



**Программа  
«Здоровье»  
в ДОУ**

**«Здоровье — это состояние  
полного физического, духовного и  
социального благополучия, а не  
только отсутствие болезней и  
физических дефектов»**

**(из устава Всемирной организации  
здравоохранения)**



# Данные статистики

- физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей
- 25-35% детей пришедших в первый класс имеют физические недостатки или хронические заболевания



- Конвенция ООН о правах ребенка
- Федеральный и региональный законы «Об образовании»
- «Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей»
- Концепция дошкольного воспитания
- Семейный кодексом Российской Федерации
- «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан»
- Нормативные правовые актами, определяющие роль родителей, ДОУ, школы, самих детей в сохранении и укреплении их здоровья

## ***Исходя из:***

«Конвенции о правах ребенка» часть 1,  
статья 6

- Государства-участники признают, что каждый ребенок имеет неотъемлемое право на жизнь
  - Государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребенка
- «Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей»

# ***Указ президента Российской Федерации от 1 июля 1992 г. №543***

Признать проблему выживания, защиты и развития детей приоритетной

Правительству РФ, министерствам и ведомствам РФ, органам исполнительной власти республик в составе РФ, краев, областей:

- обеспечить приоритетность задач по выживанию, защите и развитию детей на федеральном и региональном уровнях....;

Правительству РФ:

- доработать в соответствии с планом действий по осуществлению Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей федеральную программу «Дети России» на 2003-2006 годы

21 марта 2007 г., во исполнении Указа  
президента РФ

Утверждена Федеральная целевая  
программа "Дети России" на 2007 - 2010  
годы"

В результате ее выполнения было  
достигнуто снижение младенческой  
смертности (на 21,8 процента) и  
материнской смертности (на 27 процентов)

# ***Цели программы:***

- создание благоприятных условий для комплексного развития и жизнедеятельности детей
- государственная поддержка детей, находящихся в трудной жизненной ситуации





# Основная причина ухудшения здоровья детей

недостаточная эффективность  
профилактических и коррекционных  
мероприятий, направленных на  
сохранение и укрепление здоровья детей  
и подростков

# Программа «Здоровье»



# Цель

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



# Задачи программы

- ✓ Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности
- ✓ Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью
- ✓ Воспитание в детях, родителях потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры
- ✓ Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости) и умение рационально использовать их в различных условиях

- ✓ Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений
- ✓ Способствование усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта
- ✓ Помощь педагогам и родителям в организации с детьми оздоровительной работы, направленной на формирование у них мотивации и здоровья, поведенческих навыков здорового образа жизни
- ✓ Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие

# Условия достижения цели программы

- ✓ Наличие нормативно-правовой базы, регламентирующей деятельность ДОУ;
- ✓ Поэтапное выполнение мероприятий, связанных с финансированием;
- ✓ Соответствие помещений и режима дня СанПиН;
- ✓ Соблюдение ТБ и противопожарной безопасности;
- ✓ Мониторинг деятельности;
- ✓ Санитарно-гигиеническое просвещение сотрудников;
- ✓ Интеграция медицинского, педагогического и психологического направлений деятельности;
- ✓ Взаимодействие с детской поликлиникой, санэпиднадзором, пожарной службой

# Система контроля

- ✓ ежемесячный учёт заболеваемости детей, выявление характера заболеваний и причин заболеваемости;
- ✓ ежедневный контроль качества питания, соблюдения санитарно-гигиенического режима в ДОУ;
- ✓ ежеквартальная диагностика уровня физического развития детей;
- ✓ педагогический мониторинг физического воспитания и развития детей.

# Группы здоровья

- ✓ I группа здоровья - дети с хорошим физическим развитием, редко болеющие
- ✓ II группа здоровья - дети, имеющие функциональные нарушения, еще не перешедшие в хронический процесс
- ✓ III группа здоровья - дети страдающие различными хроническими заболеваниями, а также дети с плохим физическим развитием
- ✓ IV группа здоровья - дети с хроническими заболеваниями, требующими длительного лечения и диспансеризации
- ✓ V группа здоровья - дети, имеющие существенные отклонения в состоянии здоровья, исключающие возможность обучения в школе



# ***Комплекс закаливающих мероприятий, проводимых в ДОУ***

- ✓ Соблюдение температурного режима в течение дня;
- ✓ Правильная организация прогулки и её длительность;
- ✓ Соблюдение сезонной одежды во время прогулок, учитывая индивидуальное состояние здоровья детей;
- ✓ Облегчённая одежда для детей в ДОУ;
- ✓ Дыхательная гимнастика после сна;
- ✓ Мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди;
- ✓ Полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой;
- ✓ Комплекс контрастных закаливающих процедур по дорожке "здоровья" (Игровые дорожки);
- ✓ Контрастные воздушные ванны

# ***Методы оздоровления***

- Ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);
- Контрастное обливание ног (летом);
- Дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- Переступание из таза с холодной водой в таз с тёплой водой (летом);
- Хождение босиком летом по спортивной площадке;
- Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- Использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре;
- Массаж грудной клетки махровой рукавичкой;
- Полоскание горла и рта лечебными настоями.

# Организация рациональной двигательной активности (Физическое воспитание )

- ✓ Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- ✓ Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- ✓ Повышение физической работоспособности;
- ✓ Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- ✓ Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

## **Требования к организации**

### **физического воспитания в ДОУ**

- ✓ Режим дня с учетом гигиенических требований (нормирование режимных моментов в соответствии с возрастом детей)
- ✓ Правильное соотношение динамического и статического компонентов на занятиях и в свободное время (на активную двигательную деятельность детей отводится 3,5-4 часа)
- ✓ Внедрение в воспитательно-образовательный процесс различных форм двигательной нагрузки
- ✓ Использование максимальных площадей для движений, разнообразие предметной среды, достаточное обеспечение соответствующими гимнастическими тренажерами простейшего типа и сложного устройства, оборудованием и пособиями
- ✓ Соблюдение воздушно-теплого режима

- ✓ Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья
- ✓ Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами
- ✓ Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости
- ✓ Занятия строить с учётом группы здоровья (подгрупповые)
- ✓ Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
- ✓ Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики

# ***Создание условий организации оздоровительных режимов для детей***

- ✓ Организация режима дня ребёнка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмологического профиля.
- ✓ Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, 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 и ночной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.
- ✓ Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в д/саду должно быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
- ✓ Санитарно-просветительная работа с сотрудниками и родителями.

# Работа с педагогами

- ✓ просветительную работу по направлениям программы «Здоровье»;
- ✓ консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- ✓ консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;
- ✓ 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 ДООУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- ✓ Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психологическом подходе.
- ✓ Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии.
- ✓ Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты). Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

- ✓ Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- ✓ Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
- ✓ Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы).
- ✓ Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

# **Задачи работы с родителями**

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, через психологические 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 д/саду для вновь прибывших.
- ✓ Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
- ✓ Совместные занятия для детей и родителей.
- ✓ Круглые столы с привлечением специалистов д/сада (инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).
- ✓ Родительский всеобуч: клуб "Здоровье".
- ✓ Организация совместных дел.

# Ожидаемые результаты реализации программы

- ✓ Создание благоприятных условий для формирования здоровой личности
- ✓ Улучшение качества дошкольного образования за счёт использования здоровьесберегающих технологий
- ✓ Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов по вопросам укрепления здоровья детей
- ✓ Осознание взрослыми и детьми понятия ЗОЖ и его влияния на состояние здоровья, овладение навыками самооздоровления
- ✓ Снижение показателя заболеваемости
- ✓ Улучшение психо-моторного состояния детей
- ✓ Положительная динамика показателей физического развития детей
- ✓ Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию