

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА - ДЕТСКИЙ САД № 58»



Принято на педагогическом совете №1  
« » августа 2024 г.  
Протокол №1 от .08.2024год

УТВЕРЖДАЮ  
заведующая МБДОУ «ЦРР – детский сад № 58» \_\_\_\_\_ Андрунь С.В.  
Врач \_\_\_\_\_ Кирилова Н.Г.  
«20» июля 2024 год



# Программа "Здоровье" на 2024 - 2025 учебный год

ЗАТО Северск

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Задачи:**

1. Использовать эколого-природные факторы в оздоровлении детей.
2. Способствовать всестороннему физическому развитию детей.
3. Формировать у детей осмысленное отношение к собственному физическому и духовному здоровью, как единому целому, и развивать у них навыки психологической самокоррекции и произвольной регуляции.
4. Осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в оздоровительно-развивающей работе с детьми.
5. Формировать у родителей валеологическое мировоззрение и расширять знания основ валеологической культуры.
6. Повышать активности родителей в образовательном процессе и системе оздоровления детей.

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные
<b>1. Физическое здоровье</b>			
1.1	<b>Организация системы питания:</b> * включение в меню овощей и фруктов * витаминизация питания * организация питания детей-аллергиков	ежедневно	Врач, медсестра, воспитатели
1.2	<b>Оптимизация режима:</b> * Организация жизни детей в адаптационный период, создание	ежедневно	Врач, медсестра, воспитатели,

	комфортного режима * Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей		педагог-психолог, инструктор по ФК, учитель-логопед, музыкальный руководитель.
1.3	<p><b>Организация двигательного режима.</b>  <b>Цель: развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Физкультурные занятия</li> <li>* Утренняя гимнастика (старшие и подготовительные группы), «Зарядка хорошего настроения» (младшие и средние группы)</li> <li>* Музыкальные занятия</li> <li>* Плавание в бассейне</li> <li>* Двигательная активность на прогулках</li> <li>* Физ. минутки и динамические разминки (во время занятия)</li> <li>* Малоподвижные игры до и между занятиями</li> <li>* «Потягушки» (комплексы физических упражнений после сна)</li> <li>* Индивидуальная работа по развитию основных движений</li> <li>* Подвижные игры, спортивные игры</li> <li>* Самостоятельная двигательная активность детей</li> <li>* Оздоровительный бег</li> <li>* Малый туризм (старшие и подготовительные группы)</li> <li>* Физкультурные досуги (праздники, развлечения, игры-соревнования между группами и ДОУ города)</li> <li>* Мониторинг физической подготовки детей</li> </ul>	<p>2 раза в неделю ежедневно</p> <p>2 раза в неделю</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>в течение дня</p> <p>1 раз в квартал По плану работы</p> <p>2 раза в год</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Воспитатели Муз. руководители Инструктор по физической культуре Воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре воспитатели</p> <p>Инструктора по физической культуре</p>
1.4	<p><b>Лечебно-профилактическая работа.</b>  *Проведение плановой неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ</p>	<p>Ноябрь-декабрь</p>	<p>врач медсестра</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактика гриппа путем вакцинации</li> <li>- ароматерапия</li> <li>- * <b>Профилактика паразитарных инвазий</b> – санитарно-профилактическая работа по профилактике (обследование)</li> <li>* Витаминотерапия:</li> <li>-витаминизация третьего блюда</li> </ul>	<p>Октябрь</p> <p>ежедневно</p>	<p>воспитатели</p> <p>медсестра</p>
1.5	<p><b>Закаливающие процедуры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>воздухом</b></li> <li>* воздушные ванны (сон без маек, облегченная одежда, одежда в соответствии с сезоном)</li> <li>* босохождение в группе, по траве и «Дорожке здоровья» (летом)</li> <li>* прогулки на воздухе</li> <li>- <b>водой</b></li> <li>* умывание прохладной водой (лицо, рук от кистей до локтя)</li> <li>* дорожка здоровья</li> <li>* игры с водой (в группе - зимой, ранний возраст, летом - на воздухе, все группы)</li> <li>* плавание в бассейне</li> <li>- <b>солнцем (в теплый период)</b></li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно после сна</p> <p>в течение дня</p> <p>1 раз в неделю</p> <p>во время прогулки</p>	<p>Воспитатели</p> <p>Воспитатели</p> <p>Инструктор по физической культуре</p> <p>Воспитатели</p>
1.6	<p><b>Использование арома-фитотерапии:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Внесение фиторастений в интерьер</li> <li>* Фитоионизация чесноком и луком</li> <li>* Натуропатия (включение в питание лук и чеснок)</li> </ul>	<p>В течение года</p> <p>в течение дня</p> <p>во время обеда</p>	<p>Воспитатели</p>
1.7	<p><b>Коррекционно-развивающая работа.</b></p> <p><b>Цель: создание условий для формирования правильной осанки,</b></p>		

	<p><b>профилактики нарушение плоскостопия,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Профилактика плоскостопия и нарушения осанки:</li> <li>- утренняя гимнастика</li> <li>- физкультурные занятия (использованием нетрадиционных дорожек и оборудования, «Дорожка здоровья» на улице летом)</li> <li>- занятия по плаванию</li> <li>* Логоритмика</li> <li>* Кинезиология</li> <li>* Психогимнастика</li> </ul>	<p>ежедневно 2 раза в неделю 2 раза в неделю</p> <p>2 раза в неделю 2 раза в неделю По сетке занятий</p>	<p>Воспитатели, Инструктор по физической культуре</p> <p>Воспитатели, педагог-психолог</p>
<p><b>2. Психическое здоровье</b></p>			
2.1	<p><b>Психо-диагностическая работа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Контроль за нервно-психическим развитием детей раннего возраста</li> <li>* Создание условий для полноценного психофизического и эмоционального развития ребенка (психогимнастика, релаксация).</li> <li>* Обучение детей адекватным формам поведения в проблемных ситуациях.</li> </ul>	<p>эпикризные сроки постоянно в течение дня</p>	<p>Воспитатели, педагог-психолог</p>

2.2	<p><b>Создание эмоционально-положительного фона зоны ближайшего развития:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Организация системы адаптации</li> <li>* Сон под музыку</li> <li>* Фитодизайн</li> <li>* Утренняя гимнастика и «Зарядка хорошего настроения»</li> <li>* Игры с водой</li> <li>* Игры с песком</li> <li>* «Потягушки» после дневного сна под музыку с элементами самомассажа</li> <li>* «Игротека» (игры в кругу)</li> <li>* Музыкалотерапия (музыкальные произведения в течение дня)</li> <li>* Релаксация</li> <li>* Использование фольклорного материала</li> </ul>	<p>июль-октябрь ежедневно постоянно утренний отрезок в течение дня на прогулке ежедневно в течение дня</p>	<p>Воспитатели, педагог-психолог</p>
<h3>3. Социальное здоровье</h3>			
3.1	<p><b>Валеологическая работа с детьми:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Цикл занятий о здоровом образе жизни, занятия из программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста», авторы Р.Стеркина, О.Л.Князева, Н.Н.Авдеева, Москва, АСТ, 1998 г.</li> <li>* Занятия и беседы по теме ОБЖ</li> </ul>	<p>1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели</p>
3.2	<p><b>Взаимодействие детского сада и семьи:</b></p> <p><b>Анкетирование родителей</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выявления знаний и умений в области здорового образа жизни, оздоровления детей у вновь прибывших родителей</li> <li>- Определение запросов родителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.</li> </ul>	<p>Май</p>	<p>Зам. заведующей по ВМР, старший воспитатель</p>

3.3	<p><b>Проведение разных форм взаимодействия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Малая академия здоровья</li> <li>* Школа заботливых родителей</li> <li>* Родительские собрания в разных формах</li> <li>* Праздники и развлечения</li> <li>* Спортивные соревнования</li> <li>* Семейные клубы</li> <li>* Обобщение семейного опыта</li> </ul>	<p>В соответствии с планом Период адаптации 1 раз в квартал ежемесячно 1 раз в месяц По плану работы В течение года</p>	<p>Заведующий, зам. зав. по ВМР, старший воспитатель, специалисты, воспитатели.</p>
3.4	<p><b>Информационная работа</b></p> <p>1. Наглядная агитация</p> <p>- Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работой в группе с годовыми задачами по физическому развитию и валеологии, программой «Здоровья», профилактическими мероприятиями, результатами медицинских осмотров детей, мониторинга физического развития</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* родительские собрания,</li> <li>* индивидуальное и групповое консультирование,</li> <li>* газета «Родничковая мозаика»,</li> <li>* родительские уголки,</li> <li>* фотовыставки, альбомы,</li> <li>* видеофильмы,</li> <li>* групповые журналы по здоровью,</li> <li>* стенгазеты, буклеты,</li> <li>* выставки детских рисунков,</li> <li>* семейные плакаты.</li> </ul> <p>2. Групповое и индивидуальное консультирование (статьи, ширмы, консультации):</p> <p>- по созданию условий для оздоровления детей дома (выполнение общегигиенических требований, режима, рационального питания,</p>	<p>Август</p> <p>3 раз в год Постоянно 1 раз в квартал В течение года</p> <p>В течение года по плану</p>	<p>Воспитатели, врач, медсестра, учитель-логопед, педагог-психолог, музыкальные руководители, инструктор по физической культуре воспитатели</p>

	<p>закаливания, оборудования физкультурного уголка и пр.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические упражнения, задания, игры по профилактике плоскостопия и сохранению осанки</li> <li>- игры по профилактике заболеваний («Игры, которые лечат»)</li> <li>- индивидуальные комплексы упражнений по развитию двигательных навыков и физических качеств в соответствии с результатами мониторинга</li> </ul>		
3.5	<p><b>Проведение совместных мероприятий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участие в спортивных мероприятиях (праздники, досуги, туристические походы)</li> <li>2. Организация работы семейных клубов по интересам.</li> <li>3. Организация мероприятий по обмену опытом среди родителей (фото-видео конкурсы на лучший спортивный уголок в семье, спортивных игр, конкурсов, викторин).</li> <li>4. Участие родителей в Неделе здоровья (открытые просмотры, досуги).</li> <li>5. Участие родителей в создании условий в группе, на участке для оздоровления и физического развития детей.</li> </ol>	<p>В соответствии с планами работы</p> <p>Ноябрь В течение года</p>	<p>Зам. зав по ВМР, старший воспитатель инструктор по физической культуре воспитатели</p>
4.	<p><b>Комплексная диагностика:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение, оценка, прогноз состояния здоровья детей с целью дальнейшей организации педагогического процесса (медицинская, педагогическая, психологическая).</li> </ul>	<p>В течение года.</p>	<p>Зам. зав по ВМР, старший воспитатель медсестра, врач, инструктор по физической культуре, воспитатели</p>