

ПРИНЯТО
решением совета педагогов
Протокол № 3от 28.08. 2015



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 81»
Е.Ю. Козырева
«28» августа 2015г.

Комплексно-целевая оздоровительная программа

**Муниципального дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад № 81 для детей раннего возраста»**

"Мальчиши-Крепыши"

Срок реализации программы 2015-2019г.г.

ПРИНЯТО
решением совета педагогов
Протокол № 3 от 28.08. 2015

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад № 81»
_____ Е.Ю. Козырева
«28» августа 2015г.

Комплексно-целевая оздоровительная программа

**Муниципального дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад № 81 для детей раннего возраста»**

"Мальчиши-Крепчиши"

Срок реализации программы 2015-2019г.г.

Содержание

Паспорт Программы.....	3
РАЗДЕЛ 1	
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Актуальность Программы	6
1.3. Концепция Программы	8
1.4. Анализ здоровьесберегающей деятельности.....	8
РАЗДЕЛ 2	
2.1. Цель Программы	10
2.2. Задачи Программы.....	10
2.3. Пути реализации Программы.....	11
2.4. Принципы	11
2.5. Факторы реализации Программы.....	12
2.6. Ожидаемые результаты.....	13
2.7. Средства реализации	14
РАЗДЕЛ 3	
Основные направления Программы	
3.1. Культурно-гигиеническое направление.....	14
3.2. Профилактическое направление.....	26
3.3. Физкультурно-оздоровительное направление.....	30
3.4. Психоэмоциональное благополучие.....	39
3.5. Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребёнка.....	44
РАЗДЕЛ 4	
4.1. Оценка эффективности Программы.....	46
4.2. Система мероприятий реализации Программы.....	47

Наименование программы	Программа «Малыши-крепыши» на 2016-2019 гг.
Дата утверждения Программы	Принято советом педагогов Протокол № 3от 28.08. 2015 г.
Основание для разработки Программы	Высокая заболеваемость детей раннего возраста. Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества с детским садом в проведении физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию привычки к ЗОЖ.
Исполнители Программы	Педагоги, медсестра, дети, родители
Важнейшие целевые индикаторы Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий. 2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни; средней продолжительности болезни одним ребенком при простудных заболеваниях). 3. Активное участие всех участников образовательного процесса в совместной деятельности по здоровьесбережению. 4. Рабочие материалы по контролю
Сроки и этапы реализации Программы	<p>Программа рассчитана на 2015-2019 гг.</p> <p>1-й этап - аналитический, октябрь 2014г., анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы за 2012-2014 гг.</p> <p>2-й этап - разработка проекта программы – октябрь- ноябрь 2014г.</p> <p>3-й этап - внедрение программы- 2015-2019 гг.</p> <p>4-й этап – подведение и анализ итогов реализации программы – декабрь 2019 г.</p>
Ожидаемые конечные результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. У детей: <ul style="list-style-type: none"> - оптимальное функционирование организма, - повышение адаптивности организма к неблагоприятным факторам внешней среды, - сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек у детей раннего возраста. 2. У педагогов: <ul style="list-style-type: none"> - создание благоприятных условий, эмоционального комфорта через организацию

	<p>предметно-развивающей среды для гармоничного развития детей и реализации заложенного потенциала природных данных,</p> <ul style="list-style-type: none"> - внедрение в образовательный процесс системы мероприятий для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы. <p>3. У родителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение знаний психофизического здоровья детей, воспитание потребности к здоровому образу жизни и полноценному развитию, - создание условий для реализации потребности в двигательной активности детей в повседневной жизни в семье.
<p>Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией</p>	<p>Заведующий МДОУ «Детский сад № 81»</p>

Раздел 1

1.1. Пояснительная записка

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 81 присмотра и оздоровления» пгт Ярега функционирует с 1958 года, рассчитан на 105 детей. Режим работы с 7-00 час. до 19-00 час при пятидневной рабочей недели

Юридический адрес: 169347 Республика Коми, г. Ухта, пгт Ярега, ул. Мира д.3

Лицензия серии А № 915 – Д от 18 июня 2015г. года на осуществление образовательной деятельности по реализации программ дошкольного образования: «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Учредитель: МУ «Управление образования» администрации МОГО «Ухта»

ИНН - 1102025944

Административный состав:

Заведующий – Подколзина Оксана Викторовна, образование высшее, педагогический стаж – 20 лет.

Заместитель заведующего по БЖ и ЖД – Козырева Елена Юрьевна, образование незаконченное высшее, педагогический стаж – 20 лет.

Заведующий хозяйством – Немкова Ольга Валентиновна, образование среднее специальное.

Главный бухгалтер – Кондина Оксана Александровна, образование среднее специальное.

В детском саду работает 9 педагогов, из них, с 1 квалификационной категорией - 2 педагога, без квалификационной категории – 7 педагогов. На 1 сентября 2015 года функционирует 4 возрастные группы: 2 группы раннего возраста №1, которые посещает 50 детей, 2 группы раннего возраста № 2, которые посещает 56 детей.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

- Конвенция о правах ребенка
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43
- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении, утвержденном постановлением Правительства РФ
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Письмо Минздрава России «Медицинское обеспечение детей в образовательных учреждениях» от 21.12. 99 № 13-16 / 42

- Устав Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №81 для детей раннего возраста» (утвержден постановлением Администрации муниципального образования городского округа «Ухта» № 620 от 08.04.2015).

1.2.Актуальность Программы

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

На фоне экологической и социальной напряженности в республике и постоянного роста болезней, необходимо владеть искусством сохранения и укрепления здоровья детей. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье- это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте - отношение государства к проблемам здоровья.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна, она одна из ключевых проблем дошкольного образования. И это вполне объяснимо - ведь только здоровый ребенок способен на гармоничное развитие.

В.А. Сухомлинский отмечал: «Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд для воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В раннем возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется привычка к здоровому образу жизни. Формирование здоровья – это процесс непрерывный и необратимый, поэтому важно обеспечить своевременное и правильное воспитание, создать благоприятные условия, направить процесс развития в нужное русло, чтобы достичь более высоких показателей.

Анализ уровня здоровья детей в детском саду за последние годы выявил высокий уровень заболеваемости. Причин много. Во-первых, дети уже поступают в детский сад с хронической патологией и часто болеющие. Во-вторых, большая перенаселенность в группах, увеличение количества детей из неблагополучных семей.

Учитывая современные здоровьесберегающие технологии, профессиональные возможности коллектива, запросы родителей и особенности развития детей раннего возраста, педагоги муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 81 для детей раннего возраста» выдвинули важное направление в педагогической деятельности – **здоровье детей**, а так же созданию в детском саду атмосферы тепла, уюта, комфорта, как дома. Большое внимание уделяется подбору и расстановке кадров на группах с учетом их образования /медицинского и педагогического/, стажа и опыта работы, психологической совместимости.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей раннего возраста в МДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет.

Программа позволяет выделить приоритетные цели оздоровительной деятельности в соответствии со спецификой состояния здоровья и физического развития детей раннего возраста. Разрабатывая программу «Малыши - крепыши», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в МДОУ, задачи, а также пути их реализации. Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в МДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. В МДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей раннего возраста, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребёнка, учёте и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

В результате этого в детском саду была разработана программа "Малыши-крепыши", которая комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей. Разработанная педагогическим коллективом на базе детского сада программа «Малыши-крепыши», позволит целенаправленно использовать творческий потенциал педагогов для создания условий по сохранению, укреплению, формированию здоровья детей раннего возраста и воспитанию элементарных привычек к здоровому образу жизни.

1.3. Концепция программы

Здоровье детей раннего возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в раннем детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность.

Укрепление здоровья детей раннего возраста должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы МДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, оздоровительно-профилактической работы, индивидуальной работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение.

1.4. Анализ здоровьесберегающей деятельности за 2013-2015 гг.

Результативность работы по основным направлениям здоровьесберегающей деятельности оценивалась по результатам мониторинга физической подготовленности, культуры здоровья и медицинского мониторинга.

Таблица 1

Количество детей по годам

год	2013	2014	2015
Всего(чел.)	102	102	106
Среднесписочный	95	101	102

Таблица 2

Результаты мониторинга физической подготовленности

	2012-2013		2013-2014		2014-2015	
высокий	%	73	%	68	%	67
средний	%	9	%	22	%	18
низкий	%	18	%	10	%	15

Результаты медицинского мониторинга

Сведения о воспитанниках, отнесённых к различным группам здоровья

Таблица 3

Группа здоровья	Год					
	2013 г.		2014 г.		2015 г.	
	Чел.	%	Чел.	%	Чел.	%
I	4	3,9	3	2,9	6	5,8
II	94	92,2	96	94,2	94	92,2
III	4	3,9	3	2,9	6	5,8
IV	-	-	-	-	-	-

Сведения о заболеваемости детей

Таблица 4

Заболеваемость	2013 г. на 1.000		2014 г. на 1.000		2015 г. на 1.000	
	Случ аев	Проми ли	Случ аев	Проми ли	Случ аев	Проми и
Всего случаев заболеваемости на 1.000.	146	2536,8	138	1366, 3	144	1358 ,5
Число детей ни разу не болевших /индекс здоровья/.	19		19		18	

Индекс здоровья

Таблица 5

Год	2013	2014	2015
	18,9	18,8	17,9

Пропущено 1 ребенком по болезни

Таблица 6

Год	2013	2014	2015
	10,5	9,4	9,7

Результаты адаптации детей к условиям детского сада

Год показатели	2013	2014	2015
Поступило	66	58	62
Завершена	51	50	61
Лёгкая адаптация	32	35	45
Средняя адаптация	18	15	15
Тяжёлая адаптация	1	-	1

Анализ данных мониторинга физической подготовленности указывает на то, что уменьшается уровень физической подготовленности и культуры здоровья воспитанников. В МДОУ развивается здоровьесберегающая среда - постоянно пополняется спортивное оборудование.

Медицинское обслуживание воспитанников осуществляется на основании договора по оказанию первичной медико-санитарной помощи воспитанникам в дошкольном образовательном учреждении от 01.05.2013 года с ГБУЗ «Городская поликлиника № 2» медицинской сестрой Борискиной Мариной Александровной, врачом Габовой В.Г. Врач проводит углубленный осмотр детей по плану: до 2 лет каждые 2 месяца, до 3 лет — каждый квартал. После осмотра нуждающиеся дети направляются к специалистам на дополнительное обследование. На основе результатов осмотра врач и медицинская сестра МДОУ распределяют воспитанников по группам здоровья, вырабатывают рекомендации по выбору закаливающих процедур и объему физической нагрузки. Данные углубленного осмотра каждого ребенка отражаются в личных медицинских картах, в журнале здоровья (у медицинских работников) и в журналах здоровья (в каждой возрастной группе). Медицинская сестра проверяет соответствие состояния помещений МДОУ санитарно-гигиеническим требованиям, осуществляет оздоровительно-профилактическую работу, определяет степень физической нагрузки для часто и длительно болеющих детей и детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Ежемесячно проводится анализ заболеваемости воспитанников, результаты которого обсуждаются на педагогическом совете. Медицинский блок оборудован в соответствии с санитарными требованиями. Улучшению состояния здоровья детей способствует реализация комплекса профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий. План лечебно-оздоровительных мероприятий составляется медсестрой детского сада на учебный год, дополнительные рекомендации врача по конкретному ребёнку фиксируются в форме 026-у после плановых осмотров.

Раздел 2

Цель, задачи и средства реализации Программы

2.1. Цель программы:

Программа «Малыши - крепыши» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей раннего возраста, формирование у родителей, педагогов и воспитанников ответственности в деле сохранения и укрепления собственного здоровья.

2.2. Задачи программы:

1. Создавать условия для обеспечения психологической безопасности личности ребенка
2. Способствовать повышению сопротивляемости и защитных свойств организма детей.
3. Формировать у детей привычки и потребности в здоровом образе жизни

2.3. Пути реализации программы:

1. Обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровье сберегающих технологий.
 2. Забота о социальном благополучии детей
 3. Охрана психического здоровья и всестороннего развития детей
- Форма организации содержания здоровьесберегающей деятельности: комплексная.

Возрастная адаптированность - с 1 до 3 лет.

Предполагаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости в группах МДОУ.
2. Создание здоровьесберегающей среды, пополнение спортивного оборудования.
3. Партнёрское взаимодействие родителей и педагогов МДОУ в проблеме сохранения здоровья воспитанников, активное участие родителей в реализации образовательной области «Физическое развитие», в физкультурных развлечениях, конкурсах.

Оценка эффективности программы направлена на анализ медицинского, педагогического мониторинга, мониторинга социальной активности и физической подготовленности дошкольников МДОУ.

Выпускник МДОУ: приобретает опыт в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений

(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); происходит становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) (ФГОС ДО п 2.6)

2.4. Принципы:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

5. Принцип непрерывности и целостности – организация и поддержание связи между возрастными группами.

6. Принцип преемственности сотрудничества с семьей.

2.5. Факторы реализации Программы:

1. Кадровое обеспечение:

- 8 воспитателей / 2 педагога с медицинским образованием, 6 педагогов с педагогическим образованием/

- медицинская сестра /договор по оказанию первичной медико-санитарной помощи детям в ДООУ с ММУ «Городская поликлиника № 2» пгт Ярега /.

- врач-педиатр /договор о взаимном сотрудничестве с ММУ «Городская поликлиника № 2» пгт Ярега /.

- музыкальный руководитель.

2. Материально-техническое обеспечение:

- в групповых комнатах оборудованы центры двигательной активности с разнообразным традиционным и нетрадиционным спортивным и игровым инвентарем, пособиями, оборудованием для физкультурных занятий и самостоятельной двигательной деятельности детей. (приложение 1)

- на участке детского сада имеется спортивная площадка, оборудованная беговой дорожкой с твердым покрытием и спортивными сооружениями для разных видов движений.

- на групповых участках имеются спортивные сооружения и постройки для обыгрывания сюжетно-ролевых игр.

3. Методическое обеспечение:

- Авдеева Н., Князева О., Стеркина Р. «Основы безопасности детей дошкольного возраста»
 - Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ»
 - Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребёнка»
 - Алямовская В.Г. «Ясли- это серьёзно»
 - Белкина Л.В. «Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОУ»
 - Власова В.А. «Музыка и движение»
 - Галанов А.С. «Игры которые лечат»
 - Гаврючина Л.В. «Здоровье сберегающие технологии в ДОУ»
 - Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой»
 - Доскина В.А., Л.Г. Голубева «Растём здоровыми»
 - Доскина В.А., Козлова С.А. «Развитие и воспитание детей раннего возраста»
 - Кирюхина Н.В. «Организация и содержание работы по адаптации детей в ДОУ»
 - Кузнецова Е. «Логоритмическая ритмика»
 - Лысова В.Я., Яковлева Т.С. «Спортивные праздники и развлечения»
 - Осокина Т.Н. «Физическая культура в детском саду»
 - Осокина Т.Н., Е.А.Тимофеева «Физические упражнения для дошкольников»
 - Осокина Т.И. «Игры и развлечения детей на улице»
 - Островской Л.Ф. под редакцией «Пусть ребёнок растёт здоровым»
 - Павлова Л.Н. «Организация жизни и культура воспитания детей в группах раннего возраста»
 - Понарёв С.А. «Растите малышей здоровыми»
 - Тимофеева Е.А. «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»
 - Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников»
 - Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники и развлечения в детском саду»
 - Шишкина В.А. «Движение +движение»
 - Шустова А.И. «Физическое воспитание детей дошкольного возраста»
 - Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье»
- «От рождения до школы» Основная образовательная программа под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой

2.6 Ожидаемые результаты:

1. У детей:
 - оптимальное функционирование организма,
 - повышение адаптивности организма к неблагоприятным факторам внешней среды,
 - сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек у детей раннего возраста.
2. У педагогов:

- создание благоприятных условий, эмоционального комфорта через организацию предметно-развивающей среды для гармоничного развития детей и реализации заложенного потенциала природных данных,
- внедрение в образовательный процесс системы мероприятий для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы.

3. У родителей:

- повышение знаний психофизического здоровья детей, воспитание потребности к здоровому образу жизни и полноценному развитию,
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности детей в повседневной жизни в семье.

2.7. Средства реализации

Развивающее общение. Пространственная предметно-развивающая среда Развивающие виды деятельности		
Сохранение здоровья	Укрепление здоровья	Формирование здоровья
Комплекс мероприятий <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение санитарно-гигиенических норм и требований - учет индивидуальных особенностей детей/дифференцированный подход/ - питание - дыхательная гимнастика - гимнастика после сна - воздушные ванны - дорожка здоровья 	Увеличение резервов здоровья <ul style="list-style-type: none"> - закаливание - самомассаж -дыхательные упражнения -артикуляционные упражнения -босохождение -воздушные ванны -витаминотерапия - кварцевание 	Формирование здорового образа жизни <p><i>Дети:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - режим дня - культурно-гигиенические навыки - уход и присмотр - ежедневные прогулки - физкультурные занятия - подвижный час /2 половина дня/ - физкультурные досуги и развлечения <p><i>Педагоги:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение компетенции - педсоветы - тематические семинары - курсы повышения квалификации по здоровьесберегающим технологиям.(вебинары) <p><i>Родители:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение культуры здоровья - индивидуальные беседы - консультации - семинары-практикумы

Раздел 3

Основные направления Программы

«Малыши- крепыши»

Деятельность детского сада по формированию физического, психического здоровья детей раннего возраста и их развития изложена в основных направлениях Программы:

1. Культурно-гигиеническое:

включает организацию и общие гигиенические требования, режим дня, специфику ухода, присмотра и привития навыков личной гигиены в раннем возрасте, организация питания, сон.

2. Профилактическое:

включает организацию закаливания и лечебно- профилактической работы.

3. Физкультурно - оздоровительное:

включает организацию двигательной деятельности: утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультурные занятия, физминутки, бодрящая гимнастика после сна, прогулки, физкультурные досуги, пальчиковую гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж.

4. Психоземotionalное благополучие:

включает создание условий для организации психопрофилактической поддержки детей раннего возраста, формирование положительного отношения со сверстниками, взрослыми, воспитание основ здорового образа жизни.

5. Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка:

включает организацию совместной работы с родителями: общие и групповые родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации по запросам родителей, практикумы, выставки, совместные спортивные мероприятия, оформление наглядной информации.

3.1. Культурно-гигиеническое направление.

Организация и общие гигиенические требования

Слово «Гигиена» - происходит от имени древнегреческой богини здоровья Гигиен.

Обеспечение здорового образа жизни в условиях детского сада при воспитании детей раннего возраста занимает особое место.

Задачи гигиены – это создание условий, влияющих на здоровье человека, разработка гигиенических норм жизни, обеспечивающих охрану здоровья, укрепление физических сил и предупреждение заболеваемости.

Только обладая определенными гигиеническими знаниями, правильно и умело применяя их в своей практической деятельности, воспитатель может обеспечить здоровые **условия** воспитания детей: гигиена окружающей среды, режим дня, питание, сон, уход за ребенком и привитие навыков личной гигиены.

Гигиенические условия окружающей среды:

Факторы внешней среды имеют преимущественное значение. Поэтому, так важно создать все необходимые санитарно-гигиенические и психолого-педагогические условия в детском саду:

1. Территории детского сада имеет:

- ограждение и защитную полосу из деревьев и кустарников;
- площадки с прогулочными верандами, в которые входят теневые навесы и огороженные площадки для двигательной активности, с физкультурным и игровым оборудованием;
- спортивный комплекс: беговая дорожка с твердым покрытием, спортивные сооружения для развития всех видов движений;
- огород;
- зона зеленых насаждений вокруг детского сада и на игровых участках;
- хозяйственный двор.

2. Здание детского сада имеет:

- групповые ячейки для детей раннего возраста с самостоятельными входами с участков, общий вход с общей лестницей;
- изолированный комплекс групповых помещений (столовая, игровая комната, спальня, приемная, туалетный блок) для каждой возрастной группы, их рациональная планировка (все групповые помещения связаны с игровой комнатой и отделяются перегородкой), с отделкой стен комнат светлой, теплой окраски, легко подвергающаяся гигиенической обработке; помещения обеспечены мебелью в соответствии роста детей и их возраста, игровым и физкультурным оборудованием;
- сопутствующие помещения (медицинский блок, пищеблок, прачечная);
- служебно-бытовые помещения.

3. В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами:

- *освещение*

Все основные помещения детского сада имеют хорошее естественное освещение. Естественное освещение повышает жизненный тон, увеличивает работоспособность, сохраняет зрение детей, способствует лучшему санитарному состоянию помещения, так как солнечный свет убивает болезнетворные бактерии. В зимнее время, когда дети больше находятся в помещении, используется искусственное освещение (люминесцентное)

- *воздух*

Чистый воздух закрытых помещений является важнейшим гигиеническим требованием. В соответствии с графиком проветривания все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Длительность

проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы

- температурный режим

В детском саду централизованная отопительная система.

Температура в помещении должна быть равномерной в течении суток, без резких суточных колебаний и приятной для самочувствия детей.

В первых группах раннего возраста:

- в приемных и игровых - 22-23 градуса,
- в спальнях – 18-19 градусов
- в туалетных комнатах – 19-22 градуса

Во-вторых, в группах раннего возраста:

- приемных и игровых - 22 градуса
- в спальнях - 19 градусов
- в туалетных комнатах – 20 градусов.

- санитарный режим групповых помещений

Санитарное содержание играет определенную роль в появлении и распространении ряда заболеваний.

В детском саду санитарный режим осуществляется на основании графика уборки каждого помещения.

Режим дня

Самое важное в сохранении и укреплении здоровья ребенка – выполнение режима дня. Это основа нормального развития и правильного воспитания ребенка.

Режим дня – это правильное распределение во времени и правильная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка: сна, приема пищи, бодрствования.

Режим дня – основа формирования биоритмов в деятельности организма.

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Правильный режим обеспечивает уравновешенное бодрое состояние ребенка, предохраняет нервную систему от переутомления, создает благоприятные условия для физического и психического развития малыша. Одним из требований к режиму является постоянство, что способствует выработке у детей устойчивых привычек поведения, приучает к порядку, дисциплине. Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

При составлении режима дня в детском саду учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. В период адаптации детей к дошкольному учреждению, в период выздоровления после болезни и учитывая сезонность, составляется гибкий режим дня. Гибкий режим для детей предполагает постепенность прихода детей в детский сад, проведение занятий и других форм воспитательно-образовательной работы по подгруппам, учет биоритмов, состояние здоровья детей, их интересов и склонностей при организации разных видов деятельности.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, даёт возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка. Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем выше его настроение и выше активность.

Режимы дня в разных возрастных группах разработаны на основе:

- Примерного режима дня Основной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой;

- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» от 15.05.2013 № 26

- Устава ДООУ.

Режимы работы ДООУ составлены с расчетом на 12-ти часовое пребывание ребенка в ДООУ.

В МДООУ разработаны режимы:

- Индивидуальный режим для вновь поступающих детей.
- режим работы МДООУ и длительность пребывания в нем детей с 7.00 до 19.00 часов на холодный и теплый периоды года. (Приложение 2)

Специфика ухода, присмотра и привитие личной гигиены в раннем возрасте

В раннем возрасте ребенок запрограммирован на заботу о нем со стороны взрослых, так как его физические возможности несовершенны. Предпосылками зарождения полезных привычек станут действия ребенка по уходу за собой. Поэтому в группах раннего возраста большое значение уделяется организации бытовой деятельности детей(Приложение 3)

1. Туалет носа.

К процедуре туалета носа приучаем детей с первых дней пребывания в детском саду.

Процедура	Время проведения процедуры
С помощью взрослых ребенок смачивает носик водой, высмаркивает, поочередно зажимая каждую ноздрю, затем еще раз промывает водой.	Умывание перед завтраком, перед физкультурным занятием, перед выходом на прогулку, после прогулки, во время умывания, перед обедом, после дневного сна, перед ужином.

2. Умывание.

Умывание осуществляется утром перед завтраком, после физкультурного занятия, перед обедом, после каждого кормления, после дневного сна, после прогулки.

№	Правильное обучение детей раннего возраста умыванию
1	Сначала предложить ребенку выполнить действия самостоятельно
2	Если ребенку трудно / из-за несовершенства координации движений/ показать ему как нужно умываться, разделив процедуру на несколько операций
3	Привлекать внимание детей за действиями сверстников
4	Поддерживать интерес детей к умыванию через игровые ситуации и художественное слово
5	Активное участие взрослого с разрешения ребенка («Могу я тебе помочь?»)»
6	Положительная оценка взрослым действий ребенка
7	Учитывая темперамент малыша, не следует его торопить выполнять процедуру умывания

3. Совершение туалета.

Умение самостоятельно пользоваться горшком - важный момент при подготовке ребенка к дошкольному образовательному учреждению. Но если ребенок не имеет этой привычки, обучение становится прямой обязанностью работников ясельных групп.

№	Правильное приучение к горшку
1	Приучать ребенка пользоваться горшком с 6-7 месяцев
2	Сажать ребенка на горшок следует перед сном, после сна и в определенные часы бодрствования.
3	Нельзя заставлять ребенка долго сидеть на горшке в ожидании результата

4	На втором году жизни ребенок начинает проситься на горшок, сообщая о своих желаниях звуками, движениями. Нужно вовремя их заметить. Поощрение, внимание взрослого очень важны в процессе приобретения нового навыка.
5	Ребенок стремится подражать. Поэтому, глядя на сверстников, пользующихся горшками, малыш сам садится на горшок.
6	Высаживать в определенном месте и на индивидуальный горшок
7	Приучать к элементарным навыкам опрятности
8	Воспитывать потребность находиться в сухой одежде

4. Подмывание.

После дефекации обязательно необходимо осуществлять процедуру подмывания малышей до 2 лет. С 2 лет приучать детей пользоваться туалетной бумагой с помощью взрослого.

5. Одевание и раздевание одежды.

В ясельном возрасте одевание и раздевание одежды осуществляется взрослыми при подготовке ко сну и после сна. С 1.5 лет привлекать детей к выполнению некоторых элементарных действий. С 2 лет обучать детей порядку одевания и раздевания при небольшой помощи взрослого, учить снимать одежду и обувь, в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду. Поощрять детей за самостоятельные действия одеваться и раздеваться самому.

6. Самостоятельность в приеме пищи.

Приучать малышей к выполнению самостоятельных действий в осуществлении приема пищи

№	Обучение приемам пищи
1	Учить правильно держать ложку, брать чашку
2	Учить набирать пищу в ложку, преподносить ко рту, открывать рот и класть еду
3	Не препятствовать попыткам к самостоятельности
4	Докармливать, если ребенок устает есть сам.
5	Предлагать самостоятельно есть хлеб, взяв его в руку
6	Пояснять все действия, называть блюда их признаки
7	Не называть много качественных признаков пищи,

С двух лет приучать детей есть ложкой самостоятельно, пользоваться салфеткой, есть не торопясь, с закрытым ртом. С трех лет (второго полугодия) начинать приучать пользоваться вилок.

Вопросам эстетики питания уделяется внимание, начиная с групп раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Большое влияние на процесс пищеварения оказывает сервировка стола, оформление блюд. В детском саду подают пищу в тарелках небольших размеров, с ярким, красочным рисунком, процесс питания становится более приятным.

Во время кормления детям надо говорить о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараться сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями, надо следить за поведением ребенка за столом, за соблюдением чистоты и опрятности.

Кормление – важный воспитательный акт, и от того, как правильно его проводят взрослые, во многом зависит формирование характера ребенка.

Рациональное питание детей раннего возраста - необходимое условие их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

При организации правильного питания, в детском саду предусматривается соблюдение основных принципов:

- составление полноценного рациона питания;
- использование разнообразного ассортимента продуктов, гарантирующих достаточное содержание необходимых минеральных веществ и витаминов;
- строгое соблюдение режима питания, отвечающего физиологическим особенностям детей различных возрастных групп; правильное сочетание его с режимом дня каждого ребенка и режима работы детского сада;
- соблюдение правил эстетики питания, воспитание необходимых гигиенических навыков в зависимости от возраста и уровня развития детей;
- правильное сочетание питания в дошкольном учреждении с питанием в домашних условиях, проведение необходимой санитарно - просветительной работы с родителями, гигиеническое воспитание детей;
- учет климатических национальных особенностей региона, времен года, изменение в связи с этим режима питания, включение соответствующих продуктов и блюд;
- индивидуальный подход к каждому ребенку, учет состояния его здоровья, особенности его развития, периода адаптации, наличия хронических заболеваний;
- строгое соблюдение технологических требований при приготовлении пищи, обеспечение правильной кулинарной обработки пищевых продуктов;
- повседневный контроль за соблюдением всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранении, приготовлению и раздаче блюд;
- правильная организация питания детей в группах.

В детском саду организовано 4-х разовое питание с использованием свежих фруктов и овощей.

В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная витаминизация холодных напитков (компот и др.) аскорбиновой кислотой.

Для обогащения питания микронутриентами при приготовлении блюд используется йодированная соль, ежедневно в рацион питания включен йодированный хлеб.

В детском саду используется 10-дневное меню, специально разработанные картотеки блюд, в которых указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров и углеводов.

Важное значение в организации питания детей имеет строгое соблюдение **режима питания** и соответствовать физиологическим особенностям детей разных возрастных групп.

Дети находятся за столами во время приема пищи:

- во время обеда не более 25-30 минут;
- во время завтрака и ужина – 20 минут;
- во время полдника – 15 минут.

/ недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании пищи и после ее приема - это способствует утомлению/

При подготовке к организации приема пищи, воспитатели обязаны соблюдать правила техники безопасности, охраны жизни и здоровья детей.

Ниже приведена суточная потребность в БЖУ и суточная калорийность (см. таблица 1)

Таблица 1

	Б	Ж	У	Ккал
Для детей 1-3 лет	59	56	215	1560

Основным источником белка – главного строительного материала – является мясо, рыба, яйцо, молоко и молочные продукты. Жировой компонент диеты в основном состоит из жиров животного происхождения – 70% (сливочное масло, молоко, молочные продукты), а также растительных жиров. Источником углеводов является сахар, варенье, кондитерские изделия – это рафинированные углеводы, которые составляют ¼ часть суточной потребности углеводов. Основным источником являются крупы, хлеб, макаронные изделия, овощи, фрукты. В ряде овощей и фруктов содержатся специальные бактерицидные вещества – фитонциды, обладающие способностью препятствовать росту болезнетворных микробов (лук, чеснок, укроп).

При составлении меню одни продукты вводятся ежедневно (молоко, масло, хлеб, сахар, крупы, овощи, мясо), другие используются через 1-2-3 дня (творог, яйца, рыба, кондитерские изделия). Необходимо следить за тем, чтобы в течение 10 дней дети получили все необходимые продукты в достаточном количестве, правильно сочетая. Овощи желательно вводить ежедневно в виде салатов. С этой целью в МДОУ необходимо иметь примерное десятидневное меню, утвержденную заведующим МДОУ картотеку блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание БЖУ и технология приготовления, органолептические свойства.

Таблица 3

**Нормы питания детей в детских садах
(граммов в день на одного ребенка)**

Продукты	Для детей в возрасте
	От 1 до 3 лет
	в учреждениях с пребыванием часов
	12 часов
Хлеб пшеничный	60
Хлеб ржаной	40
Мука пшеничная	25
Птица	23/23/22
Колбасные изделия	-
Соки	100
Мука картофельная	2
Крупа, бобовые, макаронные изделия	30/8
Картофель	160/172/185
Овощи разные	256
Фрукты свежие	108
Фрукты сухие	9
Кондитерские изделия	7
Сахар	37
Масло сливочное	18
Масло растительное	9
Яйцо (штук)	0,5 шт.
Молоко	390
Творог 9%	30
Мясо (говядина бескостная)	55
Рыба (филе, сельдь)	34
Сметана 15%	9
Сыр (не острый)	4,3
Чай	0,5
Кофе злаковый, какао	1,0/0,5
Соль	4
Дрожжи	0,4

Дети, находящиеся в МДОУ 12 часов обеспечиваются 4х разовым питанием.

Распределение суточной калорийности:

Завтрак – 25%

Обед – 35%

Полдник – 10%

Ужин – 25%

Важно правильно распределять различные виды продуктов в течение суток: мясо, рыбу, яйцо дети получают на завтрак, обед, молочно-

растительную пищу – в ужин. Дополнительно фрукты на полдник или ужин. Не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день, или смежные дни.

Строгое соблюдение правил хранения, приготовления, выдачи пищи в МДОУ играет решающую роль. Прием пищевых продуктов осуществляется при наличии документов, подтверждающих их качество и безопасность. Не допускается к приему продукты с признаками недоброкачества, без сопровождающих документов, не имеющие маркировки. Пищевые продукты хранятся в соответствии с условиями хранения и сроками годности.

Основные принципы здорового питания дошкольников:

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки.
- все пищевые факторы должны быть сбалансированы; немного расширяется меню.

Таблица 4

Сроки хранения и реализация особо скоропортящихся продуктов

Наименование продукта	Сроки хранения и реализация при температуре + 2 - + 6⁰С не более (часов)
Мясные крупнокусковые полуфабрикаты	48
Печень замороженная	48
Печень охлажденная	24
Мясо птицы охлажденное	48
Мясо птицы замороженное	72
Сосиски, сардельки мясные высшего, первого и второго сорта	48
Молоко пастеризованное	36
Творог жирный, обезжиренный, диетический	36
Сметана	72
Сыры сливочные в коробочках: из полистирола и др. полимерных материалов – сладкий и фруктовый	48
острый, советский	72
Рыба всех наименований охлажденная	24 при температуре 0 - +2 ⁰ С
Рыба и рыбные товары всех наименований мороженные	48 при температуре 0 - +2 ⁰ С
Овощи отварные неочищенные	6

В целях профилактики гиповитаминозов проводится искусственная «С» -витаминация пищи аскорбиновой кислотой в количестве, соответствующем 1-3 года – 35мг на 1 порцию.

Для профилактики дефицита микронутриентов используются йодированные продукты: йодированная соль, хлеб с содержанием йода.

Индивидуальный режим питания избирается в отношении детей с отклонениями в здоровье для диетического питания.

Для правильной организации питания большое значение имеет психологический компонент, связанный с комфортными условиями приема пищи, общения с детьми и обстановкой в группе:

- дети должны быть обеспечены соответствующей посудой;
- сидеть за столом удобно;
- блюда должны быть красиво оформлены;
- важно приучать к опрятности и чистоте, не заставляя долго сидеть в ожидании очередных блюд.

Полноценный сон.

Самочувствие и поведение ребенка зависят от того, как расходуется его энергия, правильно ли чередуются сон и деятельность. Если ребенок хорошо выспался, вовремя отдохнул, его организм обретает готовность к деятельности – играм, занятиям, посильному труду.

Полноценный сон – это защитная реакция организма, которая предохраняет нервные клетки от переутомления и истощения.

Чтобы правильно организовать полноценный сон ребенка, необходимо выполнять элементарные правила:

- тщательно проветривать спальню в соответствии с графиком
- ребенок должен иметь отдельную кровать;
- матрас должен быть жестким, подушка небольшая, из мягкого пера;
- спать в затемненном помещении, где нет шума.
- после сна шторы должны раскрываться, чтобы поступал дневной свет

Качество, глубина и продолжительность сна зависит от быстрого и спокойного засыпания. Для этого воспитатель может использовать разнообразные приемы: тихое, ласковое напевание колыбельных песен, монотонное рассказывание добрых сказок, завуалированную в образах формулу аутогенной расслабляющей тренировки.

Во время сна детей воспитатель обязан:

- присутствовать в спальне в течении всего тихого часа;
- следить, чтобы ребенок не закрывался одеялом с головой;
- не спал только на правом боку;
- не сворачивался «калачиком»;
- приучать спать на спине.

Дети в возрасте до 1.5 лет спят 2 дневных сна, во втором полугодии переходят на 1 дневной сон.

Дневной сон должен быть не менее 2.5 часов.

Раздевание и одевание после сна проводится в игровой комнате.

Подъем организуется по мере пробуждения детей.

Недосыпание и пересыпание приводят к глубоким качественным изменениям реактивности корковых клеток и может явиться одной из причин возникновения неврозов у детей. Поэтому, детей, которые не встали к определенному времени, лучше не будить, дать возможность некоторое время поспать.

3.2. Профилактическое направление.

Профилактическая работа – это комплекс мероприятий, направленных на оздоровление детей.

2.1. Организация закаливания:

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а следовательно, простудным заболеваниям.

Закаливание является эффективным средством укрепления здоровья, которое помогает организму приспосабливаться к любым изменениям окружающей среды, которое при этом сохранит бодрость и высокую работоспособность. Наряду с оздоровительным эффектом происходит перестройка психоэмоциональной сферы, улучшение настроения, наступает уравновешенность.

Эффект закаливания зависит от правильности его осуществления и четкого соблюдения следующих **принципов**:

1. Систематичность - повторные и регулярные закаливающие воздействия на организм к образованию стойких рефлексов. При их прекращении условные реакции угасают. У детей дошкольного возраста они исчезают очень быстро, через 5-7 дней. А перерыв более 10 дней снимает полностью эффект закаливания.

2. Постепенность - увеличение силы раздражения (путем понижения температуры, либо путем увеличения продолжительности действия раздражителя).

3. Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка: его возраст, состояние здоровья, условия жизни, индивидуальные свойства его организма.

4. Доступность – это использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей

Большое значение имеет одежда ребенка в зависимости от температуры воздуха при неправильном, чрезмерном одевании малыша, происходит перегревание. При этом возникает повышение температуры тела, потоотделение снижение аппетита. А в целом, перегревание снижает рост и развитие детей, уменьшает их иммунобиологическую реактивность.

Основные средства закаливания - это воздух, вода и солнце.

ВОЗДУХ

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
-------------------	-------	----------	------------------

Температурное воздействие на организм, а также на кожные покровы, легкие и другие органы системы	1.Проветривание	1. Ежедневно, по графику проветривания.	1. Острые инфекционные заболевания, 2.Повышение температуры тела невыясненной причины. 3. Протестные реакции ребенка
	2. Прогулка в любую погоду в одежде, не стесняющей активную деятельность малыша.	2.В зимний период - 2 раза в день, В летний период - 4 раза в день.	
	3. Дневной сон без маек	3. В соответствии с режимом дня и возрастом ребенка (до 1 года – 2 сна, после года – 1 сон)	
	4. Воздушные ванны во время подготовки ко сну и после сна.	4. Ежедневно вовремя подготовки ко сну, ребенок в трусиках идет по массажным дорожкам. После сна - энергичная дыхательная гимнастика	
	5. Физкультурные занятия на воздухе.	5. 1 раз в неделю (2 группа раннего возраста)	

ВОДА

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Температурное воздействие на организм и раздражающее влияние веществ, растворенных в воде, на кожу, а также на обонятельную, дыхательную и другие системы.	1. Умывание и другие гигиенические процедуры.	1. В режимные моменты и по мере необходимости	1. Острые инфекционные заболевания, 2.Некоторые хронические заболевания (почек, сердца и др.) 3. Протестные реакции ребенка
	2.Обливание рук до локтей.	2 После дневной прогулки	
	3. Полоскание горла.	3. После каждого приема пищи	
	4. Босохождение по массажным дорожкам.	4. До и после дневного сна	
	5 Душ или мытье ног.	5. Перед ночным сном дома.	
	6. Купание в водоемах	6. В летний период с родителями	

СОЛНЦЕ

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
-------------------	-------	----------	------------------

Общее температурное воздействие на организм и влияние ультрафиолетовой, инфракрасной части спектра солнечного излучения.	1. Световоздушные ванны	1. В летний период на прогулке с постепенным обнажением тела.	1. Острые инфекционные заболевания, 2. Лихорадочное состояние, 3. Некоторые хронические и острые заболевания (ЖДК, легких и др.) 4 Температура окружающего воздуха выше 30 градусов 5. Разрешение врача.
	2. Солнечные ванны	2. После световоздушных ванн постепенное дозирование от 4-5 минут до 20 минут	
	3. Отдых в тени	После световоздушных и солнечных ванн игры детей на веранде или под «кружевной» тенью от листвы деревьев.	

Модель организации закаливания по возрастным группам

Мероприятия	1 группа раннего возраста №1	1 группа раннего возраста №2	2 группа раннего возраста №1	2 группа раннего возраста № 2
<i>Закаливание воздухом</i>				
1. Прогулка	-	3.5 часа	4 часа	4 часа
2 Воздушные ванны	До и после сна ежедневно			
	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
3. Босохождение	Ежедневно до и после сна, во время ФИЗО занятий			
4 Дневной сон без маечек	Ежедневно			
5 Прием детей на свежем воздухе	В летний период по погоде ежедневно			
6. Дорожка здоровья	Ежедневно 1-2 минуты после дневного сна			
<i>Закаливание водой</i>				
1. Босохождение по мокрым дорожкам	-	После сна 2 круга	После сна 2 -3 круга	После сна 2-3 круга
2. Мытье рук до локтя	Ежедневно перед обедом			

Лечебно- профилактическая работа.

Лечебно-профилактическая работа в МДОУ осуществляется в системе общеукрепляющих мер для детей раннего возраста.

Витаминотерапия и фитолечение.

План лечебно-оздоровительных мероприятий

Месяц	Мероприятия
Сентябрь	1. Соблюдение режима дня 2. Режим проветривания и кварцевания 3. Сезонное питание (овощи, фрукты) 4. Элементы дыхательной и мимической гимнастики 5. Витаминизация 3-х блюд
Октябрь	1. Соблюдение режима дня 2. Режим проветривания и кварцевания 3. Профилактика ОРЗ и гриппа: оксолиновая мазь в носовые ходы, чесночные «бусы», чеснок на тарелочках 4. Элементы дыхательной и мимической гимнастики 5. Витаминизация 3-х блюд
Ноябрь	1. Соблюдение режима дня 2. Режим проветривания и кварцевания 3. Профилактика ОРЗ и гриппа: оксолиновая мазь в носовые ходы, чесночные «бусы», чеснок на тарелочках 4. Элементы дыхательной и мимической гимнастики 5. Витаминизация 3-х блюд
Декабрь	1. Соблюдение режима дня 2. Режим проветривания и кварцевания 3. Профилактика ОРЗ и гриппа: оксолиновая мазь в носовые ходы, чесночные «бусы», чеснок на тарелочках 4. Элементы дыхательной и мимической гимнастики 5. Витаминизация 3-х блюд
Январь	1. Соблюдение режима дня 2. Жёсткий режим проветривания и кварцевания /или отвар шиповника 30-50 мл – 1 раз в день/ 3. Профилактика ОРЗ и гриппа: оксолиновая мазь в носовые ходы, чесночные «бусы», чеснок на тарелочках 4. Элементы дыхательной и мимической гимнастики 5. Витаминизация 3-х блюд
Февраль	1. Соблюдение режима дня 2. Режим проветривания и кварцевания 3. Полоскание зева раствором соли 4. Оксолиновая мазь в носовые ходы 5. Витаминизация 3-х блюд
Март	1. Соблюдение режима дня 2. Режим проветривания и кварцевания 3. Элементы дыхательной и мимической гимнастики 4. Полоскание зева раствором соли 5. Витаминизация 3-х блюд

Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение режима дня 2. Режим проветривания и кварцевания 3. Элементы дыхательной и мимической гимнастики 4. Полоскание зева раствором соли 5. Витаминизация 3-х блюд 6. Оксалиновая мазь в носовые ходы
Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение режима дня 2. Режим проветривания и кварцевания 4. Элементы дыхательной и мимической гимнастики 4. Витаминизация 3-х блюд
Июнь, июль, август	Использование естественных сил природы, отдых за пределами Республики Коми

Самомассаж.

Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки, способствует расслаблению мышц и снятию нервно – эмоционального напряжения, воздействуя на некоторые активные точки. В основном, это массаж активных точек на стопе, некоторых точек на голове, лице, ушах и на руках. Под влиянием точечного массажа в организме улучшается кровоснабжение и обменные процессы.

Пальчиковая гимнастика.

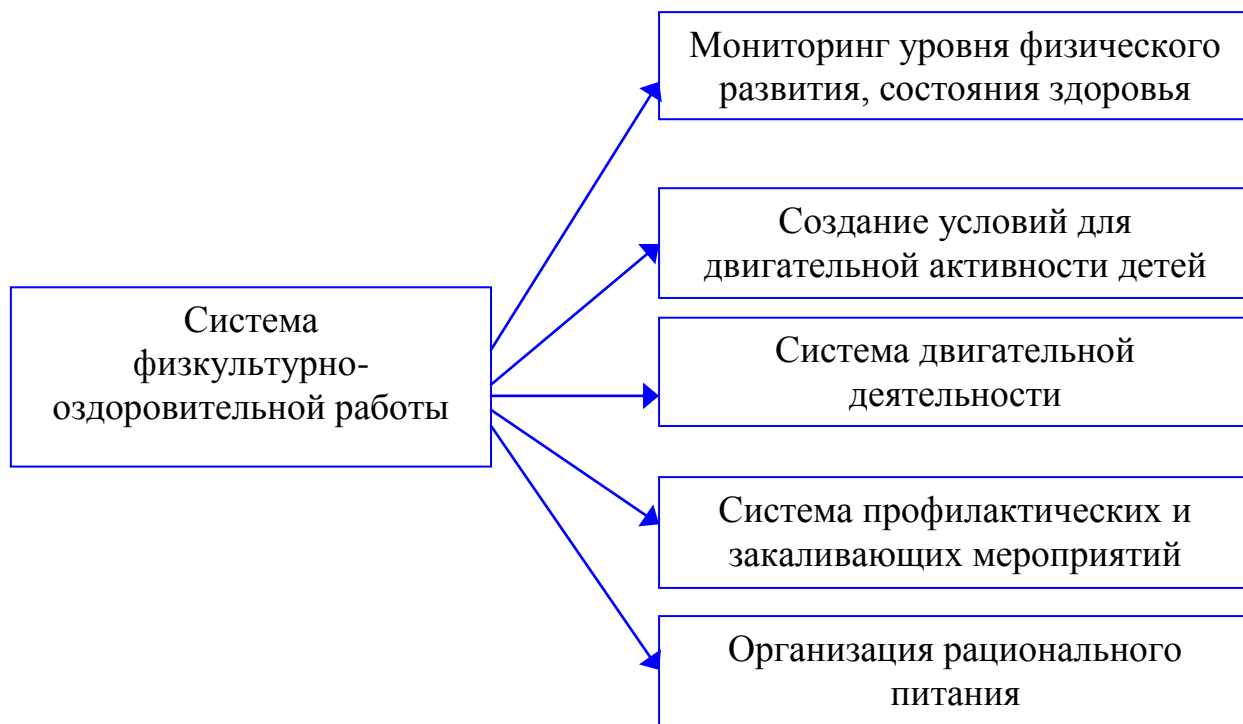
Тренировка тонких дифференцированных движений пальцев рук является мощным тонизирующим фактором для коры головного мозга, в целом, и на прямую воздействует на умственное развитие, умение быстро и четко говорить, совершенствовать память, способность согласовывать движения и речь. Массажные движения создают благоприятные условия для мышечной деятельности, ускоряя передачу нервного возбуждения от одних элементов к другим, что эффективно снимает утомление, повышает умственную активность, легкость и бодрость у малышей, вызывая у них положительные эмоции.

3.3. Физкультурно-оздоровительные направление.

Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка, является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. В движениях он находит источник живой радости.

В нашем детском саду, учитывая опыт педагогической практики, разработана модель двигательной активности детей в течении дня для всех возрастных групп, которая будет систематизировать и дозировать физическую нагрузку в соответствии с возрастными особенностями детского организма.

Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми



Система закаливающих и профилактических мероприятий с детьми раннего возраста

№	Оздоровительные мероприятия	Организация	Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста
1	Контрастные воздушные ванны	После дневного сна, на занятиях физической культурой	+	+
2	Ходьба босиком	Во время утренней гимнастики и на занятиях физической культурой в помещении	+	+
3	Ходьба босиком по массажным коврикам	До и после сна	+	+
4	Облегченная одежда детей	В течение дня	+	+
5	Мытье рук до локтя, лица	В течение дня	+	+
6	Полоскание рта кипячёной водой, солевым раствором	После еды	-	+
7	Дыхательные упражнения	1-я половина дня	+	+
8	Артикуляционные	1-я половина дня	-	+

	упражнения			
9	Прогулки на свежем воздухе при t не ниже 15 градусов	По режиму дня	-	+
10	Сон без маечек при t не ниже 18 градусов	Во время дневного сна	+	+
11	Режим проветривания и кварцевания	По графику	+	+
12	Соки натуральные или фрукты	Ежедневно во время второго завтрака	+	+
13	Витаминация 3-го блюда	Ежедневно	+	+
14	Ароматерапия (чесночные бусы, чеснок в группе)	По плану медсестры	+	+

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Гибкий режим • Создание условий (центра двигательной активности в группах, участков, спортивный инвентарь) • Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна • Условия для самостоятельной двигательной активности детей
Система двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Прием детей на улице в теплое время года • НОД по физическому развитию • НОД по музыкальному развитию • Музыкально- ритмические движения • Двигательная активность на прогулке • Подвижные игры • Физкультминутки вовремя НОД • Бодрящая гимнастика после дневного сна • Физкультурные досуги, развлечения, забавы, игры • Хороводные игры • Игровые упражнения • Дыхательные упражнения

	<ul style="list-style-type: none"> • Артикуляционные упражнения • Игровой массаж по А. Уманской и К. Динейки • Пальчиковые игры • Индивидуальная работа • Самостоятельная двигательная деятельность
Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> • Утренний прием на воздухе в теплое время года • Облегченная форма одежды • Ходьба босиком в спальне до и после сна • Сон без маечек • Кварцевание и проветривание помещения • Воздушные ванны • Подвижные игры и физические упражнения на прогулке • Игры с водой
Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение режима питания • Организация второго завтрака (соки, фрукты) • Калорийность питания • Введение овощей и фруктов • Выполнение натуральных норм питания • Замена продуктов для детей-аллергиков • Соблюдение питьевого режима • Витаминизация третьих блюд • Гигиена приема пищи • Индивидуальный подход к детям во время приема пищи • Правильность расстановки мебели • Правильность сервировки стола, воспитание культурно -гигиенических навыков
Диагностика уровня физического развития	<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика уровня физического развития, антропометрия • Диагностика физической подготовленности детей

Модель двигательной активности в ДОУ

№ п/п	Формы двигательной деятельности	1 группа раннего возраста №1	1 группа раннего возраста №2	2 группа раннего возраста №1	2 группа раннего возраста №2

1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия				
1.1	Утренняя самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, во время утреннего приема			
1.2	Утренняя гимнастика	-	3 мин	5-7 мин	5-7 мин
1.3	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	-	-	5-10 мин	5-10 мин
1.4.	Физминутки	-	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия 3-5 мин		
1.5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Летний период	Ежедневно, 2 раза в день 10 мин		
1.6	Оздоровительный бег	-	-	Со второго полугодия 1 круг	Со второго полугодия 1 круг
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с дыхательной гимнастикой	-	-	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, 5-7 мин	
2	Специально организованные занятия в режиме дня				
2.1	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю, по подгруппам 10 мин		3 раза в неделю, 1 раз во время прогулки 10 мин	3 раза в неделю, 1 раз во время прогулки 10 мин
2.2.	Самостоятельная двигательная деятельность	В течении дня продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей			
2.3	Подвижный час	Во вторую половину дня, под руководством воспитателя 3 раза в неделю			
3	Физкультурно-массовые мероприятия				
3.1	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 10 мин	1 раз в месяц 10 мин
3.2	Физкультурные досуги	-	-	1 раз в месяц 10-15 мин	
4	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи				
4.1	Домашние задания	В течении года, определяются воспитателем			
4.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях в ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, посещение открытых занятий			

Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация должна быть направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. (Приложение 5)

Физкультминутки применяются с целью улучшения кровообращения в отдельных органах, предупреждение утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне. Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время занятия, создавая бодрое настроение, но не перевозбуждение детей.

Первое упражнение дается для мышц плечевого пояса, кистей и пальцев рук. Второе - для мышц спины, живота /наклоны/. Третьи – для мышц ног и усиления кровообращения и дыхания /приседания в различном темпе, ходьба в чередовании с бегом на месте и т.д./. Заканчивается физминутка ходьбой в медленном темпе, приводящая детей в спокойное состояние. (Приложение 6)

Образовательная деятельность по развитию движений является ведущей формой организованного систематического обучения физическим упражнениям. Именно на физкультурном занятии дети осваивают новые движения, накапливают необходимый опыт для другой двигательной деятельности. Комплексы упражнений должны предусматривать физиологически и педагогически необходимую и оправданную нагрузку, удовлетворяющую малыша в движении, и быть увлекательными. В раннем возрасте физкультурные занятия проводятся по подгруппам, с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Физкультурная деятельность детей будет иметь четко выраженную оздоровительную направленность, если:

-2/3 всех движений, входящих в содержание занятий, циклического характера/. (Приложение 7)

Формы и методы оздоровления детей

№ п/п	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- Щадящий режим (адаптационный период), - гибкий режим
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика, - физкультурные занятия, - подвижные игры, (Приложение 8) - профилактические формы (дыхательные упражнения, (Приложение 9) артикуляционная гимнастика, . (Приложение 10)

		игровой массаж А.Уманской и К. Динейки , .(Приложение 12) закаливающие упражнения),
3.	Гигиенические и водные процедуры	- умывание, - мытьё рук, - игры с водой, (Приложение 13) - обеспечение чистоты среды
4.	Воздушные ванны	- проветривание помещений, (Приложение 14) - прогулки на свежем воздухе, - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	- досуги, (Приложение 15) -игры, -забавы, - каникулы. «День здоровья»(Приложение 16)
6.	Фитотерапия	- ароматизация помещений
7.	Диетотерапия	- рациональное питание, индивидуальное меню (аллергия).
8.	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов, - музыкальное оформление фона занятий, - театрализованная деятельность.
9.	Закаливание	- босохождение - воздушные ванны до и после сна
10.	Физиотерапия	- кварцевые лампы,
11.	Стимулирующая терапия	- адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)

Распределение обязанностей по подготовке и проведению физкультурных занятий

№	Воспитатели	Младший воспитатель
1	Перспективное планирование на год по содержанию занятий	-
2	Изготовление пособий, атрибутов для занятий	Принимает активное участие в изготовлении пособий, атрибутов
3	Составление календарного плана по ФИЗО	-

4	<p>Организуют предварительную работу:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разбивают на подгруппы, учитывая группу здоровья детей и индивидуальные особенности; - прорабатывает алгоритм выполнения основных движений; - учатся оказывать элементарную страховку детям и сами подстраховывают детей во время выполнения движений; - целенаправленно отбирают игровой материал - знакомят младших воспитателей с планом занятия. 	<p>В группах раннего возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучается пальчиковым и настольным играм, подбору художественной литературы.
5	До занятия воспитатель организует игры малой подвижности	Проводит влажную уборку группы, где планируется проведение занятия
6	Проведение занятия по /2-3 подгруппы/	Занимается со второй подгруппой; /пальчиковыми играми, настольными играми и т.д/ Участвует в проведении занятия
7	<p>Во время занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентируется на допустимые нагрузки на сердечно-сосудистую систему ребенка для каждого вида движений; - отвечает за темп и длительность занятия - следит за тем, чтобы использовалось все пространство помещения 	Следит за самочувствием малышей
8	Взаимодействуют с родителями по проблемам физического развития детей	-

Гимнастика после сна

Комплекс гимнастики после дневного сна планируется на месяц вперед с учетом двигательного опыта, накопленного детьми во время занятий, подвижных игр

Подвижные игры являются одним из основных средств и методов физического воспитания. Подвижная игра позволяет разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи, оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное

состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус. Оздоровительный эффект, достигаемый при проведении подвижных игр, тесно связан с положительными эмоциями детей, возникающими в процессе игровой деятельности и благотворно влияющими на психику ребенка. Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств.

Дни здоровья, которые проводятся 1 раз в год 7 апреля, позволяют объединить все виды деятельности, сделать их интересными, максимально полезными для детей. В основу дня здоровья положен прием погружения в тему, который дает детям возможность глубоко осознать, прочувствовать то, что хочет донести до них педагог. Игровая мотивация является ведущей в дне здоровья для детей младшего возраста и присутствие игрового персонажа, который помогает воспитателю вести сюжет на протяжении всего дня, окупается сполна эмоционально-положительной реакцией детей, их максимальной активностью в течении всего дня, впечатлениями, которые наполняют малышей.

Физкультурные досуги являются одной из форм активного отдыха детей. Развлекательные досуги наполнены веселыми, занимательными упражнениями, интересными спортивными заданиями, встречами с любимыми героями, неожиданными сюрпризами. Они вызывают у детей повышенный интерес к двигательному материалу, дают возможность реализовать свой двигательный опыт, проявить двигательное творчество.

Самостоятельная двигательная деятельность имеет важное значение в физическом развитии ребенка. Занимаясь самостоятельно, ребенок сосредоточивает внимание на действиях, ведущих к достижению увлекающей его цели, следовательно, этот процесс активизирует мысль проявления настойчивости, целеустремленности. Стимулом Самостоятельной двигательной деятельности детей всех возрастных групп служит прежде всего наличие в группе и на участке различных мелких и крупных физкультурных пособий, побуждающих детей к движениям, на которых дети упражняются в лазании, подлезании, ползании, перешагивании, прыгивании, метании и т.д.

Подвижный час приучает детей к самоорганизованности и самостоятельности. Во время подвижного часа дети занимаются на любом физкультурном оборудовании, с любыми физкультурными пособиями, перемещаясь по группе по своему желанию. Дети переходят от одних видов движений к другим, сами регулируют нагрузку. Для воспитателя это наиболее трудный в организационном плане момент. Воспитателю не следует делать прямых указаний ребенку, если он оставляет занятие, нужно подсказать или посоветовать, что-то другое, привлечь его внимание к другому пособию.

3.4. Психоэмоциональное благополучие.

Цель данного раздела состоит в том, чтобы рассмотреть средства воспитания, которые наиболее благоприятно влияют на развитие малыша. Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни как в семье, так и в детском саду.

Для укрепления психологического здоровья детей необходимо:

1. Создать в семье и в детском саду обстановку психологического комфорта:

- принятие ребенка как личность;
- недопустимость авторитарного стиля воспитания;
- опора на сильные стороны ребенка;
- демонстрация любви к ребенку;
- использование в качестве воспитательного воздействия ласки и поощрения, а не порицания и наказания;
- удовлетворение потребности ребенка в деятельности, в общении со взрослыми и сверстниками;

2. Обеспечивать условия для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке жизни детей;

3. Внимательно наблюдать за детьми, изучать их индивидуальные проявления, особенности. Поддерживать связь с родителями, чтобы лучше понять причины этих проявлений.

4. Применять психолого-педагогические приемы, направленные на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений, прежде всего у гиперактивных детей.

5. Со второй группы раннего возраста использовать метод традиционной беседы с детьми

6. Широко применять игру, обладающую психотерапевтической функцией, особенно такие ее виды, как подвижные, сюжетно-ролевые, игры с водой, песком, крупой и снегом.

7. Использовать в режимных моментах музыкальное сопровождение, особенно классической музыки. /по мнению Ю.Ф. Змановского, музыкой должен начинаться и заканчиваться каждый день ребенка/;

8. Заботиться о нормализации сна детей, его индивидуальной продолжительности и режиме /дневной сон в одно и то же время, а пробуждение индивидуальное, использование для введения в сон аутогенной тренировки/;

9. Правильно организовывать пространственную предметно-развивающую среду, применяя цветовое и световое решение интерьера;

10. С целью эмоционально-экспрессивному воспитанию, учить детей способам и выразительным средствам передачи своих эмоциональных состояний, распознаванию эмоций других людей и эффективному общению.

Психотерапевтическая функция воспитателя состоит в снятии неблагоприятного состояния ребенка, достижении психологического равновесия, снижении психологического накала во имя личностного развития ребенка. С этой целью воспитатель может: непосредственно воздействовать на ребенка – внушать, помогать; действовать через родителей, других людей, детей; воздействовать через книгу, музыку, картину, рисунок/

Адаптация ребенка к условиям детского сада.

Адаптационный период – серьезное испытание для малышей раннего возраста: из знакомой семейной обстановки он попадает в новые для него условия, что неизбежно влечет:

- изменение поведенческих реакций ребенка,
- расстройство сна и аппетита.

Важно построить отношения, которые создают ощущение комфорта, уверенности, взаимоуважения, взаимопомощи, способности решать проблемы по мере их возникновения. Осуществляется это через систему психологического сопровождения всех участников процесса, включающую в себя прогноз вероятной степени адаптации ребенка, консультирование родителей и консультирование педагогов.

Встреча родителей с детским садом начинается задолго до того момента, когда они приведут своего малыша. Родители знакомятся и беседуют с руководителем детского сада, медицинской сестрой и воспитателями, узнают условия пребывания ребенка в группе, интересуются режимом дня, особенностями правильного питания.

Анализ контингента детей, поступающих в ясельную группу детского сада, показывает, что ежегодно увеличивается количество малышей, нуждающихся в ранней психолого-педагогической помощи. Все больше проявляется необходимость создания модели раннего сопровождения. Именно эта форма организации раннего сопровождения начала осуществляться в нашем детском саду. Успешное решение задач воспитания и развития детей возможно только при объединении усилий семьи и педагогов.

Подготовка детей к поступлению в детский сад

№ п/п	Мероприятия	Рекомендации родителям	Детский сад в период адаптации
1	Режим дня	Максимально приблизить к режиму детского сада	Время пребывания в детском саду с постепенным увеличением количества часов.
2.	Питание	Использовать набор продуктов по возрасту, привить навыки	При необходимости сохранить привычный способ питания на период

		самостоятельной еды	адаптации. Не кормить насильно
3	Физические навыки	Знакомить родителей с элементарными приемами развития движений детей, закреплять движения дома.	Проводить занятия в соответствии возрасту детей
4	Гигиенические процедуры	Научить ребенка самостоятельно выполнять гигиенические процедуры	Продолжать учить и закреплять навыки самообслуживания.
5	Закаливание	Закаливать малыша с учетом группы здоровья	Постепенно вводить малыша в систему закаливания в детском саду.
6	Воспитательные воздействия	Организовывать игры с детьми по возрасту, предложенные воспитателем.	Проводить занятия по плану при отсутствии у него негативной реакции

Организация гибкого режима в детском саду.

Правильный режим дня – это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение суток. Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

Гармоничному физическому и полноценному психическому развитию ребенка способствует гибкий режим дня. Режим дня для детей предусматривает их разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, с учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья. Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, даёт возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

Индивидуальный режим для вновь поступающих детей

Режимные моменты	Рекомендации
Прием, знакомство с ребенком, родителями	Познакомить с детьми, показать все помещения группы, объяснить их назначение. Рассказать о жизни группы.
Утренняя гимнастика	Предложить понаблюдать, при желании поучаствовать.

Подготовка к завтраку, завтрак	Показать полотенце. Показать место за столом. Не принуждать к еде.
Организованные игры – занятия по подгруппам	Объяснить, чем будут заниматься. Предложить понаблюдать, при желании – поучаствовать. Положительно оценить.
Игры, самостоятельная предметная деятельность детей, индивидуальная работа воспитателя с детьми	Познакомить с предметами в окружающей обстановке, способы действия с ними. Помочь в выборе деятельности.
Гигиенические процедуры.	Напомнить всем последовательность умывания.
Обед	Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми приборами. Не принуждать к еде.
Дневной сон	Показать кровать, уложить в числе последних. Наблюдение за сном.
Закаливающие мероприятия после сна. Бодрящая гимнастика	Предложить понаблюдать, при желании – принять участие.
Уход домой	Положительная оценка пребывания в детском саду. Пожелание встречи на следующий день
Полдник	Напомнить всем правила приема пищи и пользования столовыми приборами. Не принуждать к еде.
Самостоятельная предметная деятельность	Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь
Организованные игры – занятия по подгруппам)	Объяснить, чем будут заниматься. Предложить понаблюдать, при желании – поучаствовать. Положительно оценить.
Игры, самостоятельная деятельность детей, индивидуальная работа	Помочь в выборе деятельности. Оказать помощь.
Уход домой	Положительная оценка пребывания в детском саду. Пожелание встречи на следующий день

Варианты гибкого режима в детском саду

	Для плохой	В дни	Режим	
--	------------	-------	-------	--

-	погоды	карантина и повышенной заболеваемости	свободного посещения	Каникулы
Специфика режима дня	День ребенка эмоционально насыщается: подвижные игры, музыкально-ритмические игры, спортивные досуги и развлечения	Уменьшается количество занятий, их эмоциональная насыщенность, выделяется время дня проведения лечебно-профилактических процедур	На основании договора с родителями устанавливается индивидуальный режим посещения детского сада / при условии будить ребенка в одно и тоже время/	Неделя каникул эмоционально насыщаются разнообразными тематическими днями, досугами, развлечениями.
Прогулочные зоны	Столовая, групповая комната	Прогулочные веранды	Прогулочные участки	Прогулочные участки, целевые прогулки
Режим проветривания	Сквозное, температура воздуха 18	Время проветривания увеличивается	По графику	По графику
Кто разрабатывает режим дня	Администрация детского сада	Администрация детского сада	Администрация детского сада	Администрация детского сада, воспитатели
Одежда детей	Соответственно температуре воздуха в группе, столовой.	Соответственно температуре воздуха на улице, в помещении	Соответственно температуре воздуха на улице, в помещении	Соответственно температуре воздуха на улице, в помещении

Принципы оптимального режима

1. Понедельник и пятница не должны быть физически и интеллектуально нагружены. Обеспечиваем ребенку легкое «вхождение» в рабочую неделю и состояние удовлетворенности в конце недели.

2. При планировании каждый день отличается от предыдущего по характеру, игровой деятельности, по форме организации занятий/

3.5. Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Решить вопросы всестороннего физического развития детей, вырастить их здоровыми, можно только совместными усилиями родителей и работников детского сада.

Главной задачей педагогов и родителей в работе по приобщению детей к здоровому образу жизни – является формирование разумного отношения к своему организму, приучать к здоровому образу жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми

здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры взрослых. На сайте детского сада создана страничка для родителей «Будьте здоровы» (<http://ds81.edu-ukhta.ru/pages/budte-zdorovyi/>), где они могут познакомиться с рекомендациями и советами медицинской сестры ДОУ, на страничке «Адаптация» (<http://ds81.edu-ukhta.ru/pages/adaptatsiya/>) -родители могут подробно узнать о сложном периоде вхождения ребенка в новые социальные условия.

Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьей и детским садом, в ходе которого корректируется позиция родителей и педагогов. Таким образом, совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка и приобщению его к здоровому образу жизни строится на следующих основных положениях, определяющих его содержание, организацию и методику:

1. Соблюдение единства, которое достигается, если цели и задачи воспитания здорового ребенка и приобщение его к здоровому образу жизни хорошо понятны не только воспитателям, но и родителям.

2. Систематичность и последовательность работы /в соответствии с ежегодным планом/ в течении всего пребывания ребенка в детском саду.

3. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей. Укрепление авторитета педагога в семье и родителей в детском саду.

Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей	Оздоровление и профилактика заболеваний	Здоровый образ жизни
<ul style="list-style-type: none"> - письмо родителям с приглашением их малышей в детский сад; - психологический микроклимат и комфорт; - составление медицинских индивидуальных карт развития ребенка; (Приложение 17) - консультации для родителей вновь 	<ul style="list-style-type: none"> - индивидуальный подход к детям по показателям здоровья; - родительские собрания /групповые, общие/, групповые и индивидуальные консультации и беседы; (Приложение 20) - уголки «Здоровье» в каждой возрастной группе, ширмы, папки – передвижки, памятки 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня дома в выходные дни; - рациональное питание - наличие физкультурных уголков дома и в каждой возрастной группе с разнообразным спортивным оборудованием и пособиями; - наличие спортивной

<p>поступающих детей по проблемам адаптации физического и психического развития детей раннего возраста; (Приложение 18)</p> <ul style="list-style-type: none"> - патронаж вновь поступающих детей на дому; - гибкий адаптационный режим; - постоянное информирование родителей о состоянии ребенка; - анкетирование родителей(Приложение 19) 	<p>для родителей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выставки литературы по пропаганде здорового образа жизни; - составление планов на летне-оздоровительный период совместно с родителями; - консультации врачей-специалистов. 	<p>площадки с беговой дорожкой, спортивным оборудованием и инвентарем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - семейные традиции - пешие экскурсии, катание с горок. - совместные спортивные праздники и развлечения; - участие родителей в создании условий для двигательной активности детей в группе и на участке / изготовление физкультурного нестандартного оборудования, помощь в сооружении и оформлении снежных построек, оборудования
--	--	---

Раздел 4

4.1. Оценка эффективности реализации программы

Оценка эффективности программы отражает результаты медицинского мониторинга, мониторинга физической подготовленности, культуры здоровья воспитанников, Оценка эффективности программы по организации здоровьесберегающей деятельности проводится ежегодно, в конце учебного года. Ответственные за обработку результатов мониторинга воспитатели. Критерии мониторинга представлены в таблицах.

Медицинский мониторинг Оценка состояния здоровья детей

№	Показатели
1	Количество часто болеющих детей
2	Классификация по группам здоровья
3	Адаптация вновь поступивших в МДОУ
4	Индекс здоровья
5	Пропущено одним ребенком по болезни
6	Количество заболеваний в год

4.2. Система мероприятий по реализации Программы

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Диагностика		
1.1.	Определение уровня здоровья детей /по группам здоровья, определение количества здоровых детей/	декабрь ежегодно	врач-педиатр медицинская сестра
1.2	Осмотр состояния здоровья детей специалистами: хирург, отоларинголог, окулист, невропатолог, эндокринолог, стоматолог.	1 раз в год	заведующий медицинская сестра
1.3	Составление характеристики здоровья детей	январь	врач-педиатр медицинская сестра
1.4	Анализ заболеваемости детей	за месяц, квартал, год	медицинская сестра
1.5.	Диагностика двигательных навыков и умений	ежегодно сентябрь, мац	воспитатели
1.6.	Составление расписания занятий учетом методического письма «О максимальной нагрузке детей дошкольного возраста в организационных формах обучения»	ежегодно Август- сентябрь	заведующий
1.7	Подборка и маркировка мебели согласно ростовым показателям	Ежегодно сентябрь, январь	заведующий воспитатели
1.8	Разработка модели оптимального двигательного режима	сентябрь	воспитатели
2	Организация физкультурно-оздоровительной работы		
2.1	Познакомить воспитателей с моделью двигательного режима	сентябрь	заведующий
2.2.	Внедрение модели двигательного режима	в течении года	воспитатели
2.3	Разработка и составление картотек: комплексов утренней гимнастики, подвижных игр, пальчиковых игр, физминутки.	в течении года	воспитатели
2.4	Составление плана консультаций по проблемам организации двигательного режима	сентябрь	воспитатели
2.5	Обновление наглядной	в течении года	заведующий

	информации в приемных, оформление стендов в холле и на лестничных площадках.		воспитатели
2.6	Контроль за организацией двигательного режима в группах	в течении года	заведующий
3.	Организация лечебно-профилактической работы		
3.1	Воздушное закаливание, водное закаливание	Ежедневно согласно модели закаливания	воспитатели
3.2	Оздоровительные гимнастики	ежедневно по плану	воспитатели
4	Организация рационального питания		
4.1	Составление и утверждение перспективного десятидневного меню	Ежегодно август	заведующий медицинская сестра
4.2	Контроль за организацией питания	Ежемесячно ежеквартально	заведующий медицинская сестра родительский комитет
4.3	Разработка картотеки блюд	сентябрь-ноябрь	медицинская сестра
5	Работа с педагогами		
5.1	Анкетирование	сентябрь, апрель	заведующий
5.2	Информирование педагогов о состоянии здоровья детей и фиксация информации в тетрадях здоровья	Ежемесячно	медицинская сестра
5.3	Консультации для воспитателей групп раннего возраста по вопросам адаптации	Ежегодно август	заведующий
5.4	Консультации по организации и проведению водных видов закаливания	сентябрь июнь	медицинская сестра
5.5	Встречи-консультации с врачом - педиатром	2 раза в год	заведующий медицинская сестра
5.6	Педагогические советы и семинары, деловые игры, практикумы	по плану	заведующий
5.7.	Контроль за проведением лечебно-профилактических мероприятий в группах по плану		заведующий заведующий медицинская

	контроля		сестра
6	Работа с младшим обслуживающим персоналом		
6.1	Распределение обязанностей между воспитателем и младшим воспитателем при проведении оздоровительно-закаливающих мероприятий, одевание детей на прогулку	сентябрь	заведующий
6.2	Знакомство с приказами и инструкциями вышестоящих органов	в течении года	заведующий
6.3	Проведение инструктажей по охране жизни и здоровья детей, соблюдению ТБ на рабочем месте	по плану	Зам. Заведующего по БЖД
6.4	Контроль за выполнением санитарно-гигиенического режима в детском саду	в течении года	заведующий завхоз
7	Создание здоровьесберегающей, предметно-развивающей среды		
7.1	Проведение мониторинга состояния спортивных уголков и уголков здоровья во всех возрастных группах	сентябрь	заведующий
7.2.	Пополнение спортивных уголков нестандартным физкультурным оборудованием, пособиями и атрибутами	В течении года	воспитатели
7.3	Пополнение физкультурным оборудованием на игровых участках всех возрастных групп и на спортивном участке, своевременный их ремонт	май-сентябрь	заведующий завхоз воспитатели
7.4	Сооружение построек для двигательной активности детей с учетом возраста детей на игровых и спортивном участках, расчистка площадки для игр	В течении года	заведующий завхоз воспитатели
7.5	Приобретение спортивного инвентаря/мячи разных размеров, обручи, санки и т.д./	В течении года	заведующий завхоз

«Здоровье - не все, но все без здоровья- ничто»

Сократ

«Движение- это жизнь. Ничто так не истощает и не ослабляет человека, как продолжительное физическое бездействие»

Аристотель

«Помните! Здоровье взрослого закладывается в раннем детстве, с момента рождения малыша и даже раньше. Система охраны здоровья и воспитания детей может быть успешно реализована только при полном взаимном доверии, понимании между родителями, педагогами и медицинскими работниками»

«Главное для здоровья- это отсутствие болезни»

«Закаливание может быть поистине неисчерпаемым источником приумножения здоровья детей с самого раннего возраста»

«Физически упражнения должны быть непременно ежедневными, а в полном сочетании с умственными знаниями, потому что вся однообразная деятельность утомляет человека и убивает в нем всякую самостоятельность. Вся тайна в том и состоит, чтобы дать ребенку самому развертываться, все делать самому»

Л.Ф.Лесгафт