

ПРИНЯТА
на педсовете МКОУ
Прогимназия № 3 г.п. Терек
протокол от 31.08.2022 г. №1



УТВЕРЖЕНА
приказом МКОУ
Прогимназия № 3 г.п. Терек
от 31.08.2022 г. № 50/1

ПРОГРАММА
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ «ЗДОРОВЬЕ»
на 2022 – 2025 годы

г.п. Терек

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и образовательного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в МКОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 3 лет. Содержание программы рассчитано на детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Роль педагога МКОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение ребенка к культуре здоровья.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в образовательном учреждении.

Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение МКОУ;
- организация деятельности МКОУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления обучающихся и дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья детей;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития МКОУ.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем МКОУ была создана программа "Формирования здорового и безопасного образа жизни воспитанников».

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников, обучающихся ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса МКОУ, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у обучающихся, дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.

- Изучить и внедрить в практику МКОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.

- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.

- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников МДОУ.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

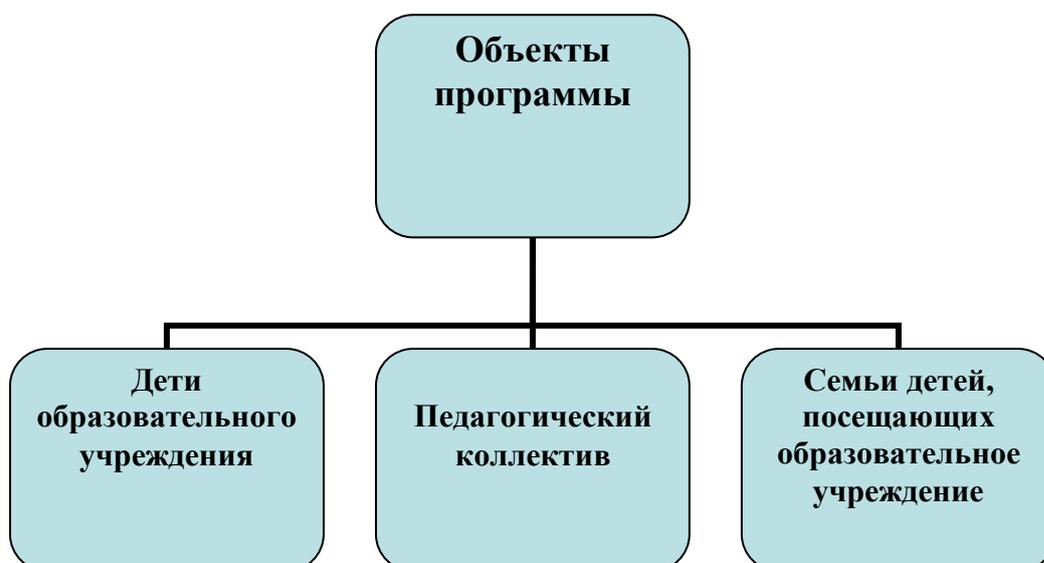
Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

Принцип взаимодействия МКОУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.



Основные направления реализации программы

№ п/п	Направление	Задачи
1	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none"> - укреплять здоровье детей и обогащать их двигательный опыт с учетом индивидуальных возможностей и способностей; - формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия; - удовлетворять потребность детей в движении; - стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением; - формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности; - целенаправленно развивать физические качества; - формировать умение сохранять правильную осанку; - воспитывать чувство уверенности в себе.
2	Работа с педагогами	<ul style="list-style-type: none"> - изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни; - внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей; - неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МКОУ; - повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей; - организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.
3	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> - формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,

		<ul style="list-style-type: none"> - обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье; - активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; - оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья; - изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания; - создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка; - валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
--	--	---

Ожидаемые результаты:

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МКОУ и семье.

2. Формирование у детей основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.

3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.

4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.

5. Улучшение соматических показателей здоровья детей, снижения уровня заболевания.

6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.

7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.

8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.

9. Владение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов МКОУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
- общее физическое развитие детей;
- оценка уровня адаптации детей к МКОУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ с изменениями от 2 июля 2021 года;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав МКОУ;

Для реализации задач, намеченных программой, созданы следующие условия:

Объекты	для	имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован
----------------	------------	---

<p>физической культуры</p>	<p>необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп в т. ч. из нестандартного оборудования для «игровых дорожек», имеются в наличии мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, скакалки, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность на занятии.</p> <p>спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём, оборудованием для спортивных игр и упражнений</p>
<p>Помещения для проведения развивающей и коррекционной работы, его оснащение</p>	<p>Логопедический кабинет и сенсорная комната для педагога-психолога.</p> <p>Стол для педагога, стол для занятий с детьми, зеркало, шкаф для хранения методических пособий.</p> <p>Обследование: альбом для логопеда, дидактический материал по обследованию речи детей (звуковая сторона, грамматический строй), сборники тестов.</p> <p>Развитие мелкой моторики: мозаики, пазлы, счетные палочки, конструкторы.</p> <p>Развитие артикуляционной моторики: наборы картинок, пособия для целенаправленного выдоха.</p> <p>Подготовка, автоматизация, дифференциация звуков: логопедические зонды, практические пособия для логопедов, стихи для развития речи, дидактические игры и упражнения.</p> <p>Оборудование для сенсорной комнаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальный центр с музыкой для релаксации, • подвесной световой модуль, • световой модуль для рисования с песком и аксессуарами, • шар зеркальный с приводом и световой пушкой, • тактильно-акустическая панель, • сенсорный уголок для зоны психологической разгрузки с воздушно-пузырьковыми колоннами, • светодиодные вращающиеся шары.
<p>Групповые помещения</p>	<p>В каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.</p> <p>Закаливающие процедуры: закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах.</p>

Модель приобщения обучающихся и дошкольников к здоровому образу жизни



Система физкультурно-оздоровительных мероприятий

№ п/п	Содержание	Возраст детей	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
Оптимизация режима					
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима.	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, психолог, врач	В течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	1 младшая группа-4 класс		Психолог, врач	В течение года
Организация двигательного режима					
	Физкультурные занятия	1 младшая группа-4 класс	2 раза в неделю	Воспитатели, учителя	В течение года
	Корректирующая гимнастика после дневного сна	2-7 лет	Ежедневно	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
	Прогулки с включением подвижных игровых упражнений	1 младшая группа-4 класс	Ежедневно	Воспитатели, учителя	В течение года
	Музыкальные занятия	2-7 лет	2 раза в неделю	Музыкальный работник, воспитатель	В течение года
	Спортивный досуг	1 младшая	По плану	Воспитатели,	В течение

		группа-4 класс		учителя	года
	Пальчиковая гимнастика	2-7 лет	3-4 раза в день	Воспитатель, логопед	В течение года
	Занятия по здоровому образу жизни	1 младшая группа-4 класс	Один раз в неделю, в режимных процессах, как часть и целое занятие по познанию, начиная со второй младшей группы	Воспитатели, учителя	С сентября по май
	Утренняя гимнастика	2-7 лет	Ежедневно перед завтраком	Воспитатели, медработник	С июня по сентябрь на улице, с октября по май в помещении
	Динамические Паузы	3-7 лет	Во время занятий 2-5 мин по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы	Воспитатель	В течение года
Охрана психического здоровья					
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы	2-7 лет	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели, специалисты	В течение года
Профилактика заболеваемости					
	Массаж «9 волшебных точек»	2 младшая группа-4 класс	3-4 раза в день	Воспитатели, учителя (контроль медработника)	С октября по апрель
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	2-7 лет	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели, контроль медработника	В течение года
Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка					
	Воздушные ванны (облегченная одежда, одежда соответствует сезону года)	1 младшая группа-4 класс	Ежедневно	Воспитатели, учителя	В течение года

	Прогулки на воздухе	1 младшая группа-4 класс	Ежедневно	Воспитатели, учителя	В течение года
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	3-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	2-7 лет	Ежедневно, после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Водный душ	2-7 лет	После прогулки	Воспитатели, младшие воспитатели	Июнь – август
	Игры с водой	2-7 лет	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь – август
	Игровой час (бодрящая гимнастика)	2-7 лет	После сна в группе каждый день	Воспитатели	В течение года
Лечебно – оздоровительная работа					
	Витаминизация: включение фруктов, соков и отвара шиповника	1 младшая группа-4 класс	Ежедневно	Диетсестра	В течение года
Организация питания					
	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами	1 младшая группа-4 класс	Ежедневно	Диетсестра Шеф-повар	В течение года

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Программа рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детей дошкольного и младшего школьного возраста и включает в себя следующие направления:

I. Научно-методическое обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.

II. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников и младших школьников.

III. Познавательная деятельность.

IV. Организация здорового ритма и двигательной активности.

V. Медицинское обеспечение оздоровительной работы.

VI. Закаливание детей.

VII. Работа с родителями.

VIII. Работа с коллективом.

I. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

1.1 Модель организации здоровьесберегающего процесса

1. Оценка состояния здоровья детей:
 - показатели здоровья;
 - показатели физического развития;
2. Формирование основ здорового образа жизни:
 - валеологизация образования;
 - формирование основ безопасной жизнедеятельности;
 - привитие культурно-гигиенических навыков;
 - организация оптимального двигательного режима.
3. Взаимодействие с семьёй.
4. Оздоровление детей:
 - проведение лечебно-профилактических мероприятий;
 - проведение оздоровительных мероприятий.
5. Организация деятельности детей:
 - оптимизация режима дня;
 - организация гигиенического режима;
 - охрана психического здоровья;
 - организация питания;
 - создание безопасной среды жизнедеятельности.
6. Работа с персоналом:
 - обучение персонала;
 - организация контроля;
 - организация санитарно-эпидемических мероприятий.

1.2 Комплексная стратегия оздоровления детей

1. Оптимизация режима дня:
 - определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
 - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
 - организация гибкого режима дня.
2. Организация гигиенического режима:
 - режим проветривания помещений;
 - режим кварцевания;
 - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
 - обеспечение чистоты среды;
 - смена и маркировка постельного белья;
 - мытье игрушек.
3. Охрана психического здоровья:
 - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;
 - обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
 - организация безопасной, комфортной среды;
 - определение эмоционального состояния каждого ребенка.
4. Организация питания:
 - сбалансированность и разнообразие рациона;
 - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
 - обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания;
 - качество продуктов питания и приготовленных блюд;
 - соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов;
 - витаминизация 3-го блюда;
 - введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион;
 - соблюдение питьевого режима.

5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в МКОУ:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
- соблюдение правил пожарной безопасности;
- подбор мебели с учетом антропометрических данных;
- подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

1.3 Оценка состояния здоровья детей

Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах;
- количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в подготовительной группе);
- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);
- количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья.

Показатели физического развития:

- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей в МКОУ осуществляется инструктором по физическому воспитанию по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Васильевой М.А., Гербовой В.В., Комаровой Т.С. позволяет успешно решать задачи по формированию привычки к здоровому образу жизни.

II. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Критерии	Содержание критерия
1. Развитие интереса к различным видам спорта	1. Наличие знаний о различных видах спорта. 1.2 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей. 1.3 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов 1.4 Сформированность потребности в двигательной активности.
2. Осознание необходимости вести здоровый образ жизни	2.1 Сформированность представлений о ЗОЖ. 2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих. 2.3 Овладение ребёнком системы культурно-гигиенических знаний об организме человека.

3. Развитие навыков здорового образа жизни	3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья 3.2. Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания. 3.3. Сформированность потребности в двигательной активности
4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации. 4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях. 4.3 Сформированность правильного поведения в нестандартных ситуациях.

III. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Активизация двигательного режима детей:

- активизация двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- создание необходимой развивающей среды;
- проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- проведение утренней гимнастики, физминуток, игр с движениями в свободной деятельности

Виды занятий		Особенности организации
1. Физкультурно-оздоровительная работа		
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность 7- 9 мин.
1.2.	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Длительность 3-5 мин.
1.3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры, подобранные с учетом индивидуальных особенностей детей. Длительность 25-30 мин.
1.4.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
1.5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки. Длительность 12-15 мин.
1.7.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
1.8.	Корректирующая гимнастика	2 раза в неделю или курсами ежедневно в течение 10 дней подряд с последующим

		перерывом. Длительность 12-20 мин. Проводится по рекомендации врача.
--	--	---

2. Учебные занятия

2.1.	Физическая культура	3 раза в неделю, длительность 15-30 мин
------	---------------------	---

3. Самостоятельные занятия

3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
-----	---	--

4. Праздники и развлечения

4.1	Неделя здоровья	2 раза в год
4.2	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе	2 -3 раза в год, внутри детского сада. Длительность 25-40 минут
4.3	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 раз в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут

5. Совместная физкультурно – оздоровительная работа МКОУ и семьи

5.1	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 -2 раза в год
5.2	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

IV. Организация санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических и материально-технических условий:

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Организация режима пребывания ребенка в ДОУ	1.1. Распределение нагрузки в течение дня.	Август	Зам. дир. по УВР, педагоги
	1.2. Продолжительность пребывания детей на свежем воздухе.	в течение года	
	1.3. Смена видов деятельности в течение дня		
2. Соблюдение требований санитарно-гигиенических норм и правил	2.1. Подбор мебели в соответствии с антропометрическими данными детей	2 раза в год	Ст. медсестра, зам. дир. по УВР, завхоз
	2.2. Проведение замеров: - освещенности, - влажности, - температуры воздуха в группах, залах, кабинетах специалистов	Ежегодно Ежедневно	Завхоз Ст. медсестра

3. Укрепление материально-технической базы	2.1. Оборудование спортивного участка	2013-14 г.	Завхоз
	2.2. Оборудование прогулочных участков	2013 -14г.	Завхоз
	2.3. Оборудование спортзала	постоянно	Зам. дир. по УВР,воспитатели
	2.6. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования в зале и группах	постоянно	педагоги
	2.7. Приобретение: • бактерицидных ламп (групп, медкабинета, спортзала); • аппарата для измерения давления детям и сотрудникам; • приобретение приборов ионизации воздуха для групповых помещений.		Директор
4. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в МКОУ	4.1. Соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени.	постоянно	Завхоз
	4.2. Своевременный ремонт мебели и оборудования в МКОУ	постоянно	Завхоз

V.Создание условий для сохранения и укрепления психического и эмоционального здоровья детей

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Создание условий для полноценного психического развития ребенка в период адаптации	1.1.Оказание помощи в период адаптации, составление рекомендаций по предупреждению эмоциональных перегрузок детей.	Сентябрь (по мере поступления детей)	Педагог-психолог
	1.2. Изучение медицинской документации воспитанников	Сентябрь, октябрь	
	1.3. Анкетирование родителей		
2. Формирование у педагогов потребности в психологических знаниях	2.1.Консультации	По плану МКОУ	
	2.2. Участие в педагогических советах		
3. Психолого-педагогическое изучение личности ребенка	3.1. Обследование при поступлении в прогимназию	Сентябрь	
	3.2. Обследование при переходе на новый возрастной этап	Апрель-май	

	3.3. Диагностика эмоциональной и коммуникативной сфер ребенка, выявление причин нарушения	Сентябрь-октябрь, апрель-май	
4. Консультирование педагогов и родителей	4.1. Проведение индивидуальных консультаций		
	4.2. Участие в родительских собраниях		
5. Совместная работа с администрацией	5.1. Участие в комплектовании групп	Август, сентябрь	Директор, зам. дир. по УВР

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Использование оздоровительных режимов	1.1. Обеспечение динамического режима дня.	постоянно	Зам. дир. по УВР, воспитатели
	1.2. Обеспечение разнообразной деятельности		
2. Использование рационального питания	2.1. Обеспечение калорийности детского питания, его вкусовых качеств	Постоянно	Ст. медсестра, Повар
	2.2. Обеспечение разнообразия меню		
	2.3. Обеспечение меню достаточным количеством овощных блюд, зелени, соков, фруктов		
	2.4. Витаминизация третьих блюд.		
3. Соблюдение гигиены одежды и помещений	3.1. Соответствие одежды детей сезону и температуре помещений	постоянно	Воспитатели, учителя
	3.2. Проветривание	По графику	Воспитатели, помощники воспитателей
	3.3. Использование бактерицидных ламп		
	3.4. Влажная уборка помещений		
	3.5. Соблюдение питьевого режима	постоянно	Воспитатели, учителя
	3.6. Соблюдение гигиенических требований к игрушкам и их содержанию		
4. Использование закаливающих процедур	4.1. В повседневной жизни: <ul style="list-style-type: none"> • воздушные ванны • максимальное нахождение детей на свежем воздухе • закаливание • сон с доступом воздуха • игры с водой 	постоянно	Ст. медсестра, воспитатели
	4.2. Специально-	В соответствии	Ст. медсестра,

	организованные: <ul style="list-style-type: none"> • утренняя гимнастика • контрастные температуры воздуха в спальне и группе • занятия в зале 	с установленным двигательным режимом	воспитатели
5. Использование физических упражнений в повседневной жизни	5.1. Утренняя гимнастика во всех возрастных группах	ежедневно	Воспитатели, музыкальные руководители
	5.2. Подвижные, спортивные, народные игры по сезону, спортивные праздники и развлечения, самостоятельная двигательная деятельность	постоянно	Воспитатели, учителя
	5.3. Физкультминутки		Воспитатели

VI. МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Для успешной работы в этом направлении медицинский работник собирает сведения о ребёнке при поступлении в прогимназию через личную беседу. Тщательно изучается карта индивидуального развития ребёнка, условия жизни, особенностей поведения и развития.

Эта работа тесно связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в тесной взаимосвязи между медработником и педагогами.

Организация оздоровительно-профилактической работы

Задачи	Содержание	Сроки	Ответственный
1. Предупреждение инфекционных заболеваний	1.1. Профилактические прививки	По плану прививочной работы	Ст. медсестра
	1.2. Сквозное проветривание помещений	Систематически	Воспитатели, помощники воспитателей
	1.3. Соблюдение санитарно-гигиенических правил		Ст. медсестра, Воспитатели, помощники воспитателей
	1.4. Проведение санитарно-просветительской работы	По плану	Ст. медсестра
2. Мобилизация защитных сил организма	2.1. Отвар шиповника	По плану медсестры	Ст. медсестра, воспитатели
	2.2. Соки		
	2.3. Фрукты		
3. Проведение неспецифической профилактики ОРВИ	3.1. Проведение упражнений, игр для профилактики простудных заболеваний	постоянно	Воспитатели
	3.2. Использование чесночно-луковых фитонцидов.	Весна, осень	Воспитатели
4. Проведение профилактических мероприятий	4.1. Гимнастика для глаз 4.2. Дыхательные упражнения 4.3. Логоритмические упражнения 4.4. Игры «Песок-вода»	постоянно	Воспитатели, логопед, музыкальный руководитель, педагог-психолог

6. Проведение профилактических мероприятий по предупреждению нарушений осанки	6.1. Подбор соответствующей мебели	Сентябрь, январь	Завхоз, ст. медсестра, воспитатели
	6.2. Введение корригирующих упражнений в комплексы ОРУ и утренней гимнастики.	постоянно	
	6.3. Введение во все формы по физическому воспитанию упражнений, направленных на формирование навыка правильной осанки		
7. Проведение коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения осанки	<ul style="list-style-type: none"> • осуществление индивидуального подхода, • регулирование физической нагрузки, • подбор мебели 	постоянно	Воспитатели, родители

VII. ЗАКАЛИВАНИЕ

Система закаливающих мероприятий

Закаливание - ведущий метод повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды. В природе постоянно меняется уровень солнечной радиации, температуры воздуха и воды, влажность и подвижность воздуха. Следовательно, основными средствами закаливания организма являются вода, свежий воздух, солнечный свет.

В МКОУ используются наиболее универсальные, эффективные и доступные для детей дошкольного и младшего школьного возраста всех видов и направленности закаливающие мероприятия. Их примерный перечень скорректирован с учетом региональных климатических и сезонных особенностей, а также имеющихся условий для проведения закаливающих процедур.

При организации закаливания учитываются следующие **требования**:

- возрастные и индивидуальные особенности состояния здоровья и развития, степени тренированности организма ребенка;
- позитивный эмоциональный настрой;
- использование в комплексе природных факторов и закаливающих процедур;
- соблюдение методики выбранного вида закаливания.

Затраты времени на проведение закаливающих процедур непосредственно связаны с возрастом детей и методикой закаливания. Закаливание в повседневной жизни органично вписывается в режим группы.

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- утренняя гимнастика;

- подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности, или физкультурные занятия (в помещении и на улице).

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Результативность учебно-воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями администрации МКОУ, медицинского работника, других педагогов и родителей.

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)				
		2—3	3-4	4-5	5-6	6-7

Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально				
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	В соответствии с режимом дня группы				
Дневной сон	Воздушная ванна, с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	в соответствии с действующими СанПиН				
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна, различные методики закаливания	5-15				

Применение какой-либо одной закаливающей процедуры, даже сильнодействующей, не оказывает должного эффекта. Закаливание – это система мероприятий, неоднократно повторяющихся в течение дня, месяца, года. Очевидно, что нельзя закалить ребенка раз и навсегда,

придумать таблетку или заварить травку, которая решит все проблемы. Значит, закаливание — должно сопровождать жизнь детей дома и в ОУ.

Принципами закаливания являются:

- Постепенность
- Регулярность
- Индивидуальность
- Многофакторность

Факторы закаливания

1. Воздух
2. Вода
3. Солнце
4. Рецепторные.

В реальной практике прогимназии трудно охватить процедурами одновременно детей всей группы. Однако в целом, традиционные подходы к закаливанию при правильной организации могут дать определённый закаливающий эффект.

При организации закаливания необходимо соблюдать ряд **требований**:

- Проведение комплексной оценки здоровья ребенка.
- Определение типа закаливания.
- Дозирование.
- Выбор метода закаливания.

При работе по закаливанию детей мы придерживаемся **следующих правил**:

1 правило Индивидуальный подход к каждому ребёнку.

2 правило Систематическое проведение процедур во все времена года, без перерывов.

3 правило Постепенное увеличение силы закаливающего воздействия с учётом самочувствия ребёнка.

4 правило Проведение закаливания на положительном эмоциональном фоне.

VIII. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями, которая заключается в привлечении родительского внимания к здоровому образу жизни в воспитании детей и привитие общечеловеческой культуры. Приобщение родителей к спортивно-оздоровительным мероприятиям, проводимым в МКОУ.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Ознакомление родителей с основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, семинары – практикумы, консультации.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

В работе с родителями использовать следующие **формы работы**:

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- Анкетирование
- Выпуск информационных листов
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам
- Дни открытых дверей
- Экскурсии по прогимназии для вновь прибывших
- Показ занятий для родителей
- Совместные занятия для детей и родителей
- Круглые столы с привлечением специалистов прогимназии

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

1. Единство – которое достигается в том случае, когда не только воспитателям, но и родителям хорошо понятны цели, задачи воспитания здорового ребенка, когда семья знакома с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в прогимназии, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

2. Систематичность и последовательность работы в соответствии с планом работы в течение всего периода пребывания ребенка в ОУ.

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

4. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в прогимназии.

С целью **улучшения профилактической работы** с родителями по вопросам закаливания и оздоровления ребенка старшая медсестра проводит с родителями **цикл бесед, лекций** по темам:

- Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
- Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
- Закаливающие процедуры дома и в образовательном учреждении.
- Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
- О питании детей.
- Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
- Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
- Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей.