

# **ПРОГРАММА**

# **«Здоровый ребенок»**

Разработчики программы: Волкова Галина Владимировна - заведующий  
Савина Анна Евгеньевна – старшая медсестра  
Кругликова Елена Евгеньевна – старший воспитатель  
Гаджибекова Елена Юрьевна – инструктор по физической культуре

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из проблем 21 века, является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения. ВОЗ констатирует: «Проблема сохранения жизни и здоровья детей является важнейшей стратегической задачей сохранения жизни и здоровья населения в целом; инвестиции в здоровье детей на ранних этапах развития предполагают получения большой отдачи на следующих этапах их жизни и полезны для всего населения».

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. В условиях гуманизации образовательной среды возрастает роль сохранения здоровья ребенка как одного из факторов эффективности процесса обучения, определяющая в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека на 50-70% зависит от его образа жизни. Чтобы быть здоровым, человеку нужно овладеть искусством сохранения и укрепления своего здоровья. Обучаться этому искусству человек должен с раннего детства, поэтому дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек. Мы считаем, что в центре работы детского учреждения по полноценному физическому развитию, укреплению и развитию здоровья детей должна находиться семья, включая всех ее членов.

Программа «Здоровый ребенок» предусматривает применение методов и способов, направленных не только на обеспечение, но и формирование физического и психического здоровья детей как в ДООУ, так и в семье.

Срок реализации программы «Здоровый ребенок» - 5 лет.

### НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Закон РФ «Об образовании» (ст. 51) №12-ФЗ от 13.01.1996 г.
- Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (ст.8) № 124-ФЗ от 24.07.1998 г.
- Закон РФ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.1999 г.
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ от 29.04.1999 г. (ст.1,4,6,13,14).
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений СанПиН 2.4.1.2660-10.
- Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г. № 65/23-16.
- Приказ Минздрава РФ от 30 декабря 2003 г. № 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей».
- Приказ Минздравмедпрома РФ от 14 марта 1995 г. № 60 «Об утверждении инструкции по проведению профилактических осмотров детей дошкольного и школьного возрастов на основе медико-экономических нормативов».
- Устав образовательного учреждения.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** создание условий для снижения показателей заболеваемости, формирование основ здорового образа жизни, повышение уровня физического и психического здоровья всех участников образовательной деятельности.

### ЗАДАЧИ:

1. Сохранить и развить соматическое, физическое и психоэмоциональное здоровье воспитанников.

2. Заложить в сознание детей правильное понимание здорового образа жизни и привить им навыки здоровой жизни.

3. Создать мотивацию у педагогов на интеграцию образовательно-воспитательной и здоровьеразвивающей деятельности, посредством вовлечения в проектную деятельность.

4. Привлечь родителей в процесс воспитания здорового ребенка через механизмы социального партнерства.

### **ПРИНЦИПЫ:**

1. **Принцип научности** – использование научно обоснованных и практически апробированных методов и способов для здоровьесбережения и здоровьесформирования воспитанников.

2. **Принцип природосообразности** – организация здоровьеразвивающей деятельности с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.

3. **Принцип комплексности и интегративности** – проведение работы по здоровьесобеспечению здоровьесозиданию комплексно, в ходе всего образовательно-воспитательного процесса.

4. **Принцип гуманистичности** – ориентация педагогического процесса на индивидуальные особенности ребенка, его уникальность.

5. **Принцип социального партнерства** – совместное участие педагогического коллектива и родительской общественности в сохранении, формировании и развитии здоровья детей.

6. **Принцип результативности** – получение положительного результата от здоровьеразвивающей деятельности независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **ОБЩИЕ ПРИОРИТЕТЫ ПРОГРАММЫ**

В отношении:

### **1) воспитанников:**

- культивирование у детей осмысленного отношения к собственному (телесному, душевному, духовному) здоровью как к единому целому, привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

- активизация и развитие познавательных интересов к своему и чужому телу и его возможностям, развитие представлений о том, как устроен человек, о назначении органов. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

- воспитание у дошкольников способности к самосозиданию собственной телесной организации в посильных для него формах, обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной само- и взаимопомощи;

- привитие воспитанникам доступных навыков психологической самокоррекции, а также психологической взаимопомощи в соответствующих ситуациях;

- формирование психической (произвольной) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения;

- формирование у детей четких представлений о роли мужчины и женщины в семье, круге их обязанностей, ответственности перед членами семьи. Расширение знаний и представлений детей о нормах здорового поведения в семье;

- обучение детей умению проявлять добрые чувства к родителям, другим членам семьи, к окружающим и не стеснялись этого. Развитие эмоционального сопереживания проблемам других людей;

- превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия детей;

### **2) педагогов:**

- сохранение профессионального здоровья;

- развитие культуры здоровья педагогов через формирование ценностного ответственного отношения к собственному здоровью;
- повышение уровня профессионального мастерства для оптимизации педагогического процесса на основе интеграции образовательной и здоровьеразвивающей деятельности;

### **3) родителей:**

- повышение компетентности родителей по вопросам формирования и развития здоровья ребенка в семье;
- социальное партнёрство педагогического коллектива и родителей по вопросам сохранения и развития здоровья детей.

## **ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **I. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры учреждения**

- состояние и содержание зданий и помещений детского сада в соответствии с гигиеническими нормативами и экологическим дизайном;
- оснащённость групповых помещений, кабинетов, музыкального, спортивного и тренажерного залов, бассейна, спортивной площадки, групповых прогулочных площадок необходимым оборудованием и инвентарем;
- функционирование медицинского кабинета в целях осуществления санитарно-гигиенической и противоэпидемической работы;
- наличие и оснащение необходимым оборудованием пищеблока для организации качественного питания детей и сотрудников;
- обеспечение учреждения квалифицированным составом специалистов (воспитатели, педагог – психолог, медицинские работники, логопед, инструктор по физической культуре, инструктор по плаванию, педагоги дополнительного образования), осуществляющих комплексную работу по сохранению и развитию здоровья воспитанников.

### **II. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья детей**

- ежедневное наблюдение за состоянием здоровья детей, с ведением «Листа адаптации» для вновь поступивших и заполнением после углубленного медицинского осмотра «Листов здоровья группы»;
- ежемесячный анализ заболеваемости детей по группам и информирование воспитателей о структуре заболеваемости;
- использование витаминотерапии, фитонцидотерапии, светотерапии;
- оказание медицинской поддержки при создании системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи детям с проблемами, основу которых составляют нарушения соматического здоровья;
- санитарно-гигиеническое просвещение родителей.

### **III. Здоровьеразвивающая деятельность**

- соблюдение режима дня в детском саду;
- рациональное сбалансированное питание воспитанников;
- закаливание дошкольников;
- организация рациональной двигательной активности воспитанников путем: а) обогащения двигательного опыта детей в процессе создания ситуации радости и удовольствия в движении; б) развития у детей физических и волевых качеств; в) поощрения творчества детей, их активности и самостоятельности, инициативы в двигательных действиях; г) коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей;
- обучение детей ЗОЖ в процессе функционирования «Школы Айболита», работа которой направлена на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни воспитанников и культуры здоровья как мировоззрения (Приложение № 1);
- интеграция образовательной и здоровьеразвивающей деятельности педагогов.

### **IV. Методическая работа с педагогами и специалистами**

- предупреждение профессиональных деформаций и синдрома выгорания;
- активизация ресурсных возможностей самосовершенствования индивидуального здоровья;
- создание творческих и проблемных групп, разрабатывающих отдельные аспекты совершенствования здоровьесберегающего и здоровьеразвивающего педагогического процесса;
- изучение и внедрение передового педагогического опыта по сохранению и развитию здоровья воспитанников;
- организация через проектную деятельность практических форм работы, предполагающих самообразование и совершенствование технологий здоровьесохраняющего и здоровьесозидающего педагогического процесса.

#### **VI. Взаимодействие педагогического коллектива с семьей**

- обеспечение веры родителей в профессиональную компетентность и тактичность педагога, его умение понять и помочь решить проблемы семейного воспитания;
- совместная выработка решений и разделяемой ответственности специалистов и родителей в вопросах обеспечения и формирования здоровья детей;
- привлечение родителей к совместной работе по проведению спортивных праздников, соревнований, дней здоровья и т.д.;
- вовлечение родителей в совместное выполнение с педагогами проектов по сохранению и развитию здоровья воспитанников.

### **МЕТОДЫ СОХРАНЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

<b>№</b>	<b>Методы</b>	<b>Содержание</b>	<b>Контингент детей</b>	<b>Исполнитель</b>
<b>1</b>	Обеспечение здорового ритма жизни	- соблюдение режима дня - организация благоприятного микроклимата в жизни группы	2-7 лет	воспитатель
<b>2</b>	Полноценное питание	- выполнение режима питания - гигиена приема пищи - ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания - эстетика организации питания (сервировка) - индивидуальный подход к детям во время питания	2-7 лет	воспитатель мл. воспитатель ст. медсестра  мл. воспитатель  воспитатель
<b>3</b>	Физическое воспитание	- утренняя гимнастика - физкультурные занятия - физкультминутки - динамические паузы - корригирующая гимнастика	2-7 лет 3-7 лет 3-7 лет 3-7 лет 4-7 лет	воспитатель физрук воспитатель воспитатель специалист

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ортопедическая гимнастика</li> <li>- гимнастика после сна</li> <li>- подвижные игры</li> <li>- дозированный оздоровительный бег на улице</li> <li>- гимнастика для глаз</li> </ul>	<p>4-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>4-7 лет</p> <p>3-7 лет</p>	<p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>специалист</p> <p>воспитатель</p> <p>специалист</p> <p>воспитатель</p>
4	Закаливание - водой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умывание, мытье рук до локтя прохладной водой</li> <li>- ножные ванны в летнее время</li> <li>- теплый душ в летнее время</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p>	<p>воспитатель</p> <p>воспитатель</p> <p>мл. воспитатель</p>
		- воздухом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проветривание помещений (в том числе сквозное)</li> <li>- обеспечение температурного режима в групповых и спальнях в течение дня</li> <li>- сон при открытых окнах в зависимости от погоды (за исключением зимы)</li> <li>- сон в трусах, без майки</li> <li>- прогулки на свежем воздухе</li> <li>- соблюдение сезонной одежды во время прогулок</li> <li>- облегченная одежда в группе</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p>
	- солнцем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воздушно-солнечные ванны в летнее время</li> </ul>	<p>2-7 лет</p>	<p>воспитатель</p>
	5	Активизация иммунной системы:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- босохождение: по ребристым дорожкам по песку в летнее время</li> <li>- игровой массаж</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- обширное умывание</li> </ul>	<p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>3-7 лет</p> <p>4-7 лет</p>
6	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развлечения, праздники</li> <li>- игры-забавы, подвижные игры</li> <li>- дни здоровья</li> </ul>	<p>2-7 лет</p> <p>2-7 лет</p> <p>3-7 лет</p>	<p>специалисты</p> <p>воспитатель</p> <p>специалисты</p>
7	Фитонцидотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>ароматизация помещений: фитонцидами лука и чеснока</li> </ul>	<p>2-7 лет</p>	<p>воспитатель</p>

8	Цветотерапия	цветовое сопровождение обучающей среды и учебного процесса	2-7 лет	администрация
9	Светотерапия	- обеспечение светового режима	2-7 лет	администрация
10	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение: режимных моментов занятий театральная деятельность хоровое пение	2-7 лет 3-7 лет 4-7 лет 3-7 лет	воспитатель воспитатель специалист специалист
11	Стимулирующая терапия	- оксалиновая мазь - н-ка элеутерококка - лук, чеснок в свежем виде на столы в период подъема заболеваемости ОРВИ	2-7 лет 2 года 2 года 2-7 лет	воспитатель ст. медсестра ст. медсестра мл. воспитатель
12	Социализация личности	- целевые установки на день - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний - коррекция поведения - психогимнастика - пальчиковая гимнастика	3-7 лет 4-7 лет 4-7 лет 4-7 лет 4-7 лет 2-5 лет	воспитатель психолог психолог психолог воспитатель воспитатель
13	Обучение ЗОЖ в «Школе Айболита»	- курс бесед - занятия по ОБЖ - страничка Айболита в Вестнике «Счастливое детство»	3-7 лет	зам. директора по ОМР
14	Лечебная работа	- оказание неотложной медицинской помощи	2-7 лет	зам. директора по ОМР ст. медсестра

## МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Субъект мониторинга - воспитанник ДОУ

Объект мониторинга	Показатель	Критерий оценки	Показатель оценки
Соматический аспект здоровья ребенка	физическое развитие	Соматотип и гармоничность физического развития	антропометрическое и соматометрические показатели (рост, вес, окружность грудной клетки и др.)
	острая заболеваемость	острая заболеваемость	количество пропущенных дней по болезни, кол-во острых заболеваний в течение учебного года
	хроническая заболеваемость	группа здоровья медицинская группа диспансерный учет (хронические болезни)	принадлежность наличие учета наличие болезней
Физический аспект здоровья	физическая подготовленность	физическая подготовленность	уровень по результатам двигательных тестов (ловкость, гибкость, сила и т.д.)
	двигательная активность	двигательная нагрузка	суммарная продолжительность и разнообразие форм динамической нагрузки

		двигательная активность	уровень по результатам изучения двигательной активности детей
Психический аспект здоровья	функциональная напряженность	состояние психических процессов	уровень развития психических процессов по результатам обследования ребенка
		функциональная зрелость ребенка к школьному обучению	уровень по результатам тестирования воспитанников
		психоэмоциональная напряженность	уровень по результатам тестирования детей, родителей, педагогов
Социальный и нравственный аспект здоровья	семейное благополучие	полноценность семьи	наличие основных членов семьи
		образование родителей	наличие высшего или среднего специального образования
		достаток семьи	субъективная оценка родителей
	образ жизни	бытовые условия	наличие собственного жилья у родителей; отдельного помещения у ребенка, наличие

			игрушек и мебели
		питание	ежедневное употребление основных продуктов (мясных, молочных, овощей, фруктов и т.д.)
		режим дня	соблюдение режима дня согласно санитарно-гигиеническим нормативам (учебная нагрузка, прогулки, сон, просмотр ТВ и т.п.)
Валеологический аспект	готовность к здоровому образу жизни	готовность к ЗОЖ	понимание зависимости здоровья от образа жизни
			наличие деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих

**Субъект мониторинга – педагог ДОУ**

Соматический аспект здоровья педагога	острая заболеваемость	острая заболеваемость	количество дней пропущенных по болезни, количество острых заболеваний в течение учебного года
	хроническая	группа здоровья	принадлежность

	заболеваемость	медицинская группа диспансерный учет (хронические болезни)	наличие учета наличие болезней
Психический аспект здоровья	функциональная напряженность	состояние психических процессов	уровень развития по результатам обследования педагога
		стрессоустойчивость	
		агрессивность	
Отношение к здоровьесозидаю щей деятельности	готовность педагога к здоровьесозидающ ей деятельности	готовность к здоровому образу жизни	адекватная оценка своего здоровья понимание зависимости здоровья от образа жизни наличие деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья окружающих
		готовность к профессиональной здоровьесозидающей деятельности	адекватная оценка здоровья детей понимание необходимости различных направлений здоровьесозидающей деятельности реализация различных направлений здоровьесозидающей деятельности

**Объект мониторинга – условия (ресурсы) ДОУ**

	материальная база	общая инфраструктура	состояние зданий, наличие ремонта
	организация питания	качество пищи	соответствие качества пищи требованиям СанПиНа соблюдение технологии приготовления пищи удовлетворенность детей предложенными блюдами

Условия деятельности ДОУ			
	физкультурно-оздоровительные ресурсы	физкультурно – здоровьеразвивающее оборудование	наличие необходимой инфраструктуры (уголки в группах, физкультурный зал, оборудование площадки)
	медицинская профилактика	медицинское оборудование	наличие необходимой инфраструктуры (медицинский кабинет) наличие дополнительной инфраструктуры (кабинет физиотерапии, массажа, кабинета БОС и т.д.)
	информационные ресурсы	компьютерная инфраструктура и оборудование	наличие ресурсов для информационного обеспечения деятельности службы здоровья
	кадровые ресурсы	кадровый потенциал педагогического коллектива	степень квалификации педагогов (количество педагогов с высшим педагогическим образованием, педагогическим стажем) степень благополучия социальных характеристик (возраст, текучесть кадров)
		кадровый потенциал специалистов, обеспечивающих деятельность службы здоровья	количество медработников количество специалистов сопровождения (социальный педагог, педагог-психолог, валеолог и т.д.)

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **У воспитанников ДОУ:**

1. Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости.
2. Повышение физической подготовленности и усовершенствование двигательных навыков и умений.
3. Нормализация психических процессов и снижение психоэмоциональной напряженности; улучшение межличностных отношений и психологического микроклимата в социуме.
4. Повышение физической и умственной работоспособности.
5. Получение знаний о своем организме, о причинах, приводящих к заболеваниям и их профилактике.

6. Сформированная потребность вести здоровый образ жизни.

**У педагогов ДОУ:**

1. Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости.
2. 2. Нормализация психоэмоциональных процессов.
3. 3. Осознание понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние их здоровья и здоровье воспитанников.
4. 4. Желание заниматься здоровьесозидающей деятельностью и вести здоровый образ жизни.

**Для ДОУ:**

- 1 Улучшение материально-технической базы.
- 2 Повышение качества организации питания.
3. Повышение профессиональной квалификации воспитателей и специалистов.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

<b>№ пп</b>	<b>мероприятие</b>	<b>исполнитель</b>
<b>Организационно-методическое обеспечение</b>		
<b>1</b>	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик здоровьесбережения и здоровьесозидания	заведующий ст. воспитатель
<b>2</b>	Разработка методических рекомендаций для педагогов и родителей по реализации здоровьеразвивающей программы	заведующий ст. воспитатель
<b>3</b>	Введение дополнительных услуг по здоровьесбережению и здоровьеразвитию	старший воспитатель специалисты
<b>4</b>	Проведение тематических ПС, МО, семинаров, конференций	ст. воспитатель
<b>5</b>	Осуществление контроля за выполнением здоровьеразвивающих мероприятий	заведующий ст. воспитатель ст. медсестра
<b>6</b>	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ	директор зам. директора по АХР воспитатели специалисты
<b>7</b>	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам	педагоги специалисты

	здоровьесбережения и развития	
<b>8</b>	Функционирование клуба для родителей «Азбука здоровья»	старший воспитатель старшая медсестра
<b>9</b>	Проведение «Часа здоровья» для педагогов	заведующий старший воспитатель
<b>10</b>		
<b>Совершенствование материально-технической базы</b>		
<b>1</b>	<p style="text-align: center;">Приобрести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увлажнители воздуха</li> <li>- аэронизаторы воздуха</li> </ul>	<p style="text-align: center;">директор зам. директора по АХР</p>