЗДОРОВЫМИ»

на 2021-2023 учебный год



Разработчики программы:
Заместитель заведующего по УВР Демидова О.В.
Инструктор по физической культуре Сурина Л.И.
Педагог – психолог Пивоварова С.А.

г. Владивосток, 2021г.

I Целевой раздел	
Пояснительная записка	2
Цели программы	4
Задачи программы.....	4
Законодательно-нормативное обеспечение программы	5
Основные принципы программы	5
Основные направления программы	6
Временные рамки и основные этапы реализации программы	6
II Содержательный раздел	
Разделы программы	7
Укрепление материально-технической базы	7
Работа с детьми.....	8
Система эффективного закаливания	9
Организация рациональной двигательной активности	10
Создание условий организации оздоровительных режимов для детей	11
Создание представлений о здоровом образе жизни.....	12
Лечебно-профилактическая работа	13
Летняя оздоровительная работа	13
Работа с педагогами.....	13
Работа с родителями.....	15
Ожидаемые результаты реализации программы	16
III Организационный раздел	
Кадровое обеспечение программы	17
Социальный эффект от реализации программы	18
Приложения	19

I Целевой раздел

Программа «**Растем здоровыми**» разработана педагогическим коллективом Детского сада №248 ОАО «РЖД», в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОО, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы — это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня 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 Детского сада №248 ОАО «РЖД», является здоровьесбережение в ДОО. 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.

Программа «Растем здоровыми» 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, медицинского персонала);
- ✓ 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: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- ✓ анализ результатов физической подготовленности детей;
- ✓ характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Растем здоровыми», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая 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 «Растем здоровыми», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства.

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка 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 «Растем здоровыми» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ 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.

Цели программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация программы предусматривает решение следующих задач:

- Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности, функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДОУ.
- Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДОУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей.
- Сохранять и укреплять здоровье детей
- Формировать привычку к здоровому образу жизни создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности
- прививать культурно-гигиенические навыки
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность,

воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами

- оказывать помощь семье в воспитании детей, адаптации к жизни в социуме.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- Конституция Российской Федерации (ред. от 04.07.2020г.) ст.67.1, п.4;
- Конвенция ООН о правах ребенка (1989), Декларация о правах ребенка (1959)
- ФЗ № 124 от 24.07.1998года «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации (одобрена постановлением Правительства РФ от 4 октября 2000 г. N 751)
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержден приказом Министерства образования и науки России от 17 октября 2013г. № 1155;
- Концепция государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года (2014г);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4. 3648-20) от 28.09.2020 № 28;
- Устав Детского сада №248 ОАО «РЖД»
- Основная образовательная программа дошкольного образования частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №248 открытого акционерного общества «Российские железные дороги».

Основные принципы программы:

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

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей); активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических
- воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

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;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

Временные рамки и основные этапы реализации программы

I этап. 2021 г – организационно-мотивационный.

- Координация деятельности педагогов и родителей ДОУ на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения

эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

II этап. 2022 г – основной.

- Реализация основных направлений деятельности ДООУ по здоровьесбережению.

III этап. 2023 г – итогово-аналитический.

- Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив. Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения производится в конце каждого учебного года и отражается в письменном отчёте с представлением итоговых данных в диаграммах с пояснениями к ним и предложениями. Диагностические данные будут оформляться в «Паспорта здоровья групп».

II Содержательный раздел

Разделы программы.

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Укрепление материально – технической базы ДООУ.
2. Работа с детьми.
3. Работа с педагогами.
4. Работа с родителями.

1. Укрепление материально – технической базы.

1.	Приобретение необходимого оборудования: Спортивного (наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики и дорожки, наборы мягких модулей, мешочки с песком); детская площадка (игровое оборудование);	Заведующий ДООУ Заместитель заведующего по АХЧ
2.	Осуществление ремонта: спортивного зала;	Заведующий ДООУ Заместитель заведующего по АХЧ
3.	Оборудование помещений: Уголок ЗОЖ	Заместитель заведующего по УВР Воспитатели

4.	Открытие клуба здоровья для педагогов	Инструктор по физической культуре
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации образовательного процесса и в свободной деятельности, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	заместитель заведующего по УВР Инженер по охране труда

2. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ щадящий режим (адаптационный период); ✓ гибкий режим.
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ✓ утренняя гимнастика; ✓ физкультурно-оздоровительные занятия;

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ подвижные и динамические игры; ✓ спортивные игры; ✓ пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> ✓ умывание; ✓ мытье рук; ✓ обеспечение чистоты среды; ✓ занятия с водой (центр вода и песок);
4.	Воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> ✓ проветривание помещений; ✓ прогулки на свежем воздухе; ✓ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> ✓ развлечения, праздники; ✓ игры-забавы; ✓ дни здоровья.
6.	Фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ витаминизация напитков.
7.	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ✓ рациональное питание. ✓ выполнение режима питания; ✓ гигиена приёма пищи;

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания; ✓ эстетика организации питания (сервировка); ✓ индивидуальный подход к детям во время питания;
8.	Логоритмика	<ul style="list-style-type: none"> ✓ музыкальное сопровождение режимных моментов; ✓ музыкальное оформление занятий; ✓ музыкально-театральная деятельность.
9.	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ дыхательная гимнастика; ✓ пальчиковая гимнастика; ✓ игровой массаж. ✓ Су –Джок терапия
10.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ экологическое воспитание; ✓ публикации на сайте ДОУ, в мессенджерах; ✓ курс бесед; ✓ специальные занятия.

Система эффективного закаливания.

1.	Основные факторы закаливания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; ✓ закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; ✓ закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; ✓ закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
----	------------------------------	--

2.	Комплекс закаливающих мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> ✓ соблюдение температурного режима в течение дня; ✓ правильная организация прогулки и её длительности; ✓ соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; ✓ облегченная одежда для детей в детском саду; ✓ дыхательная гимнастика после сна;
3.	Методы оздоровления:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ходьба по песку (летом), массажному коврику (в межсезонье); ✓ дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); ✓ хождение босиком по спортивной площадке (летом); ✓ релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия). ✓ Су-Джок терапия ✓ Самомассаж

Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	<ul style="list-style-type: none"> ✓ физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; ✓ сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; ✓ медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
----	---	---

2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ физические занятия в зале и на спортивной площадке; ✓ туризм (прогулки – походы); ✓ дозированная ходьба; ✓ оздоровительный бег; ✓ физкультминутки; ✓ физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; ✓ утренняя гимнастика; ✓ индивидуальная работа с детьми. ✓ Фитбол - гимнастика
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<ul style="list-style-type: none"> ✓ традиционные; ✓ игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. ✓ сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления; ✓ тематические занятия; ✓ занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; ✓ занятия в форме оздоровительного бега; ✓ музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам; ✓ занятия Квесты;

Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (трёх-четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений. Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Создание 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 элементарных 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 своё состояние и ощущения;
- ✓ обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и железнодорожном транспорте;
- ✓ вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

✓
Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду

созданы необходимые условия:

- ✓ сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- ✓ развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
- ✓ эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников, большой вклад вносят в это музыкальные руководители и воспитатели групп. В детском саду проходят празднования дней рождения, ярмарки, экологические мероприятия, спортивные праздники и

развлечения: «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.;

- ✓ снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуально личностном подходе к каждому ребёнку, совместной деятельности взрослого и ребёнка;
- ✓ появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры, игры – драматизации, режиссёрские игры;

Лечебно-профилактическая работа.

Осуществляют медицинская сестра детского сада, врач – педиатр, инструктор по физической культуре, заместитель заведующего по УВР, воспитатели.

Она включает в себя:

- ✓ физкультурные занятия с мячами «Фитболами»;
- ✓ подвижные игры и физические упражнения на улице;
- ✓ занятия на тренажерах
- ✓ дыхательная гимнастика после сна;
- ✓ спортивные игры и соревнования;
- ✓ элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
- ✓ Су-Джок терапия

Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- ✓ закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на лугу, спортивной площадке);
- ✓ туризм (походы, экскурсии);
- ✓ физкультурные досуги и развлечения;
- ✓ утренняя гимнастика на воздухе;
- ✓ витаминизация: соки, фрукты.

3. Работа с педагогами.

Работа с педагогами – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, **построенная на следующих принципах:**

- ✓ актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;

- ✓ просветительная работа по направлениям программы «Растем здоровыми» и т.д.;
- ✓ консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- ✓ обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- ✓ Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ инновационных технологий в области здоровьесбережения детей дошкольного возраста.
- ✓ Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- ✓ Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- ✓ Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- ✓ Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- ✓ Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- ✓ Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни.
- ✓ Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- ✓ Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- ✓ Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- ✓ Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно

значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

- ✓ Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- ✓ Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- ✓ Беседы, валеологические занятия.

4. Работа с родителями.

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

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Задачи работы с родителями:

- ✓ Повышение педагогической культуры родителей.
- ✓ Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- ✓ Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- ✓ Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- ✓ Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
- ✓ Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- ✓ Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- ✓ Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
- ✓ Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- ✓ Дни открытых дверей.
- ✓ Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- ✓ Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
- ✓ Совместные занятия для детей и родителей.
- ✓ Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктор по физической культуре, медицинская сестра, врач педиатр).
- ✓ Организация совместных дел.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

- «Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.»
- «Профилактика ОРЗ в домашних условиях.»
- «Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.»
- «Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.»
- «Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.»
- «О питании дошкольников.»
- «Особенности физического и психического развития у часто болеющих детей.»
- «Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.»
- «Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.»
- «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка»

План работы с родителями.

- Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.
- Для обогащения родителей знаниями о здоровье детей-дошкольников разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
- Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
- Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

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 ребёнка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном

детстве заболеваний.

- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации личностно ориентированного подхода.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
- 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.

III Организационный раздел

Кадровое обеспечение программы «Растем здоровыми».

№	Сотрудники	Содержание деятельности
1.	Заведующий Детского сада №248 ОАО «РЖД»	общее руководство по внедрению программы «Растем здоровыми»; ежемесячный анализ реализации программы; контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.
2.	Заместитель заведующего по УВР	нормативно -правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Растем здоровыми»; проведение мониторинга (совместно с педагогами); контроль за реализацией программы «Растем здоровыми».
3.	Старшая медицинская сестра	утверждение списков часто и длительно болеющих детей; определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья; составление индивидуального плана реабилитации;

		гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей; контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;
4.	Инструктор по физкультуре	определение показателей двигательной подготовленности детей; физкультурные занятия; закаливание (физкультурные занятия на воздухе, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами).
5.	Воспитатели	Внедрение здоровьесберегающих технологий, пропаганда здорового образа жизни, пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, разнообразные виды гимнастик
6.	Заместитель заведующего по АХЧ	обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ; создание материально – технических условий; контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Растем здоровыми».
7.	Помощник воспитателя	соблюдение санитарно - гигиенического режима; помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских программ и методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

Приложение.

Таблица №1.

Основные направления программы по здоровьесбережению

Направления программы	Содержание деятельности
1. Организационное	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий. ✓ Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в учебно-воспитательный процесс. ✓ Создание в ДОУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы по здоровьесбережению. ✓ Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников. ✓ Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы по здоровьесбережению. ✓ Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы по здоровьесбережению. ✓ Нарращивание материально-технической базы ДОУ для внедрения и реализации Программы по здоровьесбережению. ✓ Корректировка Программы по здоровьесбережению на всех этапах реализации.
2. Просветительское (образовательное)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Создание мотивации в ДОУ на выбор здоровых альтернатив жизни. ✓ Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОУ. ✓ Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни. ✓ Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни. ✓ Включение родителей в деятельность ДОУ как значимых участников оздоровительного процесса. ✓ Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.
3. Правовое	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Нормативно-правовое обеспечение разработки Программы по здоровьесбережению ✓ ознакомление с нормативно-правовой базой, регламентирующей деятельность образовательных учреждений по защите здоровья детей и сотрудников.
4. Аналитико-экспертное	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации. Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей.

	<p>Анализ-экспертиза результатов реализации Программы Здоровьесбережения в динамике.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Своевременное выявление изменений, происходящих в коррекционно-оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций. ✓ Осуществление краткосрочного прогнозирования здоровьесберегающего процесса. ✓ Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.
5. Информационно-методическое	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы по здоровьесбережению. ✓ Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы по здоровьесбережению. ✓ Мониторинг результативности оздоровительной деятельности ДОУ. ✓ Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни. ✓ Информирование родителей о результатах проделанной работы; обмен мнениями об эффективности Программы по здоровьесбережению. ✓ Распространение опыта оздоровительной работы.
6. Диагностическое	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Измерение промежуточных результатов реализации Программы по здоровьесбережению. ✓ Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических представлений. ✓ Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни. ✓ Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ. ✓ Выявление групп детей, требующих внимания специалистов. ✓ Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.
7. Социально-педагогической адаптации	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям ДОУ. ✓ Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья. ✓ Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребенка и процесс его развития.
8. Координационное	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями МО. ✓ Взаимодействие ДОУ с семьёй по вопросам укрепления здоровья детей. ✓ Использование в оздоровительной работе ДОУ перспективных форм социального партнерства

**Мероприятия по реализации основных направлений в
здоровьесберегающей деятельности ДОУ
на период 2021-2023 гг.**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственный
I. Организационное направление Обновление содержания здоровьесберегающего образования и воспитания, организация здоровьесберегающего пространства			
1.	Разработка целевой программы по здоровьесбережению	январь 2021	Рабочая группа
2.	Корректировка общеобразовательной программы	июль-август 2020	Заместитель заведующего по УВР
3.	Организационно-методическая работа по повышению профессионального мастерства педагогов в реализации вопросов здоровьесбережения	постоянно	Заместитель заведующего по УВР
4.	Создание кадровых, психолого-педагогических, учебно-материальных, учебно-дидактических, учебно- методических предпосылок для осуществления системы работы по здоровьесбережению: - определение подходов к содержанию методической работы по вопросам использования здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе с детьми дошкольного возраста; - организация повышения квалификации участников здоровьесбережения; - организация работы с родителями по наращиванию материальной базы для работы по здоровьесбережению;	постоянно	Заведующий ДОУ Заместитель заведующего по УВР
5.	Осуществление в практике ДОУ системного подхода к управлению здоровьесбережением: -описание стратегии работы по здоровьесбережению в ДОУ; - разработка структуры управления вопросами здоровьесбережения; разработка положения о службе здоровьесбережения ДОУ; -организация взаимодействия всех звеньев здоровьесберегающего процесса; -отработка системы стимулирования участников процесса здоровьесбережения; -контроль системы здоровьесбережения.	2021-2023г.г.	Администрация ДОУ

6.	Проведение здоровьесберегающего компонента через все виды деятельности детей (психологический фон ООД, длительность ООД, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	в течение периода	Заместитель заведующего по УВР
7.	Разработка здоровьесберегающих требований к организации и проведению кружковой деятельности	2021-2022 гг.	Заместитель заведующего по УВР
8.	Собеседование с педагогами и специалистами об организации режима в группах	Постоянно	Заведующий ДОУ
9.	Создание информационного банка данных по вопросам укрепления, сохранения здоровья участников образования	2022-2023 гг.	Заместитель заведующего по УВР
10.	Организация работы по физической культуре для детей: <ul style="list-style-type: none"> • разработка здоровьесберегающего компонента содержания занятий по физической культуре; • ведение кружковой работы (кружок «ФИТБОЛ- ГИМНАСТИКА») • создание видеоряда занятий с показом коррекционной работы с детьми; • создание дидактического и методического комплекса для индивидуальной коррекционной работы по физической культуре 	постоянно	Инструктор по физической культуре
11.	Создание банка данных по инновационным формам организации взаимодействия с родителями	2022г.	Заместитель заведующего по УВР

II. Диагностическое направление

Мониторинг состояния всех аспектов здоровья детей	в течение всего периода	Специалисты ДОУ
Изучение мотивации педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни	Ежегодно	Заместитель заведующего по УВР
Выявление детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.	В течение всего периода	Педагоги ДОУ

Социальный анализ семей воспитанников ДОУ. Оформление социальных паспортов.	2022 г.	Педагог - психолог
Мониторинг адаптации выпускников ДОУ на начальном этапе обучения	Ежегодно	Педагог - психолог
Организация педагогического мониторинга по здоровьесберегающей деятельности: <ul style="list-style-type: none"> • проведение анкетирования педагогов по проблемам в работе; • анализ профессионального роста педагогов. 	Ежегодно	Педагог - Психолог

III. Информационно-методическое направление Научно-методическое обеспечение процесса здоровьесбережения. Повышение квалификации участников образовательного процесса		
Организация работы по отбору форм и содержания методической работы по освоению педагогами здоровьесберегающих технологий	Ежегодно	Заместитель заведующего по УВР
Обеспечение педагогов методической и дидактической литературой для организации здоровьесберегающего образования	В течение всего периода	Заместитель заведующего по УВР
Апробация критериев оценивания уровня гигиенической, социальной, здоровьесберегающей грамотности детей дошкольного возраста	2021-2023г.г.	Заместитель заведующего по УВР
Семинар «Здоровье детей – наше будущее»	2021 г.	Заместитель заведующего по УВР
Медико-педагогическое совещание на тему: «Пути оптимизации здоровья дошкольников»	2021 г.	Заведующий ДОУ Заместитель заведующего по УВР
Консультация для родителей «Музыкотерапия как способ улучшения психоэмоционального самочувствия»	2021 г.	Музыкальный руководитель
Консультация «Культурный ребёнок – здоровый ребёнок»	2022 г.	Заместитель заведующего по УВР
Консультация «Предупреждение негативного влияния компьютера на здоровье ребёнка»	2022 г.	Педагог - психолог
Консультация для педагогов «Двигательная деятельность детей на прогулке»	2022 г.	Инструктор по физкультуре
Консультация «Лечебные подвижные игры»	2023 г.	Инструктор по физкультуре

Рекомендации «Комплекс мер для снятия статического напряжения во время занятий»	2021 г.	Инструктор по физкультуре
Памятка «Безопасные для здоровья ребёнка условия обращения с сотовым телефоном, планшетом»	2022 г.	Воспитатели
Рекомендации по рациональному питанию детей «Разговор о правильном питании»	2023 г.	Старшая медицинская сестра
Семинар-практикум «Внедрение методов и приёмов здоровьесбережения в учебно- воспитательный процесс». Сборник материалов.	2023 г.	Заместитель заведующего по УВР
Консультация «Обеспечение восхождения дошкольника к культуре здоровья через использование эффективных здоровьесберегающих средств»	2021 г.	Заместитель заведующего по УВР
Консультация «Роль взрослых в формировании нравственного здоровья дошкольников»	2022 г.	Заместитель заведующего по УВР
Выставка методической литературы, пособий, конспектов по работе с детьми и родителями по формированию здорового образа жизни.	2022 г.	Заместитель заведующего по УВР
Обобщение и распространение опыта создания здоровьесберегающей среды в ДОУ	2023 г.	Заместитель заведующего по УВР
IV. Просветительское направление		
Взаимодействие с социумом как участниками процесса здоровьесбережения		
Публикация материалов по ЗОЖ в информационных уголках	Ежегодно	Заместитель заведующего по УВР
Консультация «Художественная литература – средство обогащения нравственного здоровья детей»	2023 г.	Заместитель заведующего по УВР
Советы инструктора физкультуры «Оздоровительные мероприятия для часто болеющих детей»	2021г.	Инструктор по физкультуре
Рекомендации для родителей «Создание здоровой музыкальной среды в домашних условиях»	2022г.	Музыкальный руководитель
Информационные плакаты и бюллетени по профилактике и лечению детских болезней	Ежегодно	Старшая медицинская сестра
Конкурс «Лучший уголок здоровья»	2021 г.	Заместитель заведующего по УВР
Консультация «Средства укрепления иммунитета»	2022г.	Старшая медсестра

Групповые родительские собрания «Здоровье с детства», «Вредные привычки»	2021,2022гг.	Воспитатели ДОУ
Практические рекомендации для родителей ЧБД	Постоянно	Старшая медсестра
Общее родительское собрание «Здоровый ребёнок в здоровой семье» (роль семьи в воспитании здорового ребёнка)	2021г.	Заведующий Заместитель заведующего по УВР
Фотовыставка «Мы растём здоровыми!»	2022г.	Старшая медицинская сестра
Проведение Дней пропаганды здорового образа жизни	В течение всего периода	Заместитель заведующего по УВР
Размещение в СМИ, материалов по вопросам здоровьесбережения	В течение всего периода	Педагоги ДОУ
Музыкально-оздоровительное развлечение «В здоровом теле – здоровый дух»	2022г.	Музыкальные руководители, инструктор по физической культуре
Тематические занятия по профилактике травматизма на железной дороге	2022-2023 г	Специалисты структурных подразделений ДВжд Воспитатели
Выставка детского рисунка «Как я занимаюсь спортом».	2022 г	Заместитель заведующего по УВР
Комплексные игровые занятия «Будь здоровым с детства!»	2022 - 2023г	Специалисты ДОУ
VI. Координационное направление Управление здоровьесбережением в ДОУ, взаимодействие с социальными институтами детства		
Разработка локальных актов по вопросам здоровьесбережения	Ежегодно	Администрация ДОУ
Контроль процесса здоровьесбережения в ДОУ: <ul style="list-style-type: none"> ▪ совещания; ▪ собрания трудового коллектива по вопросам снижения детской заболеваемости; ▪ анализ состояния заболеваемости; ▪ проведение рейдов по санитарно-гигиеническому состоянию помещений ДОУ; ▪ организация персонального предупредительного контроля соблюдения здоровьесберегающих требований к ООД; ▪ организация тематического контроля состояния здоровьесбережения; ▪ анализ мониторинга детей по физическому воспитанию, 	1 раз в квартал 1 раз в полугодие 3 раза в год 1 раз в месяц 2 раза в квартал ежегод	Администрация ДОУ

<ul style="list-style-type: none"> ▪ организация медико-педагогического контроля физкультурных занятий 	но 2 раза в год ежемес ячно	
<p>Построение педагогического процесса на принципах здоровьесбережения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ составление сетки занятий в соответствии с требованиями САН ПиН; ▪ разработка режима работы кружков в соответствии с требованиями здоровьесбережения; ▪ Экспертиза программ дополнительного образования. 	Постоянно	Заместитель заведующего по УВР
<p>Установление взаимосвязи с детской поликлиникой:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ выявление детей с патологиями; ▪ консультирование родителей детей; ▪ ведение листов здоровья; ▪ выработка рекомендаций воспитателям по организации двигательного режима 	В течение всего периода	Старшая медсестра
Участие в работе городских, сетевых, конференциях, семинарах	Согласно плану	Заведующий ДОУ Заместитель заведующего по УВР
<p>Разработка мер по уменьшению риска возникновения заболеваний и травм,</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ связанных с социальной жизнью детей: разработка системы по обучению детей правилам поведения на железной дороге; ▪ разработка занятий по обучению детей правилам дорожного движения; ▪ разработка системы кружковых занятий по основам безопасности жизнедеятельности; ▪ создание здоровьесберегающего пространства по всем разделам здоровьесбережения, оформление наглядности для детей и родителей 	2021-2023гг.	Заместитель заведующего по УВР
VII. Правовое направление		
Ознакомление с нормативно- правовой базой, регламентирующей деятельность ДОУ по защите здоровья детей	В течение всего периода	Заведующий ДОУ
Создание локальных актов, регламентирующих здоровьесберегающую деятельность ДОУ.	В течение всего периода	Заведующий ДОУ