

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

МБДОУ д/с «Зорька»

п. Абрикосовый

Протокол № 1 от 19.08.2021 года

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МБДОУ д/с

«Зорька» п. Абрикосовый

Приказ № 87 от 19.08.2021 года

*Шаринова* И.Ф. Шарипова



**Программа**

**по сохранению и укреплению здоровья дошкольников**

**«Здоровый ребенок»**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада «Зорька» п. Абрикосовый

на 2021-2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Здоровье детей дошкольного 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, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогическими знаниями, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

**Цель:** Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### **Основные принципы:**

- *принцип активности* и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- *принцип научности* - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- *принцип комплексности и интегративности* - решение оздоровительных задач в системе учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности

- *принцип результативности и преемственности* - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- *принцип результативности и гарантированности* - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

## **Основные направления:**

### **1. Создание условий:**

- организация здоровьесберегающей среды в МБДОУ;
- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима.

### **2. Организационно-методическое и педагогическое направление:**

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
- составление планов оздоровления;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

### **3. Физкультурно-оздоровительное направление:**

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

### **4. Профилактическое направление:**

- проведение обследований и выявление патологий;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;

- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

### Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
1.	<p><i>Обеспечение здорового ритма жизни</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- щадящий режим / в адаптационный период/</li> <li>- гибкий режим дня</li> <li>- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей</li> <li>- организация благоприятного микроклимата</li> </ul>	<p>Ежедневно в адаптационный период</p> <p>Ежедневно Ежедневно</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Педагог-психолог</p>
2.	<i>Двигательная активность</i>	Ежедневно	Воспитатели
2.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
2.2.	<p>Образовательная деятельность по физическому развитию</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в физкультурном зале;</li> <li>- на спортивной площадке.</li> </ul>	2 р. в неделю. 1 р. в неделю	Воспитатели

2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	2 р. в неделю	Воспитатели
2.5.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг.	1 р. в неделю 1 р. в месяц	Воспитатели
2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	1 р. в год 1 р. в год	Воспитатели
3.	<i>Лечебно – профилактические мероприятия</i>		
3.1.	Витаминотерапия	В течение года	Медсестра
3.2.	Профилактика гриппа: проветривание, кварцевание.	В течение года	Воспитатели
3.3.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	В течение года	Воспитатели
4.	<i>Закаливание</i>		

4.1.	Ходьба босиком	Лето	Воспитатели
4.2.	Облегчённая одежда детей	В течение дня	Воспитатели
4.3.	Мытьё рук, лица	В течение дня	Воспитатели

*План образовательной деятельности по ознакомлению дошкольников с ЗОЖ  
на основе игровых компьютерных приемов.*

<i>Тема, месяц.</i>	<i>возраст</i>			
	<i>2 -4 года</i>	<i>4-5 лет</i>	<i>5-6 лет</i>	<i>6-7 лет</i>
<i>Сентябрь</i> «Рано утром на рассвете умываются все дети»	«Основы гигиены» ИКП 1	«Умываемся правильно» ИКП 17	«Бактерии, микробы, вирусы» ИКП 33	«Чистота-залог здоровья» ИКП 49
	«Моем руки чисто» ИКП 2	«Наши зубы» ИКП 18	«Правила чистюли» ИКП 34	«Кожа, волосы и ногти» ИКП 50
<i>Октябрь</i> «Здоровье в порядке-спасибо	«Для чего нужна зарядка» ИКП 3	«Стройные спинки» ИКП 19	« О пользе ходьбы» ИКП 35	«Мы – команда» ИКП 51

зарядке»	«Одеваемся на зарядку» ИКП 4	«Сильные ноги» ИКП 20	«Правила выполнения упражнений» ИКП 36	«Хороша водичка» ИКП 52
<i>Ноябрь</i> «Почему полезно спать?»	«Что такое режим дня?» ИКП 5	«Режим дня» ИКП 21	«Распорядок дня» ИКП 37	«Кто как спит» ИКП 53
	«Почему полезно спать» ИКП 6	«Спим правильно» ИКП 22	«Дневной сон» ИКП 22	«Мы видим сну» ИКП 54
<i>Декабрь</i> «Вкусная и полезная еда»	«Кашка-вкусняшка» ИКП 7	«Правила приема пищи» ИКП 23	«Из чего наш борщ?» ИКП 39	«Что растет на грядке?» ИКП 55
	« О вреде сладостей» ИКП 8	«Полезные продукты» ИКП 24	«Завтрак, обед, ужин» ИКП 40	«Едим красиво» ИКП 56
<i>Январь</i> «Все о глазах»	«Наши глазки» ИКП 9	«Береги зрение» ИКП 25	«Кто как видит» ИКП 41	«Как устроен глаз» ИКП 57

<p><i>Февраль</i> «Из чего я состою?»</p>	<p>«Наши ручки, ножки» ИКП 10</p>	<p>«Органы человека» ИКП 26</p>	<p>«Система дыхания» ИКП 42</p>	<p>«Система кровообращения» ИКП 58</p>
	<p>«Что умеет наше тело» ИКП 11</p>	<p>«Наши органы чувств» ИКП 27</p>	<p>«Система пищеварения» ИКП 43</p>	<p>«Мышцы и скелет» ИКП 59</p>
<p><i>Март</i> «Я люблю свою семью»</p>	<p>«Моя любимая семья» ИКП 12</p>	<p>«Выходной в парке» ИКП 28</p>	<p>«Выходной в театре» ИКП 44</p>	<p>«Мама, папа, я – спортивная семья» ИКП 60</p>
	<p>«На детской площадке» ИКП 13</p>	<p>«На природе» ИКП 29</p>	<p>«Я люблю своих родных» ИКП 45</p>	<p>«Помогаем дома маме» ИКП 61</p>
<p><i>Апрель</i> Закаливание</p>	<p>«Свежий воздух» ИКП 14</p>	<p>«Водные процедуры» ИКП 30</p>	<p>«Одевайся по погоде» ИКП 46</p>	<p>«О пользе самомассажа» ИКП 62</p>
	<p>«Солнечные ванны» ИКП 15</p>	<p>«Просыпаемся правильно» ИКП 31</p>	<p>«Нам простуда нестрашна» ИКП 47</p>	<p>«Дыхательная гимнастика» ИКП 63</p>



<i>Май</i> «Хорошее настроение - отличное здоровье»	«Поделись улыбкой с мамой» ИКП 16	«Поделись улыбкой в группе» ИКП 32	«Поделись улыбкой с другом» ИКП 48	«Поделись улыбкою своей» ИКП 64
---	-----------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------