

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №38 «Домовенок»**

План-программа по здоровьесбережению

Составила воспитатель
Садритдинова Милана Гарифовна

2019-2020 год

Цель программы: обеспечение охраны жизни и здоровья воспитанников, гарантий их законных прав на безопасные условия образовательно-воспитательного процесса; создание оптимальных социальных, педагогических, психологических и здоровьесберегающих условий развития воспитанника в условиях детского сада.

Задачи: Обеспечить выполнение законодательства по охране здоровья воспитанников детского сада; создать условия для полноценного сбалансированного питания детей; внедрить инновационные системы оздоровления, здоровьесберегающих технологий; организовать проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости в детском саду; пропагандировать преимущества здорового образа жизни, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию, вредным привычкам; соблюдать валеологические требования на занятиях самоподготовкой, воспитательских часах, занятиях физической культурой; совершенствовать систему спортивно-оздоровительной работы; создать комплексную систему мероприятий, направленных на профилактику и просвещение физического, психологического и социального здоровья.

Ожидаемый результат: стабилизация показателей здоровья: снижение уровня заболеваемости детей; повышение качества освоения основной образовательной программы по образовательным областям «Здоровье», «Физическое развитие», «Безопасность»; увеличение количества детей, охваченных дополнительным образованием в условиях детского сада; применение здоровьесберегающих технологий.

Основными направлениями в реализации программы являются:

Физкультурно-оздоровительная работа;

Организация работы с детьми;

Медицинское сопровождение;

Психолого-педагогическое сопровождение;

Оздоровительная работа с педагогами;

Укрепление материально-технической базы;

Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Материально-техническая база, необходимая для реализации программы:

Игровые площадки и спортивный инвентарь для занятий физкультурой на открытом воздухе и в группе;

Наличие в каждой семье спортивного инвентаря для занятий физкультурой;

Специально оборудованные помещения для организации оздоровительной и образовательной работы с детьми:

Физкультурный зал;

Музыкальный зал;

Бассейн;
 Спелеокамера;
 Медицинский кабинет;
 Физиотерапевтический кабинет;
 Кабинет для выдачи кислородного коктейля;
 - Кабинет учителя-логопеда;
 - Кабинет ИЗО;
 - Методический кабинет.

Каждый кабинет укомплектован соответствующей мебелью общего назначения и необходимым оборудованием.

Блок I. Основные направления работы с детьми

Образовательная область	Цель	Задачи
Здоровье	Охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Физическая культура	Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, координация); - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
Безопасность	Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности	<ul style="list-style-type: none"> - формирование представлений об опасных для человека ситуациях и способах поведения в них; - приобщение к правилам безопасного для человека поведения; - передача детям знаний о правилах безопасного дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства; - формирование осторожного и осмотрительного отношения к потенциально опасным для человека ситуациям.

Блок II. Медицинское сопровождение

№ п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
Организационная работа			
1.	Проведение анализа острой инфекционной и соматической заболеваемости воспитанников	Ежеквартально	Воспитатели Медицинская сестра
2.	Консультирование воспитателей и разработка рекомендаций, направленных на сохранение здоровья каждому ребенку с соматическими и психическими заболеваниями (экраны здоровья)	Постоянно	Воспитатели Медицинская сестра
3.	Осуществление контроля за выполнением натуральных норм расходования продуктов питания. Сбалансированность питания	Постоянно	Воспитатели Медицинская сестра
4.	Определение уровня адаптации ребенка в условиях детского сада: - психическое здоровье - физическое здоровье	По окончании периода адаптации	Медицинская сестра, старший воспитатель
5.	Общеукрепляющая терапия: - витаминизация третьего блюда (витамин С)	Постоянно	Воспитатели Медицинская сестра
6.	Закаливание: - утренняя гимнастика; - обливание рук до локтя - подвижные игры на свежем воздухе - обширное умывание ног в летний период - облегченная одежда	Постоянно	Медицинская сестра, воспитатели групп
7.	Разработка рекомендаций для оздоровления с учетом индивидуальных особенностей воспитанников ДОУ	Постоянно	Старший воспитатель медицинская сестра
8.	Санитарно-просветительная работа: - «Служба 03» (обучение детей оказанию первой помощи) - «Это должен знать каждый» (привитие гигиенических навыков, пропаганда здорового образа жизни)	Согласно тематическому плану	Воспитатели, музруководитель

9.	Первичная профилактика: - ежедневный осмотр воспитанников; - изоляция больных детей; - контроль за санитарно-гигиеническими условиями; - контроль за организацией образовательного процесса (режим дня, непосредственно-образовательная деятельность); - соблюдение СанПиН	Постоянно	Воспитатели Медицинская сестра
----	---	-----------	-----------------------------------

Блок III. Физкультурно – оздоровительная работа

3.1 Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Анализ состояния здоровья детей	Анализ диагнозов в медицинских картах детей, распределение их по подгруппам здоровья	август, декабрь	Медицинская сестра Воспитатели Старший воспитатель
		Оценка эффективности профилактических и оздоровительных мероприятий Составление экранов здоровья и подбор рекомендаций по диагнозам	Конец августа	
2	Использование воздушных ванн	Гимнастика и подвижные игры в облегчённой одежде	В течение года	Воспитатели
3	Использование солнечных ванн	Пребывание детей на солнце в облегченной одежде, панамах, в процессе игр малой подвижности, а также игр с водой и песком	Летний период	Воспитатели
4	Использование закаливания водой	Дидактическое упражнение для умывания «Водичка, водичка» Дидактическое упражнение для обливания ног прохладной водой «Ножки чисто мы помоем»	В течение года летний период	Воспитатели
5	Использование босохождение	Комплексы упражнений	Летний период	Воспитатели

6	Осуществление контроля за выработкой правильной осанки	Дидактические упражнения	В течение года	Воспитатели Музруководитель
7	Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение дня.	Утренняя гимнастика и гимнастика после сна Подвижные, спортивные и народные игры Динамические паузы и физкультминутки	В течение года	Воспитатели Музруководитель

3.2. Воспитание культурно - гигиенических навыков

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Воспитывать привычку ухаживать за чистотой своего тела, самостоятельно умываться, мыть руки с мылом	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться» НОД по ЗОЖ Дидактические упражнения Чтение художественной литературы Просмотр мультфильма «Мойдодыр» Беседа «Сколькими способами можно очистить кожу» Разучивание отрывка из стихотворения В.В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» Дидактическая игра «Как умываются животные»	Ежедневно	Воспитатели
2	Воспитывать привычку самостоятельно одеваться, следить за своим внешним видом.	Дидактическое упражнение «Я умею одеваться» Занятия по ЗОЖ Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку» Дидактическая игра «Что перепутал художник» Сюжетно-ролевая игра «Прачечная», «Парикмахерская»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
3	Формирование навыков культурного приёма пищи	Дидактическое упражнение «Учимся аккуратно кушать» Дидактическое упражнение «Поможем кукле накрыть стол к приходу гостей» Дежурство по столовой Сюжетно-ролевая игра «Кафе» Дидактическая игра «Столовые приборы и их назначение»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
4	Педагогическая диагностика:	Педагогическая диагностика	Май	Воспитатели

	промежуточная, итоговая.			
--	-----------------------------	--	--	--

3.3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Знакомство детей с частями тела человека	НОД по ЗОЖ Беседа «Как органы человека помогают друг другу» Дидактическая игра «Что для чего нужно» Дидактическая игра «Покажи, что назову» Дидактическая игра «Чтобы глаза, уши, зубы были здоровыми»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
2	Воспитание потребности в соблюдении режима питания, употребления в пищу полезных продуктов	НОД по ЗОЖ Подвижная игра «Полезные продукты» Подвижная игра «Повара» Разучивание стихотворения «Кто скорее допьёт» П. Воронько Дидактическая игра «Угадай по вкусу» Дидактическая игра «Волшебный мешочек» Чтение стихотворения «Маша обедает» П. Воронько	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Музруководитель
3	Формирование представлений о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания	Занятия по ЗОЖ. Музыкально-ритмическая игра «Все ребята любят мыться». Дидактическая игра «Что вредно, что полезно» Беседа «Как готовиться ко сну» Чтение «Сказки о глупом мышонке» С.Я. Маршака. Дидактическая игра «Чтобы кожа была здоровой» Создание альбома «Кто с закалкой дружит – никогда не тужит» Физкультурные досуги.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Музруководитель

4	Знакомство с понятиями «здоровье», «болезнь»	Занятия по ЗОЖ. Игра по ТРИЗ «Что будет, если...» Досуг «Осторожно микробы» Чтение стихотворения «Прививка» С. Михалкова. Беседа «Откуда берутся болезни» Чтение стихотворения «Воспаление хитрости» А. Милна.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
5	Формирование умения оказывать себе элементарную первую медицинскую помощь	Занятия по ЗОЖ. Беседа «Если ты заболел» Дидактическая игра «Лекарства под ногами» Кроссворд «Зелёная аптека» Сюжетно – ролевые игры «Поликлиника» и «Аптека» Инсценировка отрывка стихотворения К.И. Чуковского «Айболит» Дидактическая игра «Какому врачу, что нужно» Беседа «Лекарства – друзья, лекарства враги»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
6	Формирование представлений о значении физических упражнений для организма человека	Занятия по ЗОЖ Разучивание физминутки «Спорт-здоровье» Музыкально-ритмические движения «Зверобика» Чтение сказки «Зарядка и Простуда» Рассматривание альбома «В здоровом теле – здоровый дух» Спортивный досуг «Путешествие в Спортландию»	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели
7	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика	Май	Воспитатели

3.4. Развитие физических качеств

(скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации)

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
-------	--------------------	--------------	-------	---------------

1	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке Подвижная игра «Пройди – не урони» Упражнения на турнике и шведской стенке Игровые задания»	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели
2	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения	Занятия по физической культуре Занятия по музыке Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения Игры-эстафеты Хореографический кружок «Фламинго»	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Музруководитель
3	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры Игровые упражнения Оздоровительный бег Пешие прогулки (простейший туризм)	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Музруководитель
4	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве	Занятия по физической культуре Занятия по музыке Занятия хореографического кружка «Фламинго» Занятия кружка «Фитболл» Музыкально-ритмические движения Физкультминутки Динамические паузы Подвижные игры	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Музруководитель
5	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега	Занятия по физической культуре Игровые упражнения Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели

6	Формирование умения кататься на велосипеде, самокате	Игровые упражнения Игровые задания Самостоятельная двигательная активность на прогулке Спортивный досуг на воздухе	Май — сентябрь	Воспитатели
7	Формирование умения ползать, пролезать, подлизать, перелазить через предметы	Занятия по физической культуре Игры-эстафеты Игровые упражнения Спортивные праздники и досуги. Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели
8	Формирование умений в ловле и передаче мяча	Занятия по физической культуре Спортивные игры Игровые упражнения Подвижные и народные игры Спортивные досуги	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели
9	Развитие активности детей в играх со скакалками, обручами и другим спортивным инвентарём	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке Музыкально-ритмические движения Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники	В течение года	Воспитатели

3.5. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
-------	--------------------	--------------	-------	---------------

1	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные игры на мини – стадионе Спортивные досуги на воздухе	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели
2	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры Игры – эстафеты Спортивные соревнования	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели
3	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных	Хороводные и народные игры Инсценировки стихотворений. Презентация для детей «Зверобика» Игры – импровизации	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатели Музруководитель
4	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр	Экскурсия по физкультурному уголку группы Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с детьми Игровые задания Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками	В течение года	Воспитатели
5	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	НОД по музыке Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения Релаксация Презентации «Лёгкая атлетика», «Танцы народов мира»	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатели Музруководитель

7	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика	Май	Воспитатели
---	---	----------------------------	-----	-------------

3.6. Приобщение к правилам безопасного поведения

№ п\п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1	Осуществление контроля за соблюдением правил безопасного пребывания в детском саду	НОД по Безопасности Изготовление совместно с детьми знаков «Опасные предметы в нашей группе» Презентация «Опасные предметы» Анализ ситуаций	Ежедневно	Все сотрудники ДОУ, в соответствии с должностной инструкцией
2	Передача знаний о правилах дорожного движения	НОД по Безопасности Презентации «ПДД», «Когда мы пешеходы», «Безопасная дорога» Интервью с детьми «ПДД – наши верные друзья» Сюжетно – ролевые игры «Автобус», «Путешествие», «Шофер» Дидактические игры Конкурс рисунков и поделок. Экскурсия к дороге Досуги Чтение художественной литературы	В соответствии с перспективными планами	Воспитатели Муз.работник
3	Передача знаний о правилах пожарной безопасности	НОД по Безопасности. Беседы Дидактические игры Сюжетно – ролевая игра «Пожарная часть» Анализ ситуаций Досуги Конкурс рисунков.	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Музруководитель

		Презентации «Лесные пожары» и «Опасные электроприборы» Инсценировка стихотворения «Кошкин дом» Чтение художественной литературы		
4	Формирование представлений о ядовитых ягодах, грибах и растениях	Занятия по Безопасности. Дидактические и подвижные игры Досуги Презентация «Грибы» Конкурс рисунков и поделок. Беседы Чтение художественной литературы	В соответствии с тематическим планом	Воспитатели Музруководитель
5	Педагогическая диагностика: промежуточная, итоговая	Педагогическая диагностика программы «От рождения до школы» Н.Е. Веракса	Май	Воспитатели

IV. Психолого– педагогическое сопровождение

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственные
1	Психологическая диагностика: стартовая итоговая	Ориентационный тест школьной зрелости Керна-Йирасека, тестовая беседа С.А. Банкова обследования степени психосоциальной зрелости позволит выявить детей, вероятно имеющих какие-либо особенности развития мотивационной и познавательной сфер	Подготовительная группа сентябрь, май	Педагог-психолог Воспитатели
2	Анализ адаптации детей к условиям ДОУ	Наблюдение, анкетирование педагогов, родителей, составление таблицы адаптации по адаптационным листам К.Ю. Белой	Начало учебного года и по мере поступления детей	Педагог-психолог
3	Выявление детей группы риска	Анализ диагнозов в медицинских картах ребёнка	После проведения профилактических осмотров	Педагог-психолог

4	Составление программ психолого-педагогического сопровождения	Совещание при заведующей, педсовет	Начало учебного года	Педагог-психолог
5	Занятия с детьми из группы риска по программе «Развивайка»	Игровые развивающие занятия с использованием авторских пособий Воскобовича	В течение учебного года	Педагог-психолог
6	Изучение психологического состояния педагогов	Анкеты, тесты	Начало учебного года	Педагог-психолог
7	Формирование навыков общения педагогов с детьми, родителями	Семинары-практикумы, тренинги, консультации	В течение учебного Года	Педагог-психолог
8	Разработка рекомендаций по сохранению психологического здоровья детей и взрослых	Памятки, буклеты, стенды	В течение учебного года	Педагог-психолог

VII. Организация работы по пропаганде здорового образа жизни

№ п/п	Направления работы	Формы организации	Сроки	Ответственные
1	Информировать родителей, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка	Презентации передового опыта семейного воспитания, информация на сайте ДОУ	1 раз в год	Воспитатели
2	Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью малыша. Помогать родителям, сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.	Индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
3	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение	Создание библиотеки памяток,	По плану	Воспитатели

	литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	информация на сайте ДОУ		Старший воспитатель
4	Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. Разъяснять важность посещения детьми секций, студий, ориентированных на оздоровление дошкольников	Информация на сайте ДОУ	Постоянно	Старший воспитатель
5	Разъяснять родителям (рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
6	Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	Оформление буклетов, памяток, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
7	Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.	Оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, информация на сайте ДОУ.	Постоянно	Воспитатели Старший воспитатель
8	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических	Приглашение родителей на детские концерты и праздники, дни открытых дверей, лекции, семинары, семинары-	По плану	Воспитатели

	качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности	практикумы, проведение мастер-классов, тренингов, информация на сайте ДОУ		
9	Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом. Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе)	Спортивные праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
10	Знакомить родителей с опасными для здоровья ребенка ситуациями, возникающими дома, на даче, на дороге, в лесу, у водоема, и способами поведения в них. Направлять внимание родителей на развитие у детей способности видеть, осознавать и избегать опасности	Родительские собрания, консультации, буклеты, памятки, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
11	Информировать родителей о необходимости создания благоприятных и безопасных условий пребывания детей на улице (соблюдать технику безопасности во время игр и развлечений на каруселях, на качелях, на горке, в песочнице, во время катания на велосипеде, во время отдыха у водоема и т.д.). Рассказывать о необходимости создания безопасных условий пребывания детей дома (не держать в доступных для них местах лекарства, предметы бытовой химии, электрические приборы; содержать в порядке электрические розетки; не оставлять детей без присмотра в комнате, где открыты окна и балконы и т.д.). Информировать родителей о том, что должны делать дети в случае непредвиденной ситуации (звать на помощь взрослых; называть свои фамилию и имя; при необходимости — фамилию, имя и отчество родителей, адрес и телефон; при необходимости звонить по телефонам экстренной помощи)	Информационные стенды, памятки, презентации, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели
12	Привлекать родителей к активному отдыху с детьми, расширяющему границы жизни дошкольников и формирующему навыки безопасного поведения во время	Консультации, праздники, соревнования, конкурсы, информация на сайте ДОУ.	По плану	Воспитатели

	отдыха. Помогать родителям, планировать выходные дни с детьми, обдумывая проблемные ситуации, стимулирующие формирование моделей позитивного поведения в разных жизненных ситуациях			
13	Побуждать родителей на личном примере демонстрировать детям соблюдение правил безопасного поведения на дорогах	Памятки, презентации, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
14	Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	Памятки, буклеты, информация на сайте ДОУ	По плану	Воспитатели
15	Знакомить родителей с формами работы дошкольного учреждения по проблеме безопасности детей дошкольного возраста	Информация на сайте ДОУ	По плану	Старший воспитатель