

Согласовано педагогическим советом
Протокол № 2 от 23.03.2023г.



Утверждаю:
заведующий МБДОУ «Теремок»
Т.М. Гостевская
Приказ № _____ от 23.03.2023г.

Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровячок»

2023 год

1. Пояснительная записка.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является наиболее актуальной. 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 о снижении количества здоровых детей.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность 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.

Составляя программу «Здоровячок», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания 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 «Здоровячок», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и самостоятельного.

Программа рассчитана на 5 лет, с момента поступления ребенка в детский сад до его выпуска.

Осуществление индивидуального подхода к детям, достигается путем рациональной регламентации деятельности, объема, интенсивности и содержания деятельности, созданием для ребенка условий психологического

комфорта. Образовательная работа с детьми должна строиться по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок.

Главное, чтобы все формы двигательной активности и двигательной деятельности, реализуемые в процессе физического воспитания в ДОУ, как организованные, так и самостоятельные, благоприятно отразились и на развитии моторики, и на здоровье, способствовали повышению выносливости и иммунитета.

Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, развитие опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхолегочной систем эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки, мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфообращение: приседания, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как в организованные занятия физкультурой, так и в утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, крайне важно выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно-закаливающих процедур, необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна, время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи.

Во время прогулки можно провести с детьми две-три игры разной степени подвижности (10–15 мин.), несложные сюжетные игры,

предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их выполнением.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление детей, осуществляется на основе следующих критериев:

- Обеспечение положительной динамики в развитии физических качеств и двигательных умений воспитанников.
- Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.
- Позитивные сдвиги в развитии эмоционально-волевой и коммуникативной сфер.
- Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Учреждение устанавливает максимальный объем нагрузки детей в непосредственной образовательной деятельности в соответствии с санитарными нормами и правилами.

Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не превышает 10 мин. Образовательная деятельность осуществляется в первую и во вторую половину дня (продолжительность 10 минут).

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 50 или 75 минут и 1,5 часа соответственно (3 раза в неделю, при организации ОД во второй половине дня). В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

В середине времени, отведенного на образовательную деятельность, педагоги проводят физкультминутки, динамические паузы. Перерывы между периодами образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда, четверг). Для профилактики утомления детей ОД сочетается с образовательной деятельностью, направленной на физическое и художественно-эстетическое развитие детей.

Совокупность положительных изменений в состоянии психофизического здоровья и развитии ребенка позволит считать, что использованный комплекс оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня будет достаточно эффективным.

2. Цель программы.

Обеспечение сохранения и укрепления психофизического здоровья детей в условиях детского сада.

3. Задачи программы:

1. Способствовать сохранению и укреплению психофизического здоровья детей через систему профилактических, закаливающих и развивающих мероприятий.
2. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
3. Повышать компетентность педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления психофизического здоровья детей.

4. Законодательно-нормативное обеспечение программы:

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
3. Устав образовательного учреждения.
4. ООП МБДОУ «Теремок».

5. Субъекты программы:

1. Воспитанники МБДОУ «Теремок».
2. Родители воспитанников.
3. Педагогический коллектив.

6. 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);
- систематичности (реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно и систематично);
- целенаправленности (подчинение комплекса педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

7. Основные направления программы:

Профилактическое.

1. Обеспечение условий для максимально благоприятной адаптации детей к условиям детского сада.
2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания (модель двигательного режима).
4. Использование здоровьесберегающих технологий для сохранения и укрепления психофизического здоровья детей.
5. Проведение социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное.

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды в ДОУ.
2. Проведение ежегодного педагогического мониторинга физического развития детей.
3. Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов.

8. Разделы программы.

8.1. Работа с детьми:

8.1.1. Направления работы:

Первым направлением по программе «Здоровячок» является комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:

- Осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- Регулярный осмотр детей медицинским персоналом ДОУ;
- Проведение педагогического мониторинга физического развития детей в начале и конце учебного года.

Результаты диагностики заносятся в таблицы.

Второе направление работы включает в себя рациональную организацию двигательной деятельности детей. К организационным условиям здесь относятся:

- Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре и музыкальному развитию согласно утвержденного расписания.
- Физкультурные праздники и развлечения.
- Свободное посещение тренажерного зала.
- Гимнастика после сна.
- Ежедневные прогулки.
- Обеспечение свободной двигательной активности детей в течение дня.
- Создание необходимой развивающей среды.
- Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня.
- Проведение утренней гимнастики, физкультминуток, игр с движениями.

Третье направление определяет систему эффективного закаливания по ступеням: от щадящих до более интенсивных воздействий с учетом индивидуальных особенностей детей.

При этом используется комплекс процедур:

- Босохождение.
- Обширное умывание.
- «Ручеек», «Дорожки здоровья».
- Обмывание стоп ног (в летний период).
- Полоскание рта водой комнатной температуры.
- Воздушные ванны в облегченной одежде.
- Гимнастика на свежем воздухе в теплый период года.

Четвертое направление связано с осуществлением профилактической работы. В его рамках проводятся следующие мероприятия:

- Постоянный контроль осанки.
- Контроль за физическими нагрузками для переболевших детей и для детей, находящихся на диспансерном учете.
- Подбор мебели в соответствии с ростом детей.
- Сбалансированное питание.
- Вакцинация против гриппа по желанию родителей.
- Потребление фитонцидов (чеснока и лука).
- Употребление фруктов (второй завтрак).
- Использование бактерицидных рециркуляторов для обеззараживания воздуха, увлажнителей воздуха.

Пятым направлением является использование практически апробированных и разрешенных методик оздоровления и развития детей:

- Артикуляционная гимнастика.
- Дыхательная гимнастика.
- Зрительная гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.
- Игровой массаж.
- Гимнастика пробуждения.
- Релаксационные минутки.

Группа « _____ »

ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ

№ п.п	ФИО воспитанника	дата рождения	антропометрические показатели						группа здоровья	диспансерное наблюдение	отклонения в состоянии здоровья				
			1 полугодие			2 полугодие					зрение	слух	осанка	соматические заболевания	аллергическая реакция
			вес	рост	группа мебели	вес	рост	группа мебели							
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															

Организация рациональной двигательной активности

НОД по физической культуре организуется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 во всех возрастных группах. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях НОД по физической культуре организуется на свежем воздухе. Формы проведения НОД по физической культуре варьируются.

	Формы НОД по физической культуре	Задачи НОД	Особенности построения НОД
1	Учебно-тренировочная	Ознакомление с новым программным материалом	Обучение спортивным играм и упражнениям, знакомство с правилами, содержанием, техникой различных видов движений.
2	НОД смешанного характера	Разучивание нового и закрепление ранее изученного.	Организация дифференцированного обучения с учетом здоровья детей, двигательной активности, уровня освоения двигательных навыков.
3	НОД тренировочного типа	Направленно на развитие двигательных и функциональных возможностей детей.	Включает большое количество циклических, музыкально-ритмических движений, дифференцированные двигательные задания на развитие быстроты реакции, ловкости и выносливости.
4	Игровая НОД	Направленно на формирование двигательного воображения.	Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.
5	Сюжетная НОД	Направленно на формирование двигательного опыта ребенка, включая задачи по развитию речи, ориентировки в окружающем мире, обучению счету и др.).	Занятие содержит целостную сюжетно-игровую ситуацию, отражающую в условной форме окружающий мир ребенка. Состоит из разнообразных имитационных движений и упражнений общеразвивающего воздействия («Цирк», «Спортсмены», «Зоопарк», «Рыбаки»).
6	НОД по интересам	Направленно на развитие двигательных способностей,	Детям предоставляется возможность самостоятельного выбора движений с предлагаемыми пособиями. Зал разбит на зоны, где расположены разные

		формирование индивидуальности, развитие творчества, инициативности и самостоятельности в выборе рода занятий в физкультурно-предметной среде.	физкультурные пособия. Педагогпредлагает по желанию выбрать любую зону и выполнить произвольные движения с пособиями. Через определенное время дети меняются зонами.
7	Тематическая НОД	Направленно на качественное освоение одного вида физкультурного упражнения.	Посвящено одному виду физкультурного упражнения: лыжам, элементам игры в теннис, в баскетбол и др. Отрабатывается физическое упражнение, умение пользоваться оборудованием.
8	Комплексная НОД	Синтезирование разных видов деятельности.	Проводится в форме игровых упражнений, с включением задач из разных разделов программы.
9	Диагностическая НОД	Направленно на выявление количественных и качественных результатов в основных видах движений и в развитии физических качеств.	Участвуют воспитатели и инструктор по физической культуре. Заполняются таблицы педагогического мониторинга освоения образовательной области «Физическое развитие». Проводится 2 раза в год.
10	НОД соревновательного типа	Направленно на развитие инициативности, самовыражения, уверенности в своих силах, опирающиеся на разнообразный моторный опыт.	Несколько команд в ходе различных эстафет выявляют победителей.

Модель двигательного режима - это комплекс различных видов и форм организации двигательной деятельности детей в режиме дня. Введение модели направлено на решение задач:

- образовательных, направленных на овладение детьми определённым набором знаний, умений, навыков, физических качеств;
- оздоровительных, направленных на удовлетворение потребности детей в движении, совершенствование систем и функций организма, сохранение и укрепление здоровья;

- воспитательных, направленных на развитие умственных, духовно-нравственных, коммуникативных и физических качеств и способностей детей.

Модель двигательного режима включает в себя: физкультурно - оздоровительную деятельность, организованную образовательную деятельность по физической культуре, самостоятельную двигательную деятельность детей, физкультурно-массовые мероприятия.

С использованием настоящей модели предполагается обеспечить удовлетворение биологической потребности детей в двигательной активности, наполнить рациональным содержанием, основанном на оптимальном соотношении разных видов деятельности, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных особенностей.

Модель двигательного режима детей МБДОУ «Теремок»

№ п/п	Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1	Утренняя гимнастика	6-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Упражнения после дневного сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.
3	Физминутка между режимными моментами	Не менее 2-3 мин.	2-4 раз 2-3 мин.	В день 2-3 мин.	В день 2-3 мин.
4	Подвижные игры	Не менее 6-10 мин.	2-4 раз 10-15 мин.	В день 15-20 мин.	В день 15-20 мин.
5	НОД по физической культуре	2 раза в неделю 10-15 мин.	3 раза 10-15 мин.	3 раза 20-25 мин.	3 раза 25-30 мин.
6	Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
7	Спортивные игры и упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
		5-10 мин.	8-12 мин.	8-15 мин.	10-15 мин.
8	Спортивные развлечения и досуги	1 р. в месяц 15-20 мин.	1 р. в месяц 20-25 мин.	1 р. в месяц 25-30 мин.	1 р. в месяц 30 мин.
9	Физкультурные праздники	2 раза в год			
			45-50 мин.	45-50 мин.	50-60 мин.
10	День здоровья	Не реже 1 раза в квартал			
11	Неделя здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
12	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателей в помещении и на открытом воздухе			
13	Игры-соревнования				1-2 раза в

	между возрастными группами				год на воздухе или в зале
--	----------------------------------	--	--	--	---------------------------------

Оздоровительные мероприятия

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графику).

2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).

3. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать с детьми подвижные игры и упражнения (в летний период проводить эти занятия на свежем воздухе).

4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.

5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.

6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже -15°C проводить с детьми игры с наиболее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду – спокойные игры.

7. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.

8. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.

9. Строго соблюдать время, отведенное для сна.

10. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).

11. Полоскание рта кипяченной водой комнатной температуры после приема пищи. При каждом полоскании использовать около 1/3 стакана воды.

12. В летний период:

- хождение босиком по траве, земле/песку;
- игры детей с водой;
- все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.
- использовать босохождение с использованием различного физкультурного оборудования, в том числе нестандартного.

13. Проводить контрольное обследование детей в группах сада.

Система закаливающих мероприятий

Режимные моменты	Группы раннего возраста	Младший возраст	Старший возраст
Прием детей на воздухе		лето осень зима -10° весна	лето осень зима -15° весна
Температурный режим в группах	+22°	+21°	+20°
Утренняя гимнастика	лето на воздухе зима в группе	лето на воздухе зима зал +18°	лето на воздухе зима зал +15°
Умывание	температура воды +30°	температура воды +18°	температура воды +15°
Физкультурные занятия	+20°	+19° на улице до -12°	+18° на улице до -15°
Прогулка	до -12°	до -15° сокращенная до -20°	до -15° сокращенная до -22°
Сон	+18°	+16°	+15°
Физкультурные упражнения после сна	ритмика, бег, босохождение, контрастно-воздушные ванны +22° +14°		
Гигиенические процедуры	подмывание +20°	полоскание горла, рта +20°	

2.	Специальные меры закаливания			
	Деление детей на 3 группы:			
	1 группа – здоровые, ранее закаливаемые			
	2 группа – здоровые, но имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья			
	3 группа – дети с хроническими заболеваниями или после длительных заболеваний			
2.1	Закаливание воздухом			
	а) гимнастика без маек	от 22°С до 18-16°С	от 22°С до 16-14°С	Лето
	б) сон без маечек	Не ниже 14°С		В теплое время года (в течение года).
	в) контрастные воздушные ванны	от 22°С до 18°С	от 22°С до 15°С	В течение года.
				Продолжительность процедуры от 3-5 минут до 10-15 минут

	г) босохождение					В течение года	
2.2	Закаливание водой						
	а) топтание в тазу «Ручеек»	*	*	*	*	Чередуем через месяц	
	б) Ходьба по солевым дорожкам	*	*	*	*	Чередуем через месяц	
	в) мытье ног после прогулки	*	*	*	*	Лето	
	г) Обширное умывание		*	*	*	В течение года	
2.3	Закаливание солнечными лучами						
	а) световоздушные ванны в тени	*	*	*	*	Лето	
	б) местные солнечные ванны (оголенные руки и ноги)	*	*	*	*	Лето	
	в) общие солнечные ванны (без маечек). От 5-6 мин. до 10 минут	*	*	*	*	Лето	
2.4	Ежедневное полоскание рта						
	а) кипяченой водой, комнатной температуры (зубы, слизистая рта и носоглотки)	*	*	*	*	В течение года	
	б) полоскание ротовой полости солевым раствором		*	*	*	В пик заболеваемости ОРВИ, гриппа	

**План-график оздоровительных
и профилактических мероприятий**

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Возраст детей
1	2	3	4
Сентябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры.	Ежедневно после приема пищи.	Все возрастные группы
	2. Обеззараживание воздуха в помещениях с использованием бактерицидного рециркулятора.	Ежедневно	
	3. Фитотерапия (употребление витаминных чаев).	Ежедневно	
	4. С-витаминизация третьих блюд.	Ежедневно	
Октябрь	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры.	Ежедневно после приема пищи.	Все возрастные группы
	2. Обеззараживание воздуха в помещениях с использованием бактерицидного рециркулятора.	Ежедневно	
	3. Увлажнение воздуха.	Ежедневно	
	4. С-витаминизация третьих блюд.	Ежедневно	
Ноябрь	1. Полоскание ротовой полости соевым раствором.	1 раз в день	Дети всех возрастных групп
	2. Профилактические прививки против вируса гриппа.	По желанию родителей.	
	3. Обеззараживание воздуха в помещениях с использованием бактерицидного рециркулятора.	Ежедневно	
	4. Чесочно-луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка.	
	5. Увлажнение воздуха.	Ежедневно	
Декабрь	1. Полоскание ротовой полости соленой водой (1ст.л. на 1 л воды) комнатной температуры.	1 раз в день	Дети всех возрастных групп.
	2. Обеззараживание воздуха в помещениях с использованием бактерицидного рециркулятора.	Ежедневно	
	3. Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока)	По пол зубчика чеснока и по 2	

	детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	дольки лука на каждого ребенка.	
	4. Увлажнение воздуха.	Ежедневно	
	5. С-витаминизация третьих блюд.	Ежедневно.	
	6. Фитотерапия (употребление витаминных чаев).	Ежедневно	

Январь	1. Полоскание ротовой полости соленой водой (1ст.л. на 1л воды) комнатной температуры.	1 раз в день	Все возрастные группы
	2. Обеззараживание воздуха в помещениях с использованием бактерицидного рециркулятора.	Ежедневно	
	3. Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка	
	4. С-витаминизация третьих блюд.	Ежедневно.	
	5. Увлажнение воздуха.	Ежедневно	

Февраль	1. Полоскание ротовой полости соевым раствором.	1 раз в день	Все возрастные группы
	2. Обеззараживание воздуха в помещениях с использованием бактерицидного рециркулятора.	Ежедневно	
	3. Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого ребенка	
	4. Увлажнение воздуха.	Ежедневно.	

Март	1. Полоскание ротовой полости соленой водой (1ст.л на 1л воды) комнатной температуры.	1 раз в день	Все возрастные группы
	2. Обеззараживание воздуха в помещениях с использованием бактерицидного рециркулятора.	Ежедневно	
	3. Фитотерапия (употребление витаминных чаев).	Ежедневно	
	4. Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда,	По пол зубчика чеснока и по 2 дольки лука на каждого	

	раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	ребенка	
	5. Увлажнение воздуха.	Ежедневно.	
Апрель	1. Полоскание ротовой полости соленой водой комнатной температуры.	1 раз в день	Все возрастные группы
	2. Обеззараживание воздуха в помещениях с использованием бактерицидного рециркулятора.	Ежедневно	
	3. Увлажнение воздуха.	Ежедневно	
	4. С-витаминизация третьих блюд.	Ежедневно	
Май	1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры.	Ежедневно после приема пищи.	Дети всех возрастных групп
	2. Выращивание и употребление зелени в весенний период.	Ежедневно	
	3. С-витаминизация третьих блюд.	Ежедневно	

Полноценное питание.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

ПЛАНИРОВАНИЕ

по использованию оздоровительной системы в режиме дня:

Утренний сбор:

- Дыхательные упражнения (понедельник).
- Игровой массаж (вторник).
- Зрительная гимнастика (среда).
- Пальчиковая гимнастика (четверг).
- Артикуляционная гимнастика (пятница).

Физкультминутки на занятиях:

- Дыхательные упражнения.
- Игровой массаж.
- Зрительная гимнастика.
- Пальчиковая гимнастика.
- Артикуляционная гимнастика.
- Традиционные физ. минутки.
- Релаксационные минутки.

Перед прогулкой:

- Фитотерапия (употребление витаминных чаев) шиповник.
- Релаксационные минутки.

Прогулка:

- Оздоровительная ходьба, бег.
- Подвижные игры.
- «Босоножье» автор Береснева З.И. (в летнее время года).
- Игровая практика «Сюрприз» (1 раз в неделю).

Перед сном:

- Водные закаливающие процедуры (полоскание рта).

После сна:

- Гимнастика пробуждения.
- Закаливание воздухом.
- Водные закаливающие процедуры: Рижский метод закаливания "солевые дорожки"; «Ручеек» разработан в Ивановском мед. институте; босохождение в помещении по «Дорожкам Здоровья» (авторы: Коваленка В.С., Похис К.А.).
- «Обширное умывание» автор Береснева З.И.

План-график закаливающих процедур

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	
1	2	3	
Сентябрь	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры.	Ежедневно после приема пищи.	
	Фитотерапия (употребление витаминных чаев).	Ежедневно	
	Ходьба по солевым дорожкам.	После сна	
	Обширное умывание.	После сна	Чередование через неделю.
	Контрастные воздушные ванны.	После сна	
	Босохождение по «Дорожкам здоровья».	После сна	
Октябрь	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры.	Ежедневно после приема пищи.	
	«Ручеек».	После сна	
	Обширное умывание.	После сна	Чередование через неделю.
	Контрастные воздушные ванны.	После сна	
Босохождение по «Дорожкам здоровья».	После сна		
Ноябрь	Полоскание ротовой полости солевым раствором.	1 раз в день	
	Чесочно-луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	По пол зубчика чеснока по 2 дольки лука на каждого ребенка.	
	Солевые дорожки.	После сна	
	Обширное умывание.	После сна	Чередование через неделю.
Контрастные воздушные ванны.	После сна		
Босохождение по «Дорожкам здоровья».	После сна		
Декабрь	Полоскание ротовой полости соленой водой (1ст.л. на 1 л воды) комнатной температуры.	1 раз в день	
	Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	По пол зубчика чеснока по 2 дольки лука на каждого ребенка.	
	Фитотерапия (употребление	Ежедневно	

	витаминовых чаев).		
	«Ручеек».	После сна	
	Обширное умывание.	После сна	Чередование через неделю.
	Контрастные воздушные ванны.	После сна	
	Босохождение по «Дорожкам здоровья».	После сна	
Январь	Полоскание ротовой полости соленой водой (1ст.л. на 1л воды) комнатной температуры.	1 раз в день	
	Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	По пол зубчика чеснока по 2 дольки лука на каждого ребенка.	
	Солевые дорожки.	После сна	
	Обширное умывание.	После сна	Чередование через неделю.
	Контрастные воздушные ванны.	После сна	
	Босохождение по «Дорожкам здоровья».	После сна	
Февраль	Полоскание ротовой полости соевым раствором.	1 раз в день	
	Выращивание и употребление зелени.	Ежедневно	
	Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	По пол зубчика чеснока по 2 дольки лука на каждого ребенка.	
	«Ручеек».	После сна	
	Обширное умывание.	После сна	Чередование через неделю.
	Контрастные воздушные ванны.	После сна	
	Босохождение по «Дорожкам здоровья».	После сна	
Март	Полоскание ротовой полости соленой водой (1ст.л на 1л воды) комнатной температуры.	1 раз в день	
	Выращивание и употребление зелени.	Ежедневно	
	Фитотерапия (употребление витаминных чаев).	Ежедневно	
	Чесочно – луковая терапия (употребление в пищу лука и чеснока детьми во время обеда, раскладывание нарезанного лука и чеснока по группе, «бусы» из чеснока и лука).	По пол зубчика чеснока по 2 дольки лука на каждого ребенка.	

	Солевые дорожки.	После сна	
	Обширное умывание.	После сна	Чередование через неделю.
	Контрастные воздушные ванны.	После сна	
	Босохождение по «Дорожкам здоровья».	После сна	
Апрель	Полоскание ротовой полости соленой водой комнатной температуры.	1 раз в день	
	Выращивание и употребление зелени «Ручеек».	Ежедневно	
	Обширное умывание.	После сна	Чередование через неделю.
	Контрастные воздушные ванны.	После сна	
	Босохождение по «Дорожкам здоровья».	После сна	
Май	Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры	Ежедневно после приема пищи.	
	Выращивание и употребление зелени в весенний период.	Ежедневно.	
	С-витаминация третьих блюд.	Ежедневно.	
	Солевые дорожки.	После сна	
	Обширное умывание.	После сна	Чередование через неделю.
	Контрастные воздушные ванны.	После сна	
	Босохождение по «Дорожкам здоровья».	После сна	

8.2. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению психофизического здоровья детей, включающая:

- Просветительскую работу с педагогическим коллективом.
- Индивидуальное консультирование педагогов специалистами ДОУ.

8.2.1. Организационные методические мероприятия:

1. Ознакомление педагогов ДОУ с разнообразными способами, технологиями, приемами и т.д. оздоровления детей дошкольного возраста.
2. Педагогический мониторинг физического развития детей (Верещагина Н.В.).
3. Заполнение листа здоровья совместно с медицинским работником.

4. Пропаганда здорового образа жизни.

8.2.2. Методические рекомендации по оздоровлению дошкольников:

1. Проведение мероприятий, мотивирующих к ведению здорового образа жизни и способствующих формированию соответствующих умений и навыков.

2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду во время НОД по физкультуре, в перерывах между НОД, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики во время НОД.

3. Широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

4. Воспитание у дошкольников чувства ответственности за своё здоровье.

8.2.3. Кадровое обеспечение программы «Здоровячок».

Заведующая ДОУ:

- общее руководство по реализации программы «Здоровячок»;
- годовой анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Заместитель заведующего, старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровячок»;
- анализ педагогического мониторинга физического развития и состояния здоровья воспитанников;
- контроль за реализацией программы «Здоровячок».

Медицинская сестра:

- предоставление данных о состоянии здоровья детей для заполнения листа здоровья;
- регулярный осмотр детей.

Инструктор по физической культуре:

- педагогический мониторинг физического развития детей;
- утренняя гимнастика, НОД по физической культуре, физкультурные развлечения, праздники, соревнования, дни здоровья, неделя здоровья;
- закаливание (НОД в бассейне);

- педагогическая практика «Сюрприз» на свежем воздухе.

Воспитатели:

- мониторинг образовательного процесса (Верещагина Н.В.);
- пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников и родителей;
- организация и проведение профилактических, закаливающих и развивающих мероприятий с детьми.

Заместитель заведующего по хозяйственной части:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровячок».

Работники пищеблока:

- соблюдение технологии приготовления блюд для сбалансированного питания детей.

Младший воспитатель:

- соблюдение санитарно – гигиенического режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

8.3. Работа с родителями.

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

8.3.1. Направления работы с родителями:

1. Вовлечение родителей в воспитательно - образовательный процесс.
2. Просвещение родителей в вопросах оздоровления детей в семье и детском саду.
3. Индивидуальное консультирование родителей специалистами ДОУ.

8.3.2. Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров, практикумов, консультаций и т.д.
2. Педагогические беседы с родителями.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ НОД для родителей.
6. Совместные НОД для детей и родителей.

7. Мероприятия, организованные совместно со специалистами детского сада (инструктор по физической культуре, педагог-психолог, учитель-логопед, медицинская сестра).

8. Организация совместных дел.

9. Ожидаемые результаты реализации программы.

- Систематическая и регулярная организация и проведение мероприятий профилактической, закалывающей и развивающей направленности педагогами/специалистами ДОУ.
- Ежегодный педагогический мониторинг физического развития воспитанников.
- Благоприятная адаптация детей к условиям ДОУ.
- Повышение компетентности педагогов и родителей в вопросах сохранения и укрепления психофизического здоровья детей.