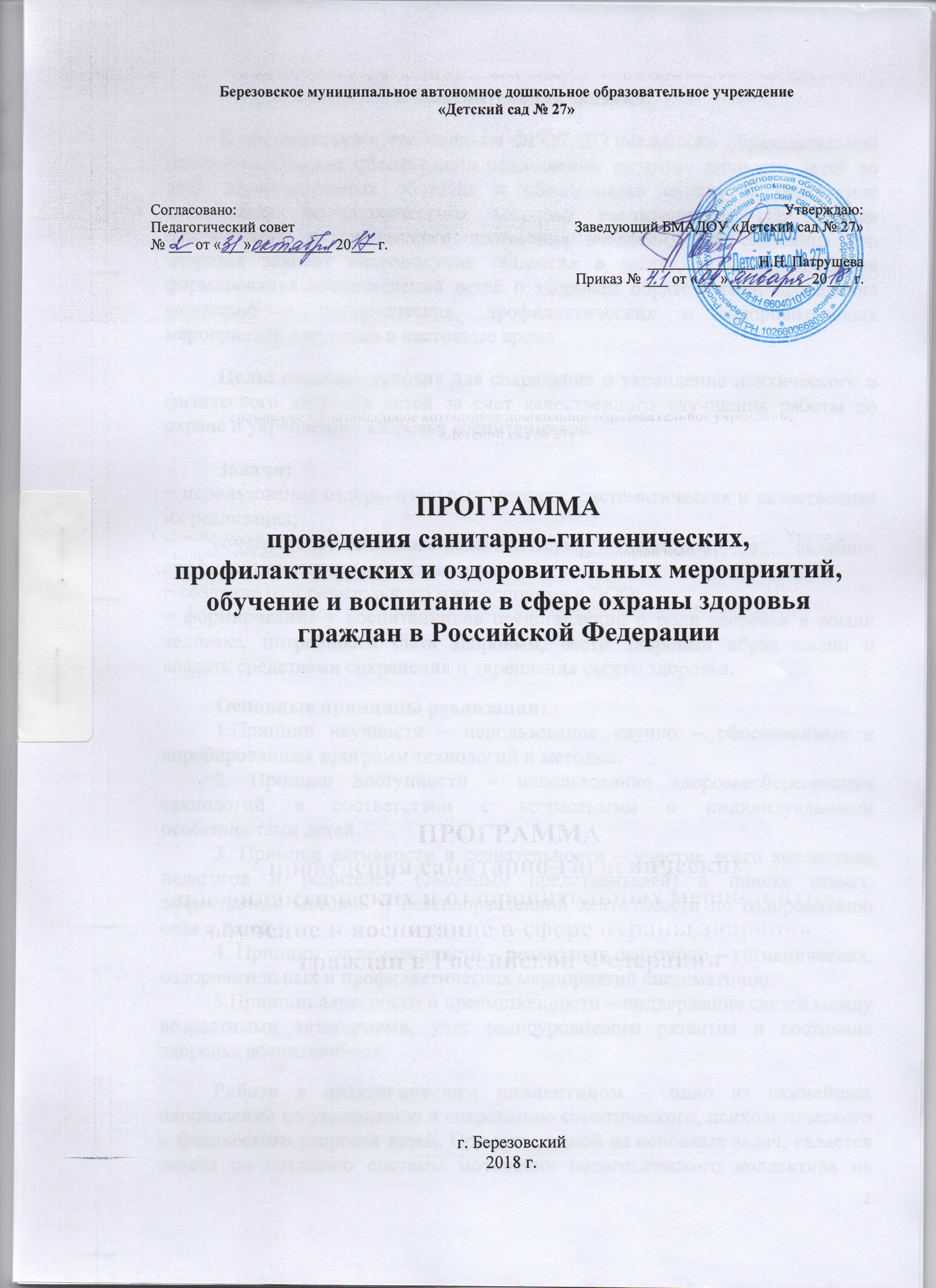
****

**I. Пояснительная записка.**

В соответствии с требованием ФГОС ДО реализация образовательной программы должна обеспечивать полноценное развитие личности детей во всех образовательных областях и обеспечивать охрану и укрепление физического и психического здоровья воспитанников. От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни, проведение санитарно – гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий актуальна в настоящее время.

**Цель:** создание условия для сохранения и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по охране и укреплению здоровья воспитанников.

**Задачи:**

− использование оздоровительных методик, систематическая и качественная их реализация;

− сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими мероприятиями;

− создание оздоровительного микросоциума в ДОО;

− формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

**Основные принципы реализации:**

1.Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

2. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

3. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей (законных представителей) в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

4. Принцип систематичности – реализация санитарно – гигиенических, оздоровительных и профилактических мероприятий систематично.

5.Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

**Работа с педагогическим коллективом** – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. При этом, одной из основных задач, является задача по созданию системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического здоровья каждого ребенка.

Педагогическим коллективом организуются и проводятся мероприятия по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ;

- создание развивающей предметно – пространственной среды в группах;

- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;

- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;

- создание благоприятного психологического климата в группе и ДОО;

- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками ДОО инструкции по охране жизни и здоровья детей;

- проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации».

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Проанализировав данные анкет – опросников наших родителей, мы пришли к выводу, что уровень знаний и умений в области воспитания привычки к здоровому образу жизни у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального.

**Поэтому коллектив работает над реализацией следующих задач:**

1.Повышение педагогической культуры родителей.

2.Изучение и распространение положительного семейного воспитания.

3.Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

**II. Условия дошкольной организации, направленные на охрану здоровья воспитанников.**

В БМАДОУ «Детский сад № 27» (далее ДОО) проводятся оздоровительные, профилактические и противоэпидемические мероприятия, включающие в себя систему эффективных закаливающих процедур, разработанных для каждого возраста, с учетом группы здоровья ребенка:

- Контрастное закаливание ног;

- ходьба по ребристым дорожкам;

- контрастные воздушные ванны;

- влажные обтирания;

- босохождение;

- точечный массаж;

- максимальное пребывание детей на свежем воздухе;

- мероприятия по укреплению иммунитета в период обострения гриппа;

- вакцинация детей согласно национальному календарю профилактических прививок.

В ходе образовательной деятельности используются физкультурные минутки, организуется двигательная активность детей на свежем воздухе, проводятся спортивные развлечения.

В дошкольной организации много делается для воспитания здоровых, всесторонне развитых детей. Здесь они получают полноценный уход, рациональное питание, систематический контроль над развитием и здоровьем. В планировании работы дошкольной организации уделяется достаточное внимание задачам формирования здорового образа жизни, физическому воспитанию детей.

Для оздоровления детей используются здоровьесберегающие технологии и методики. Среда жизнедеятельности детей оснащена разнообразным спортивным инвентарем, оборудованием для подвижных и дидактических игр. Таким образом, в дошкольной организации созданы условия для решения задач по физическому воспитанию и оздоровлению детей.

Для достижения максимального эффекта в укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, развитие физических качеств ДОО строит свою работу по принципу единства с семьей.

Для организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни в детском саду имеются следующие условия:

1. музыкальный зал;
2. спортивный зал;

2) физкультурные уголки в групповых помещениях;

3) пособия, которые стимулируют детей к двигательной активности в самостоятельной деятельности, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой (каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим);

4) 2 спортивных площадки (на участке детского сада);

5) медицинский кабинет;

6) методическое обеспечение.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и направления работы** | **Формы работы** |
| 1. | Создание экологически благоприятных условий в помещениях для игр и занятий детей | Соблюдение санитарных и гигиенических требований;  Проветривание (в отсутствие детей) |
| 2. | Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ДОО | Режимы:  Режим по возрастным группам.  Щадящий режим дня |
| 3. | Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка | Утренняя гимнастика  Физкультминутки  Динамические паузы  Физкультурные занятия  Физические упражнения после сна  Спортивные праздники и развлечения  Игры с элементами спорта  Подвижные игры на воздухе и в помещении  Музыкальные праздники и развлечения  Дни здоровья.  Индивидуальная и подгрупповая работа с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка.  Самостоятельная двигательная активность детей в помещении и на прогулке. |
| 4. | Оздоровительное и профилактическое сопровождение:  Диспансеризация  Профилактические мероприятия  Общеукрепляющие мероприятия | Профилактические осмотры детей,  профилактические осмотры, детей с измерением антропометрических данных (2 раза в год);  Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания детей в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок  Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна свето - воздушные ванны в весенне-летний сезон |
| 5. | Психологическое сопровождение развития | Создание психологически комфортного климата в  ДОО:  - Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности.  - Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми.  - Формирование основ коммуникативной деятельности у детей.  - Психолого-медико-педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период.  - Диагностика совместно с родителями и коррекция развития (в том числе консультации родителей).  - Оптимизация взаимодействия участников образовательной деятельности и оказание им психологической помощи при выстраивании и реализации индивидуальной программы воспитания и развития.  - Создание условий для повышения психологической компетентности педагогов и родителей. |
| 6. | Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни | Развитие представлений и навыков здорового образа жизни  Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности.  Формирование основ безопасности жизнедеятельности. |
| 7. | Организация питания | Полноценное 4-х разовое питание в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами (завтрак, второй завтрак, обед, полдник)  - использование кисломолочных продуктов;  - витаминизация третьих блюд  - организация питания аллергически настроенных детей. |

**III. «Национальный календарь профилактических прививок»**

Пункт 2 ст. 11 Закона № 157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» гласит: «Профилактические прививки проводятся с согласия граждан, родителей или иных законных представителей несовершеннолетних…».

Кроме того, согласно Закону «Об охране здоровья граждан» родители воспитанников имеют право:

- на получение полной и объективной информации о необходимости профилактических прививок, последствиях отказа от них, поствакцинальных осложнениях;

- выбор учреждения, где сделать прививку (детский сад или детская поликлиника);

- отказ от прививок, который должен быть оформлен в письменном виде.

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст ребенка** | **Наименование прививки** |
| 3 месяца | Вторая вакцинация против вирусного гепатита B, первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита |
| 4, 5 месяцев | Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита |
| 6 месяцев | Третья вакцинация вирусного гепатита B, против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита |
| 12 месяцев | Четвертая вакцинация против вирусного гепатита B (дети из групп риска), вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита |
| 27 месяцев | Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита |
| 20 месяцев | Вторая ревакцинация против полиомиелита |
| 6 лет | Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита |
| 6–7 лет | Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка |
| 7 лет | Ревакцинация против туберкулеза (БЦЖ) |
| От 1 года, не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи | Иммунизация против краснухи |
| Все дети, посещающие дошкольные учреждения | Вакцинация против гриппа |

**IV. Санитарно – гигиенические мероприятия ДОО**

Комплекс санитарно-гигиенических мероприятий представляет собой систему организационных, санитарно-гигиенических, медицинских, административных и других мер, осуществление которых обеспечивает поддержание санитарного благополучия, сохранения здоровья воспитанников.

Санитарно-гигиенические мероприятия охватывают следующий круг основных вопросов:

- строгое соблюдение правил личной гигиены.

- регулярный контроль за качеством продовольствия, режимом хранения и обработки его, за состоянием тары и упаковки, а также за состоянием водопроводной сети и воды.

- содержание в чистоте всех помещений ДОО, инвентаря, оборудования.

- повседневное улучшение санитарного состояния пищеблока.

- обеспечение ДОО необходимым количеством дезинфицирующих средств, материалов и оборудования для проведения дезинфекции, дезинсекции, дератизации.

- использование кипяченой водопроводной воды централизованного водоснабжения.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Мероприятия** | **Периодичность** | **Ответственный** | **Нормативное**  **основание** |
| 1 | Наблюдение за санитарным состоянием помещений ДОО | Ежедневно | Медицинская сестра (по согласованию) | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.27.1 |
| 2 | Наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви | Ежедневно | Медицинская сестра (по согласованию)  воспитатель | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.27.2.4 |
| 3 | Наблюдение за личной гигиеной работников, осмотр работников пищеблока на предмет выявления гнойничковых заболеваний | Ежедневно | Медицинская сестра (по согласованию)  Шеф-повар | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.19.3 |
| 4 | Контроль соблюдения санитарных правил работниками ДОО | Ежедневно | Медицинская сестра (по согласованию),  заведующий | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.20.1 |
| 5 | Проведение текущей уборки помещений ДОО | По графику | Обслуживающий персонал | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.17.1 |
| 6 | Проведение генеральной уборки помещений ДОО | По графику | Обслуживающий  персонал | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.17.6 |
| 7 | Обеспечение работников моющими средствами, уборочным инвентарем, средствами индивидуальной | В течение года | Заместитель заведующего по АХЧ | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 19.5.; 19.6 |
| 8 | Обработка игрушек | Ежедневно | Воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 17.12; 17.13 |
| 9 | Маркировка детской мебели | 2 раза в год | Медицинская сестра (по согласованию),  воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 6.6 |
| 10 | Маркировка детского постельного белья |  | Медицинская сестра (по согласованию),  младшие воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 17.14 |
| 11 | Маркировка посуды | 2 раза в год | Медицинская сестра (по согласованию),  младшие воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 4.32 |
| 12 | Соблюдение температурного режима | Ежедневно | Медицинская сестра (по согласованию), заместитель заведующего по АХЧ | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.8.9 |
| 13 | Организация лабораторного производственного контроля: услуги и продукция пищеблока детского сада, факторы среды ДОО | По графику | Заместитель заведующего по АХЧ | СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» |
| 14 | Санитарно - гигиеническое обучение и последующая аттестация сотрудников ДОО | По графику | Заместитель заведующего по АХЧ | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.19.1. |
| 15 | Проведение  производственного контроля физических факторов | По графику | Заместитель заведующего по АХЧ | СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» |

**V. Профилактические и оздоровительные мероприятия.**

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в ДОО. Наряду с комплексом обязательных мероприятий по физическому развитию сюда входят и профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Профилактические и оздоровительные мероприятия** – одни из наиболее эффективных методов повышения сопротивляемости детского организма резким колебаниям температуры воздуха и, что особенно важно, так называемым простудным заболеваниям.

**Здоровье сберегающая инфраструктура ДОО.**

Здоровье сберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются профилактические мероприятия:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответственный** | **Нормативное основание** | |
| 1 | Соблюдение режима дня в соответствии с возрастными особенностями детей | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 11.4 | |
| 2 | Соблюдение продолжительности дневного сна воспитанников | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 11.7 | |
| 3 | Соблюдение продолжительности самостоятельной детской деятельности | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 11.8 | |
| 4 | Соблюдение продолжительности непрерывной образовательной деятельности в соответствии с возрастом детей | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 (с изм. от 27.08.2015г.) п.п. 11.10 |
| 5 | Соблюдение максимально допустимого объема образовательной нагрузки | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п.11.11 |
| 6 | Соблюдение требований к организации образовательной деятельности, требующей повышенной познавательной активности | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п.11.13 |
| 7 | Профилактика утомления детей | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п.11.13 |
| 8 | Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма | По плану | Старший  воспитатель,  воспитатели | Основная общеобразовательная программа образовательная программа дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад № 27» |
| 9 | Прохождение предварительных и периодических медицинских осмотров работниками ДОО | По  плану | Заместитель заведующего по АХЧ | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п.19.1 |
| 10 | Контроль за санитарно-эпидемиологической безопасностью условий обучения детей | По  графику | Заместитель заведующего по АХЧ | СП 1.1.1058-01 «Организация и проведение производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий» |
| 11 | Проведение обязательных профилактических прививок работникам ДОО по эпидемическим показаниям | По  графику | Медицинская сестра  (по согласованию) | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п.19.2 |
| 1 | Проведение закаливающих процедур: прогулка, дневной сон, глубокое умывание, хождение босиком, полоскание рта, дыхательная гимнастика после сна и др. | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 12.6 |
| 2 | Соблюдение питьевого режима, режимов проветривания, сна, питания, прогулок | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели,  медицинская сестра (по согласованию) | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 12.6 |
| 3 | Соблюдение требований к организации занятий по физическому развитию | Ежедневно | Старший  воспитатель,  воспитатели,  инструктор по ФК | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 12.1 |
| 3 | Соблюдение требований к организации детского питания | Ежедневно | Медицинская сестра (по согласованию)  старший воспитатель, воспитатели | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 15.1. - 15.13 |
| 5 | Организация  здоровьесберегающей среды ДОО | В течение года | Старший  воспитатель,  воспитатели | ФГОС ДО |
| 6 | Решение оздоровительных задач всеми средствами физического развития | По К-Т плану | Старший  воспитатель,  воспитатели | Основная общеобразовательная программа образовательная программа дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад № 27» |
| 7 | Привитие гигиенических навыков детям, воспитание здорового образа жизни | По плану | Старший  воспитатель,  воспитатели | Основная общеобразовательная программа образовательная программа дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад № 27» |
| 8 | Учет индивидуальных особенностей воспитанников при организации – образовательной деятельности | Ежедневно | Педагоги ДОО | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.п. 12.6 |
| 9 | Распределение детей на медицинские группы здоровья | 2 раза год | Педиатр,  медицинская сестра  (по согласованию)воспитатели, инструктор по физической культуре | Сан ПиН 2.4.1.3049-13 п.27.1. |

**Контроль за профилактическими мероприятиями:**

1. Осуществление проветривания помещений, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком.

2. Влажная уборка групповых помещений.

3. Для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах укорочены.

4. Сушка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял).

5. Чистка ковровых изделий.

6. Правильный подбор и расстановка комнатных растений.

7. Своевременный (до начала цветения) покос травы на газонах и участках ДОО.

8. Соблюдение правил применения (дезинфекции) и хранения моющих средств.

9. Во время карантинных мероприятий строгое соблюдение сан. эпид. режима.

**В период подъема ОРВИ и гриппа, реализация в группах профилактических мероприятий:**

- своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;

- контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах.

- максимальное пребывание детей на свежем воздухе;

- контроль за режимом проветривания в группах, регулярной влажной уборкой;

- использование рециркуляторов для очистки воздуха групповых помещений (бактерицидная лампа).

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.**

Забота о здоровье детей в ДОО, складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление.

**Двигательная активность** – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Поэтому на всех видах занятий статического характера применяются:

- пальчиковая, дыхательная и артикуляционная гимнастика;

- гимнастика для глаз;

- контрастное обливание ног (в ЛОП);

- ходьба босиком;

- облегчённая одежда;

- витаминотерапия, витаминизация третьих блюд;

- физ. минутки (динамические паузы);

- хождение по дорожкам «здоровья».

Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья. А двигательная активность сочетается с общедоступными закаливающими процедурами. Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка.

**Воздушное закаливание** соблюдение температурного режима в течение дня, утренняя гимнастика (в теплое время года на свежем воздухе), правильная организация прогулки, ее длительность, дозированный оздоровительный бег на воздухе в (течение года) и многое другое способствует повышению иммунитета ребенка и сопротивляемости детского организма вирусным инфекциям.

Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в ДОО помогает контроль, в который входят:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;

- обследование физического развития детей;

- медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;

- медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;

- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

**VI. Обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан РФ.**

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

**Основные компоненты здорового образа жизни в ДОО**

- Рациональный режим.

- Правильное питание.

- Рациональная двигательная активность.

- Закаливание организма.

- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Под **режимом** принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

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

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

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

3. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

4. Формирование культурно-гигиенических навыков.

5. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

6. Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В ДОО особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

**Основные принципы рационального питания:**

- обеспечение баланса;

- удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах;

- соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения — два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

**Основными условиями формирования двигательной культуры являются:**

1. Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

2. Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

3. Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

4. Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

**Воспитание двигательной культуры** – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в ДОО и семье. В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Сроки** | **Ответствен.** | **Нормативное основание** |
| 1 | Систематизирование деятельности всех служб ДОО по вопросам  здоровьесбережения | ежегодно | Заместитель заведующего по АХЧ | Закон №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 41 |
| 2 | Планирование мероприятий по вопросам охраны и укрепления здоровья, безопасного образа жизни воспитанников, обучения детей дошкольного возраста Правилам дорожного движения | ежегодно | Старший воспитатель,  воспитатели | Перспективный план. |
| 3 | Обеспечение ДОО  квалифицированными  специалистами,  обеспечивающих проведение обучения и воспитания в сфере охраны здоровья воспитанников (воспитатель, музыкальный руководитель инструктор физической культуры, учитель - логопед) | ежегодно | Заведующий | Штатное расписание |
| 4 | Повышение квалификации педагогов по вопросам воспитания и обучения в сфере охраны здоровья. | в течение года | Заведующий,  старший воспитатель | Перспективный план  повышения  квалификации |
| 5 | Обучение здоровому и безопасному образу жизни в дошкольном возрасте | по плану | Воспитатели, инструктор по физической культуре | Закон №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.п.4 п.1ст.41 ФГОС ДО |
| 5 | Организация и проведение мероприятий применения детьми своих знаний по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни (тренировочная эвакуации, образовательные ситуации, игры-соревнования, утренняя гимнастика и т.п.) | в течение года | Старший воспитатель, воспитатели, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре | Основная общеобразова-тельная программа образователь-ная программа дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад № 27» |
| 6 | Создание  Здоровьесберегаю-щей, развивающей предметно пространственной среды. | в течение года | Старший воспитатель, воспитатель, специалисты ДОО. | Закон №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.п.2 п.6 ст.28  ФГОС ДО п.3.3.1,п.п.6 п.3.3.4 |
| 7 | Взаимодействие с родителями, социумом по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей. | по плану | Старший  воспитатель,  воспитатели,  специалисты ДОО | Закон №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.5 ст.28  ФГОС ДО п.п.2 п.3.2.6. |
| 8 | Приобретение методических пособий по вопросу воспитания и обучения в  сфере охраны здоровья. | в течение года | Старший воспитатель,  заместитель заведующего по АХЧ. | ФГОС ДО п.п.5 п.3.5, п.3.6 |
| 9 | Создание единого информационного пространства по вопросам воспитания и обучения в сфере охраны здоровья граждан РФ. | в течение года | Заведующий,  старший воспитатель | Закон №273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» |
| 10 | Включение в план методической работы мероприятий по здоровьесбережению. | в течение года | Старший воспитатель | План методической работы  Годовой план работы  дошкольной  организации |
| 11 | Педагогическая диагностика навыков здорового и безопасного образа жизни у детей. | 2 раз в год (сентябрь, май) | Старший воспитатель, воспитатели, инструктор по физической культуре | ФГОС ДО п. 3.2.3 |
| 12 | Организация и проведение мероприятий применения детьми своих знаний по профилактике и предупреждению травматизма (минутки безопасности, моделирование ситуаций, проблемные ситуации, практические задания и т.п.) | по плану | Старший  воспитатель,  воспитатели,  специалисты ДОО | План физкультурно – спортивных досугов и развлечений |
| 13 | Изучение и применение  здоровьесберегающих технологий и методик | в течение года | Старший воспитатель, воспитатели,  специалисты ДОО. | Закон №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.2 ст.13 |
| 14 | Разработка рекомендаций родителям (законным представителям) по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий. | ежеквартально | Старший воспитатель, воспитатели, специалисты ДОО. | Закон №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.4 ст.41 ФГОС ДО п.п. 9 п.1.6 |

Современные оздоравливающие и здоровье сберегающие технологии, используемые педагогами ДОО.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды здоровье-сберегающих педагогических технологий** | | | **Время проведения в режиме дня** | | | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | | | | | |
| Ритмопластика | | Не раньше, чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | | | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка | | инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель |
| Динамические паузы | | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | | | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занят | | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | | | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр | | инструктор по физической культуре,  воспитатели |
| Релаксация | В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | | | | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы | | все педагоги ДОО |
| Игровой час во вторую половину дня | Для всех возрастных групп, в игровых зонах | | | | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. | | все педагоги ДОО |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | | | | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) | | все педагоги ДОО |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | | | | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | | все педагоги ДОО |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно- | | | | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене | | все педагоги ДОО |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин | | | | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОО | | все педагоги ДОО |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | | | | | |
| Физкультурное занятие | | 3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | | | инструктор по физической культуре,  воспитатели |
| Игротренинги | | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности | | | все педагоги ДОО |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | | | | Деятельность строится по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | | все педагоги ДОО |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, | | | | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких | | все педагоги ДОО |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | | | | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя | | все педагоги ДОО |

**План мероприятий, направленных на улучшение здоровья воспитанников**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Срок** | **Ответственный** |
| **1** | Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий. | Постоянно, ежедневно | медицинская сестра (по согласованию) |
| **2** | Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд. | Постоянно, ежедневно | Заведующий,  медицинская сестра (по согласованию) |
| **4** | Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий. | Во время инфекционных заболеваний. | Заведующий,  медицинская сестра (по согласованию) |
| **5** | Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОО в реабилитации детей из групп риска, с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний (острая пневмония, кишечная инфекция, ангина). | Постоянно | Врач-педиатр, медицинская сестра (по согласованию) |
| **6** | Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья | 1 раз в 3 месяца. | Врач-педиатр, медицинская сестра (по согласованию) |
| **7** | Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей. | Постоянно. | Врач-педиатр, медицинская сестра (по согласованию),  Заведующий |

