**Программа работы**

**по сохранению и укреплению здоровья участников воспитательно-образовательного процесса**

**1.**    **Отражение данной темы в целеполагании и  задачах деятельности образовательного учреждения по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования**

**Цель и задачи деятельности**

**Цель:**   Создание благоприятных условий, способствующих  становлению  и  формированию  эмоционально-волевой  сферы,  познавательных  интересов  у  детей  дошкольного  возраста,  их  физическому,  психическому  и  нравственному  развитию  как  факторов,  обеспечивающих  социальную адаптацию  детей.

**Задачи**

1. Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей.

3. Воспитание  с учетом  возрастных  категорий детей гражданственности, уважения  к правам  и  свободам  человека,  любви к окружающей  природе, Родине, семье

4. Осуществление  необходимой коррекции  недостатков  в  физическом

 и  (или)  психическом   развитии  детей.

5.  Взаимодействие с семьями  детей  для обеспечения  полноценного  развития  детей

6.  Оказание  консультативной  и методической  помощи  родителям

 (законным  представителям)  по  вопросам  воспитания,  обучения  и  развития  детей.

**2. Организация  режима  дня**

**Основные  компоненты  режима:**

* дневной  сон,
* бодрствование  (игры, трудовая  деятельность, занятия, совместная  и самостоятельная  деятельность),
* прием  пищи,
* время  прогулок.

**При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:**

1. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании).

2. Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности.

4. Формирование культурно-гигиенических навыков.

5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

6. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы.

**Основные  принципы  построения  режима  дня:**

ü  Режим  дня  выполняется  на  протяжении  всего  периода  воспитания  детей  в  дошкольном  учреждении,  сохраняя

последовательность,     постоянство  и  постепенность.

ü  Соответствие   правильности  построения  режима  дня  возрастным  психофизиологическим  особенностям  дошкольника.  Поэтому  в детском саду  для  каждой  возрастной группы определен свой режим  дня.

ü  Организация  режима  дня  проводится  с  учетом  теплого  и  холодного  периода  года.

**Организация  сна.**

    При недостатке сна  выносливость нервных клеток у детей ослабевает, наступают снижение активности, вялость. Длительное недосыпание может привести к невротическим расстройствам.  Поэтому  общая  продолжительность  суточного  сна  для детей  дошкольного  возраста  12-12,5 часов,  из  которых  2,5- 3 часа  отводят  дневному  сну.

 При организации сна учитываются следующие правила:

1. В момент подготовки детей ко сну обстановка должна быть спокойной, шумные игры исключаются за 30 мин до сна.

2. Первыми за обеденный стол садятся дети с ослабленным здоровьем, чтобы затем они первыми ложились в постель.

3. Спальню перед сном проветривают со снижением температуры воздуха в помещении на 3—5 градусов.

4. Во время сна детей  присутствие    воспитателя  (или  его  помощника)  в  спальне  обязательно.

5. Не допускается хранение в спальне лекарства и дезинфицирующих растворов.

6. Необходимо  правильно  разбудить  детей;  дать  возможность  5-10  минут  полежать,  но  не  задерживать  их  в постели

**Организация  прогулки.**

       Ежедневная  продолжительность  прогулки  детей  в  ДОУ  составляет  около  4- 4,5 часов.  Прогулку  организуют  2  раза  в  день:  в  первую  половину  дня – до  обеда  и во  вторую   половину  дня – после  дневного  сна  и  (или)  перед  уходом  детей  домой.  При  температуре  воздуха  ниже  -  15°С  и  скорости  ветра более  7 м/с  продолжительность  прогулки  сокращается.  Прогулка  не  проводится  при  температуре  воздуха  ниже  -  15°С  и  скорости ветра  более  15 м/с  для  детей  до  4  лет,  а  для  детей  5-7  лет  -  при  температуре  воздуха  ниже  - 20°С  и  скорости  ветра  более  15  м/с.  (Сан Пин 2.4.1.2660-10, п. 12.5.)

**Прогулка  состоит  из  следующих  частей:**

ü  наблюдение,

ü  подвижные игры,

ü  самостоятельную игровую деятельность  детей,

ü  индивидуальную работу с  детьми  по развитию физических качеств.

       Продолжительность прогулки регулируется   индивидуально, в соответствии с возрастом, состоянием здоровья и погодными условиями. Детей учат правильно одеваться, в определенной последовательности.

       В зависимости от предыдущего занятия и погодных условий – изменяется и последовательность разных видов деятельности детей на прогулке. Так, если в холодное время дети находились на занятии, требующем больших умственных усилий, усидчивости, на прогулке необходимо вначале провести подвижные игры, пробежки, а затем перейти к наблюдениям. Если до прогулки было физкультурное или музыкальное занятие, то

Ответственность за проведение экскурсии возлагается на воспитателя данной группы. Вывод на экскурсию разрешается только после проведения инструктажа, издания приказа по ДОУ и ознакомления с ним воспитателя, записи  в  журнале  «Журнал  учета проведения экскурсий»

**3.**    **Организация  питания.**

       В  детском саду для  детей  организуется  4-х  разовое  питание. Контроль  за качеством питания (разнообразием), витаминизацией блюд, закладкой продуктов питания, кулинарной обработкой, выходом блюд, вкусовыми качествами пищи, санитарным состоянием пищеблока, правильностью хранения, соблюдением сроков реализации продуктов возлагается на   медицинскую  сестру.

     Осуществляется работа с сотрудниками по повышению качества организации питания, с родителями воспитанников в целях организации рационального питания в семье, с детьми, посещающими дошкольное образовательное учреждение по формированию представлений о правильном питании и способах сохранения здоровья. Для  обеспечения  преемственности  питания  родителей  информируют  об

ассортименте  питания  ребенка, вывешивая  ежедневное  меню.

     В  процессе  организации  питания  решаются  задачи  гигиены  и  правил  питания:

ü  мыть  руки  перед  едой

ü  класть  пищу  в  рот  небольшими  кусочками  и  хорошо  ее  пережевывать

ü  рот  и  руки  вытирать  бумажной  салфеткой

ü  после  окончания  еды  полоскать  рот

Для того чтобы дети осваивали нормы этикета, стол сервируют всеми необходимыми приборами: тарелкой,  вилкой, столовой и чайной ложками. На середину стола ставят бумажные салфетки, хлеб в хлебнице.

В организации питания принимают участие дежурные воспитанники группы. Учитывается и уровень самостоятельности детей. Работа  дежурных сочетается  с работой каждого ребенка: дети сами могут убирать за собой тарелки, а салфетки собирают дежурные.   Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Исходя из этого, предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника дошкольного учреждения.

**Организация рационального питания:**

1. Выполнение режима  питания
2. Калорийность  питания
3. Ежедневное  соблюдение  норм потребления продуктов;
4. Гигиена  приема  пищи;
5. Правильность  расстановки  мебели;
6. Организация  второго  завтрака  (соки);
7. Соблюдение  питьевого  режима;
8. Индивидуальный  подход  к  детям  во  время  приема  пищи.

**4**       **Сохранение и укрепление здоровья воспитанников через физическое развитие**

Физическое и психическое развитие воспитанников отражает образовательная область «Физическая культура» и  образовательная область «Здоровье»

Цель: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

Задачи:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
2. Накопление   и  обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
3. Формирование  у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;

Ежегодная работа ДОУ начинается с диагностики здоровья и физического развития детей. Мы выделяем группы здоровья вновь прибывших детей, определяем уровень физических качеств детей, производим антропометрические замеры.

**«Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Возраст | Совместная  деятельность |
| 1.Основные движения:    -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;  строевые упражнения; ритмические упражнения.  2.Общеразвивающие упражнения  3.Подвижные игры  4.Спортивные упражнения  5.Активный отдых | 2-4 года | Занятия по физическому воспитанию:  - сюжетно-игровые  - тематические  -классические  -тренирующее  -по развитию элементов двигательной креативности  (творчества)  В занятиях по физическому воспитанию:  -сюжетный комплекс  -подражательный комплекс  - комплекс с предметами  Физ.минутки  Динамические паузы  Подвижная игра большой, малой подвижности и с элементами спортивных игр |
| 1.Основные движения:    -ходьба; бег; катание, бросание, метание, ловля; ползание, лазание; упражнения в равновесии;  строевые упражнения; ритмические упражнения.  2.Общеразвивающие упражнения  3.Подвижные игры  4.Спортивные упражнения  5.Спортивные игры  6.Активный отдых | 4-7 лет | Занятия по физическому воспитанию:  - сюжетно-игровые  - тематические  -классические  -тренирующее  В занятиях по физическому воспитанию:  -тематические комплексы  -сюжетные  -классические  -с предметами  -подражательный комплекс  Физ.минутки  Динамические паузы |
| **Режимные  моменты** | **Самостоятельная  деятельность** | **Взаимодействие  с семьей** |
| Утренний отрезок времени  Индивидуальная работа воспитателя  Игровые упражнения  Утренняя гимнастика:  -классическая  -сюжетно-игровая  -тематическая  Подражательные движения  Прогулка | Игра  Игровое упражнение  Подражательные движения | Беседа, консультация  Открытые просмотры  Встречи по заявкам  Совместные игры  Физкультурный досуг  Физкультурные праздники  Консультативные встречи.  Встречи по заявкам  Совместные занятия  Интерактивное общение  Мастер-класс |

**Образовательная область «Здоровье»**

Цель: охрана здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Задачи:

1. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Совместная    деятельность |
| 1. Воспитание  культурно-гигиенических навыков:  ü  умываться, чистить  зубы, расчёсывать волосы,   полоскать горло и рот,  устранять беспорядок в одежде  ü  вытираться только своим полотенцем  ü  навыки гигиены в туалете  ü  культура разговора в помещении  ü   элементарные навыки приёма пищи  2. Сохранение  и укрепление здоровья  ü  различать и понимать   состояния своё и людей  ü  одеваться в соответствии  с температурным режимом   группового помещения  ü   выполнение простейших  закаливающих процедур  2.      Формирование начальных   представлений о ЗОЖ  ü  элементарное  представление    о полезном питании  ü  различение  и называние  органов чувств | Обучающие игры  по инициативе  воспитателя  (сюжетно-  дидакические), развлечения |

|  |  |
| --- | --- |
| Режимные  моменты | Взаимодействие   с семьей |
| ü  дидактические  игры,  ü  чтение художественных  произведений  ü  объяснение,  ü  показ,  ü  личный пример,  ü  иллюстративный материал  ü  досуг  ü   театрализованные игры | ü  беседы,  ü  консультации,  ü  родительские собрания  ü  досуги,  ü  совместные мероприятия,  ü  мастер-классы,  ü  интернет - общение |

**Организационно - технологические условия  физического  развития  детей**

* Физкультурные  занятия  на  улице
* ОБЖ
* Физкультурные  занятия  в  зале
* Минутки  здоровья
* Физкультурно-оздоровительная  работа
* Физическое  развитие

**Организационные  формы  физического  развития**

Наглядные:

1. Наглядно-зрительные (показ, использование  наглядных  пособий, имитация, зрительные ориентиры)
2. Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни)
3. Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)

Словесные:

1. Объяснения, пояснения, указания;
2. Подача команд, распоряжений, сигналов;
3. Вопросы к детям
4. Образный сюжетный рассказ, беседа;
5. Словесная инструкция

Практические:

1. Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
2. Проведение упражнений в игровой форме;
3. Проведение упражнений в соревновательной форме

**Система  физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

Двигательный  режим  в  течение дня

1. Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия  в  зале
4. Физкультурное занятие  на прогулке
5. Физкультминутки во время занятий
6. Музыкальные занятия
7. Прогулка
8. Прогулка  за  пределы  участка
9. Корригирующая гимнастика после сна
10. Физкультурный досуг
11. Спортивные упражнения, игры  (лыжи, велосипед)
12. Спортивный  праздник

**6.**      **Оздоровительные,  профилактические и закаливающие  мероприятия**

1. Закаливание (солнце, воздух, вода)
2. Лечебные  мероприятия (витаминотерапия,  употребление  лука  и  чеснока,  игры, которые лечат, употребление йодбаланса )
3. Профилактика  нарушения осанки и плоскостопия
4. Нетрадиционные методы  (музыкотерапия,  выращивание  и употребление зеленого  лука)
5. Психогимнастика
6. Игры- тренинги  на  подавление  отрицательных  эмоций
7. Коррекция  поведения
8. Пропаганда  ЗОЖ
9. Наглядно-печатная информация
10. Курс  лекций  и  бесед  для  родителей

Вид двигательной активности

1. Движения во время бодрствования
2. Подвижные игры
3. Движения  под музыку

|  |
| --- |
| 1. Утренняя гимнастика и гимнастика после сна |

Создание условий для двигательной деятельности:

* + оборудование зала (спортинвентарь)
  + наличие прогулочных площадок
  + одежда, не стесняющая движение
  + игрушки и пособия, побуждающие  ребенка к движению спортивные уголки в группах
  + знание правил игры
  + картотека  игр
  + атрибуты
  + музыкальное   сопровождение
  + знание воспитателями комплексов гимнастики
  + наличие места для гимнастики после сна
  + наличие массажных  дорожек

**Система  закаливающих  мероприятий**

1.Воздушно-температурный  режим

Обеспечивается    рациональное  сочетание  температуры  воздуха  и  одежды  детей

|  |
| --- |
| * Одностороннее  проветривание |
| * Сквозное  проветривание   (в отсутствии  детей): |
| * Утром  перед  приходом  детей |
| * Перед  возвращением детей с дневной прогулки |
| * Во время дневного сна,  вечерней  прогулки |

2. Воздушные  ванны:

|  |
| --- |
| * Прием  детей  на  воздухе |
| * Утренняя  гимнастика |
| * Физкультурные занятия |
| * Прогулка |
| 3.Хождение  босиком |
|  |
| 4.Дневной  сон |

5.Водные  процедуры:

Умывание,  обтирание  шеи,  мытье рук  до  локтя  водой  комнатной  температуры В  летний  период  мытье  ног

6. Гигиенические  процедуры

Закаливание  воздухом:

ü  утренний  прием  на  свежем  воздухе

ü  утренняя  гимнастика

ü  облегченная  одежда

ü  солнечные  ванны

ü  воздушные  ванны

ü  ходьба  босиком  по ковру  и массажным  дорожкам  (после  сна)

ü  сон при открытых фрамугах

Закаливание  водой:

ü  умывание  водой

ü  мытье рук до локтя водой  комнатной  температуры

ü  мытье  ног

7.    **Интегрированные занятия**.

Интегрированные занятия - одна из наиболее эффективных форм работы по здоровьесбережению.

Интеграция в детском саду проявляется в том, что суммарное воздействие образовательных компонентов на воспитанников во много раз активнее и предпочтительнее, чем влияние каждого из них по отдельности. Это обеспечивает позитивный результат обучения и воспитания дошкольников.

Интеграция в нашем детском саду проходит в 3 формах через синтез:

– содержания изучаемого материала, теоретического и практического обучения,

– предметов образовательного цикла между собой,

– деятельности нескольких педагогов.

Интегрированные занятия существенно отличаются от традиционных, являются более эффективными и имеют ряд преимуществ:

– ввиду своей нестандартности способствуют формированию познавательного интереса детей, тем самым повышая мотивацию обучения,

– традиционные занятия предусматривают дробное восприятие окружающего мира, а интегрированные занятия способствуют целостности усвоения материала, формируют умения сравнивать, обобщать, делать выводы.

– за счет смены видов деятельности, интегрированные занятия препятствуют перенапряжению, перегрузке детей.

– время, высвободившееся при объединении занятий, педагог может использовать для свободной деятельности детей, в том числе и двигательной.

Интегральная модель здоровьесберегающей деятельности представляет собой взаимосвязанные между собой сферы и предусматривает тесное взаимодействие и объединение усилий всех сотрудников и родителей для эффективной организации оздоровительной работы.