

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
МУНЯКОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОСИНКА»
муниципального образования –
Старожилковский муниципальный район Рязанской области

Адрес: 391182 Рязанская область, Старожилковский район, деревня. Ершово, ул. Молодежная, д.22
ОГРН 1116214000649, ИНН 6221003709, КПП 622101001, тел. 8(49151) 2-42-68

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Муняковский
детский сад «Росинка»

Л.В. Самофал



«04» сентября 2020 г.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК» на 2021–2023 г.г.

Принято:

На педагогическом совете МБДОУ Муняковский детский сад «Росинка» муниципального образования – Старожилковский муниципальный район Рязанской области

Протокол № 01

от « 04 » сентября 2020 г.

**Разработан творческой группой педагогов МБДОУ
под руководством Самофал Л.В.**

Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОО.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа «Здоровый ребёнок», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспектив.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОО:

- ✓ анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инициативах, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов);
- ✓ научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОО);
- ✓ конкурентное преимущество ДОО по физкультурно – оздоровительной работе;
- ✓ материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- ✓ финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- ✓ комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, дыш, в дыш на одного ребенка, индекс здоровья);
- ✓ анализ результатов физической подготовленности детей;
- ✓ характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОО (занятия, кружки, клубы, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Система физического воспитания, включает инновационные механизмы, органически входит в жизнь детского сада, не организует детей, сотрудников, родителей, решает вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имеет связь с другими видами деятельности, и, самое главное, привнес бы детям. Развитие детей обеспечивается за счёт создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Программа «Здоровый ребёнок» – это комплексная система воспитания:

- ✓ ребёнка дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого,
- ✓ инициативного и раскрепощенного педагога, с развитым чувством собственного достоинства,
- ✓ родителей ответственных за здоровье своих детей.

Программа «Здоровый ребёнок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОО содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, формы позволяющие использовать в работе как традиционные методы и приемы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

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

Задачи программы «Здоровый ребёнок»:

- Охранять, укреплять, развивать здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное положительное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры;

- Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (аэробика, баскетбол, футбол, волейбол, ритмика, теннис и др.);
- Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, физических упражнений основанных на приобретённых знаниях и мотивациях ;
- Способствовать усвоению гигиенических правил и норм , культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний;
- Создавать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие;
- Обеспечивать проведение квалифицированной диагностики состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребёнка.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049-13».(с изменениями на 27 августа 2015 г.)
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Устав ДОУ.

Объекты программы:

- Воспитанники ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители детей, посещающих ДОУ.

Основные принципы программы:

- научность (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступность (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активность (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательность(осознанное поощрение и отношение детей к своему здоровью);
- единство диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- систематичность (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленность (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);

Основные направления программы:

- воспитательно – оздоровительное,
- лечебно – профилактическое,

- коррекционно – педагогическое.

Ожидаемые результаты.

У воспитанников ДОУ:

1. Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости.
2. Повышение физической подготовленности и усовершенствование двигательных навыков и умений.
3. Нормализация психических процессов и снижение психоэмоциональной напряженности; улучшение межличностных отношений и психологического микроклимата в социуме.
4. Повышение физической и умственной работоспособности.
5. Получение знаний о своем организме, о причинах, приводящих к заболеваниям и их профилактике.
6. Сформированная потребность вести здоровый образ жизни.

У педагогов ДОУ:

1. Улучшение соматического здоровья - снижение острой и хронической заболеваемости.
2. Нормализация психоэмоциональных процессов.
3. Осознание понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние их здоровья и здоровье воспитанников.
4. Желание заниматься здоровьесозидающей деятельностью и вести здоровый образ жизни.

Для ДОУ:

1. Улучшение материально-технической базы.
2. Повышение качества организации питания.
3. Повышение профессиональной квалификации воспитателей и специалистов.

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Развитие материально – технической базы ДОУ.
2. Работа с детьми.
3. Работа с педагогами.
4. Работа с родителями.

I. Развитие материально – технической базы:

- ✓ музыкально-спортивный зал, со всем необходимым музыкально-спортивным оборудованием.
- имеется: пианино, музыкальный центр, телевизор, DVD – приставка, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры;
- гимнастические скамейки, спортивные маты, гимнастические стелки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажёры для стоп, нестандартное оборудование, мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли и другое , шведской стенкой для лазанья. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
- ✓ на территории детского сада для физического развития детей оборудованы :футбольное поле для физического развития детей; нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке;
- Игровые площадки также оборудованы различным спортивным оборудованием:
- ✓ имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др.

- ✓ в детском саду имеется спортивный уголок, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- ✓ в методическом кабинете имеется литература по вопросам коррекции и психодиагностики дошкольников, развивающие и подвижные игры.

II. Работа с детьми:

Осуществляется воспитателями, младшими воспитателями, медицинскими работниками, музыкальным руководителем. Она включает в себя 10 разделов:

1. Диагностика.

старшая медсестра изучая анамнез развития ребёнка,

- ✓ выявляет часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;

воспитатели группы :

- ✓ диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой,
- ✓ наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни,
- ✓ обследуют звукопроизношение ребёнка, состояние его фонематического слуха, слоговую структуру слова, связную речь;
- ✓ осуществляют контроль за развитием крупномоторных и мелкомоторных навыков, уровнем двигательной активности, организует тестирование по физической подготовке;

музыкальный руководитель

- ✓ обследует состояние уровня музыкального развития.

По результатам обследования намечается план индивидуальной работы с детьми по выявленным проблемам (2 – 3 раза в год).

При организации оздоровительной, лечебно – профилактической и коррекционной работы, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения

2. Полноценное сбалансированное питание.

Принципы организации питания:

- ✓ выполнение режима питания;
- ✓ гигиена приёма пищи;
- ✓ ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- ✓ эстетика организации питания (сервировка);
- ✓ индивидуальный подход к детям во время приёма пищи;
- ✓ правильность расстановки мебели.

3. Система эффективного закаливания.

Основные факторы закаливания:

- ✓ закалывающее воздействие органично включается в каждый элемент режима дня;
- ✓ закалывающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- ✓ закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах,
- ✓ положительном эмоциональном фоне и при телесном комфорте организма детей;
- ✓ постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закалывающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закалывающих мероприятий:

- ✓ соблюдение температурного режима в течение дня;
- ✓ правильная организация прогулки и её длительности;
- ✓ соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- ✓ облегченная одежда для детей в детском саду;
- ✓ сон без маек;

- ✓ дыхательная гимнастика после сна;
- ✓ мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально);
- ✓ полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой;
- ✓ комплекс контрастных закалывающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки);

Методы оздоровления:

- ✓ ходьба по сырому песку (летом), влажному коврику (в межсезонье);
- ✓ контрастное обливание ног (летом);
- ✓ дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- ✓ хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- ✓ релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- ✓ использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

4. Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- ✓ физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- ✓ сочетание двигательной активности с общедоступными закалывающими процедурами;
- ✓ обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);
- ✓ медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- ✓ включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации физического воспитания:

- ✓ физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами психогимнастики;
- ✓ туризм (прогулки, экскурсии, походы);
- ✓ дозированная ходьба;
- ✓ оздоровительный бег;
- ✓ физкультминутки;
- ✓ физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- ✓ утренняя гимнастика;
- ✓ индивидуальная работа с детьми.

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- ✓ Традиционные.
- ✓ Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- ✓ Сюжетно – игровые, дающие положительные эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.
- ✓ Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч).
Занятия ;

- ✓ тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
 - ✓ зачёты для проведения диагностики по основным видам движения и развития и физических качеств (1 раз в квартал).
 - ✓ походы.
 - ✓ в форме оздоровительного бста;
 - ✓ с учётом половой социализации отдельно для девочек и мальчиков.
 - ✓ на «экологической тропе».
 - ✓ музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.
- Важным в зачатках является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так, моторная плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность занятий – до 80%.
- Важным условием является проведение всех зачатков в музыкальном сопровождении.
- В работе по развитию здоровья детей:-
- ✓ необходимо проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия.
 - ✓ углубленные врачебные осмотры с комплексной оценкой здоровья.
 - ✓ организация занятий по группам здоровья, с учётом индивидуального подхода отдельно для девочек и мальчиков.

5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

- ✓ Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая двигательная активность ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
- ✓ Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- ✓ Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей.
- ✓ Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- ✓ Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

6. Формирование представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению задачи: формирование здорового образа жизни, которая осуществляется по следующим направлениям:

- ✓ Привитие стойких культурно гигиенических навыков.
- ✓ Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- ✓ Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- ✓ Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- ✓ Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- ✓ Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- ✓ Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определять своё состояние и ощущения.
- ✓ Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- ✓ Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Принципы:

- ✓ выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;

- ✓ применение психолого – педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение и угасание психосоматических аффективных проявлений. В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы воспитателя и педагога-психолога с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно – ролевых и особенно режиссёрских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии;
- ✓ обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- ✓ создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОУ в целом;
- ✓ обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- ✓ организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- ✓ использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- ✓ рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- ✓ использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- ✓ Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, санузлов комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- ✓ Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
- ✓ Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания.
- ✓ В детском саду создан «Экологический центр», как место для занятий, наблюдений, отдыха и общения.
- ✓ В группах детского сада оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.
- ✓ Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др. Большой популярностью стали пользоваться как у детей, так и у родителей музыкальные спектакли.
- ✓ Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальном подходе к каждому ребёнку.
- ✓ Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр.
- ✓ Большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка.

Перспектива:

Учить детей приёмам релаксации, выполняя упражнения не менее трёх раз в день (через 1,5 – 2 часа) индивидуально.

Продолжать использовать в работе элементы психогимнастики.

8. Коррекционно - педагогическая работа с детьми.

Цель:

Устранение речевого дефекта у детей, а также предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактике дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе), составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной (для воспитателей) работы.

Основной этап, связанный с реализацией планов занятий (индивидуальный и фронтальный); обеспечение промежуточного и итогового контроля; анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми воспитатели участвует в проведении круглых столов (консультаций), ведёт консультативную коррекционно – педагогическую работу с родителями.

Перспектива:

Введение в штат логопеда.

Организация услуг логопеда для организованных и неорганизованных детей.

Подбор комплексов упражнений по логоритмике.

9. Лечебно-профилактическую работу осуществляют педиатр, отвечающий за здоровье детей детского сада, ст.медсестра, старший воспитатель, воспитатели. Она включает в себя:

1. Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.
2. Физкультурные занятия босиком.
3. Подвижные игры и физические упражнения на улице
4. Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
5. Ходжение на лыжах.
6. Дыхательную гимнастику после сна
7. Спортивные игры и соревнования.
8. Интенсивное закаливание стоп.
9. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
10. Общекорректирующие упражнения.
11. Элементы психогимнастики, релаксации.

10. Летне-оздоровительные мероприятия.

Формы организации оздоровительной работы:

Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон без маск, ходьба босиком;

Физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, спортивной площадке);на экологической тропе

Туризм;

Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;

Купание в легнем бассейне;

Интенсивное закаливание стоп;

Витаминоизация: соки, фрукты, ягоды, овощи.

III. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;

просветительская работа по направлениям программы «Здоровый ребенок» и т.д.;

консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций; больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;

консультации воспитателей по основам психотерапии, нейрофизиологии;

обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.

3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.

4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

5. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.

6. Диагностика среды жизнедеятельности ребенка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

7. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

8. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции

9. Внедрение сбалансированного полноценного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

10. Пропаганда здорового образа жизни.

11. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приемам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- ✓ Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- ✓ Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- ✓ Необходимо широкое использование игровых приемов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- ✓ Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- ✓ Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- ✓ Обучение дошкольников приемам личной самодиагностики, саморегуляции.
- ✓ Беседы, валеологические занятия.
- ✓ Психологические тренинги.

IV. Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровый поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: семья, детский сад, общественность.

Задачи работы с родителями:

Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.

Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Кружные столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).
8. Родительский всеобуч: «Здоровый ребёнок».
9. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями использовать план изучения семьи:

Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).

Основные принципы семейных отношений (душевность или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).

Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.

Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.

Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

Анкета для родителей.

Беседы с родителями.

Беседы с ребёнком.

Наблюдение за ребёнком.

Изучение продуктивной деятельности ребёнка;

Посещение семьи ребёнка (педагогический патронаж)

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолегочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика гастритов и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, паркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

План на ближайшие 3 – 4 года.

Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.

Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Дайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей» (в вечернее время).

Посещение родителями занятийвалеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадах.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

Обеспечение статистического учёта, контроля и анализа на всех уровнях.

Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.

Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Кадровое обеспечение программы «Здоровый ребёнок»

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый ребёнок»;
- ежемесячный анализ реализации программы (дни регуляции, и коррекции – ДРК);
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый ребёнок»;
- проведение мониторинга (совместно с подперсоналом);

- контроль за реализацией программы «Здоровый ребёнок».

Старшая медицинская сестра:

- обследование детей по скрининг – программе и выявление патологии; утверждение списка детей часто болеющих;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

Воспитатели:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- коррекция отклонений в физическом развитии;
- дыхательная гимнастика, физкультурные занятия;
- закаливание (физкультурные занятия на воздухе, при открытых окнах, утренняя гимнастика в сочетании с воздушными ваннами);
- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- закаляющие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;
- аэробика;
- предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профнактике дистрафии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Заместитель руководителя по АХР:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровый ребёнок».

Повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;
- проведение краткосрочной диетотерапии.

Младший воспитатель:

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки у детей, уверенности в себе, стойкости к невгодам.

Наше время – время стрессов. Стресс проник в повседневность не только как слово, но и как центральное явление современного общества. Всемирная организация здравоохранения признала: стресс – самая большая угроза здоровью в XXI веке.

Грустная статистика показывает, всё чаще на развитие детей влияют психогенные факторы, т.е. условия, которые вызывают первую – психические заболевания, травмируют душу. К сожалению, нередко эти психогенные факторы процветают в семьях воспитанников.

Уважаемые родители! Помните! Из всех прививок, которые получает человек в жизни самая сильная – это «семейный иммунитет» - это прививка против болезней тела и души. Данный иммунитет ребенок приобретает, если в семье эмоциональное

благополучие. Здоровье ребёнка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.

Задумывались ли вы, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути?

Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте о последствиях, прежде чем что-то категорично заявить своему ребёнку; не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом деле не желали и, чтобы у ребёнка не развились в последствии комплекс неполноценности, вызванный устойчивым представлением о своей физической, психической или моральной ущербности.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ

Сказав это...	Исправьтесь.
«Сильные люди не плачут»	«Поплачь – легче будет».
«Думай только о себе, не жалея никого».	«Сколько отдашь – столько и получишь».
«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)»	«Какая мама умница! Какой папа у нас молодец! Они самые хорошие!»
«Дурачок ты мой!»	«В тебе всё прекрасно».
«Уж лучше б тебя вообще не было на свете!»	«Какое счастье, что ты у нас есть!»
«Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой (я) папа (мама)».	«Каждый сам выбирает свой жизненный путь».
«Не будешь слушаться – заблудишься».	«Ты всегда будешь здоров!»
«Яблоко от яблони подалеко падает».	«Что посеешь, то и пожнешь».
«Сколько сил мы тебе отдали, а ты...»	«Мы любим, понимаем, падаем на тебя».
«Не твоего ума дело».	«Твоё мнение всем интересно».
«Бог тебя накажет!»	«Бог тебя любит!»
«Не ешь много, будешь толстым, никто не будет тебя любить».	«Кушай на здоровье».
«Не верь никому, обманут».«Выбирай друзей сам».	«Не верь никому, обманут».«Выбирай друзей сам».
«Если ты будешь так поступать, с тобой никто не будет дружить»	«Как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе».
«Ты всегда это делаешь хуже других».	«Каждый может ошибаться! Попробуй ещё!»
«Ты всегда будешь грязнулей»	«Какой ты чистенький всегда и аккуратный! Чистота – залог здоровья!»
«Ты плохой!»	«Я тебя люблю любого!»
«Будешь букой – останешься один!»	«Люби себя, и другие полюбят тебя».
«Всё хорошее всегда кончается, пельзя всегда есть конфеты».	«Всё в этой жизни зависит от тебя».

Этот список вы можете продолжить сами. Подумайте, какие установки вам мешают жить, и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что – то из вашей жизни повторилось в ваших детях. Как часто вы говорите детям

- Я сейчас занята...
- Посмотри, что ты натворил!
- Это надо делать не так...
- Неправильно!
- Когда же ты научишься?
- Сколько раз тебе говорила!
- Нет! Я не могу!
- Ты сведёшь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вотно ты во всё лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти «монетки» крепко закрепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Слова, ласкающие душу ребёнка:

- ✓ Ты самый любимый!
- ✓ Ты очень много можешь!
- ✓ Спасибо!
- ✓ Что бы мы без тебя делали?!
- ✓ Иди ко мне!
- ✓ Садись с нами!
- ✓ Я помогу тебе...
- ✓ Я радуюсь твоим успехам!
- ✓ Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость.
- ✓ Расскажи мне, что с тобой.

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная «соломка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Многие в процессе воспитания зависят не от опыта и знаний родителей, а от умения чувствовать и догадываться.

Несколько советов.

- Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребёнок выполняет доступные ему задания и получает удовольствие от сделанного.
- Не перехваливайте ребёнка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Похвала, как и наказание, должна быть соразмерима с поступком.

- Поощряйте в ребёнке инициативу, но также покажите, что другие могут быть в чём-то лучше его.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребёнка. Подчеркните достоинства другого ребёнка и покажите, что ваш ребёнок может также достичь этого.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравните его с самим собой (с тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

Консультации ст. медсестры.

Надо знать, как помощь оказать.

Почти каждая мама, купив в аптеке аскариды для больного малыша, терзается мыслью: как дать его ребёнку?

Главное – сохраните спокойствие и достоинство. Не надо грозить или обещать золотые горы. Подготовьтесь доступно отвечать на вопросы малыша: для чего нужно принять аскариды? Обратите это в сказку, где герой Таблетка бесстрашно сражается против полчищ вредных микробов. Дети любят, когда им всё объясняют, и с лёгкостью примут лечение.

Перед тем как давать таблетки, их надо растолочь. Всеюда пробуйте аскариды на вкус и никогда не обманывайте ребёнка. Если лекарство очень горькое, растворите его в подслащённой воде, сиропе или компоте. Молоко, сок, йогурты, которые малыш ест постоянно, не использовать. Не пытайтесь увлечь детей игрой с таблетками!

Перед применением капель для носа обязательно прочистите нос ребёнка мягким жгутиком из ваты, смоченным тёплой водой. Если в носу много корочек, капните в каждую ноздрю по 1-3 капельки кипячёного растительного масла – корочки отпадут безболезненно. Перед закапыванием капель в глаза лучше промыть их тёплым крепким чаем, каждый глаз отдельным ватным тампоном, начиная с большого глаза. При воспалении в ухе поможет согревающий компресс. Сделайте его полуспиртовым или водочным (нельзя использовать одёколон, духи и др.)

Ножки прогреем – и хворь одолеем!

Ножные горчичные ванны делают детям при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений. Рекомендуемая температура воды – не более 40 градусов.

3-5 грамм порошка размешайте в небольшом количестве воды. Накройте посуду крышкой и дайте настояться 10-15 минут. Затем вылейте смесь в ванну. Продолжительность ванны 5-8 минут. Хорошо, если в воде плавают игрушки и малыш играет с ними. После промойте ноги чистой водой, вытрите насухо, натрите ноги гусиным жиром и наденьте шерстяные носки.

Ингаляции.

Паровые ингаляции также могут хорошо помочь при простуде, но использовать их можно, только если у ребёнка нет температуры и аллергии на травы. Дома ингалятор можно заменить любой ёмкостью. Убедитесь, что пар не обжигает ребёнка, но даже в этом случае не оставляйте малыша одного. Ингаляции можно проводить и во время сна ребёнка: заверните в одеяло кастрюлю с раствором, поставьте её рядом с кроватью.

Фитонцидный раствор водный:

Для профилактики вирусной инфекции каждый день готовят и промывают им нос.

- 1 чайная ложка мелко нарезанного лука;
- 4 столовые ложки охлажденной кипячёной воды;
- 1 чайная ложка мёда;
- настоять 10 минут.

Фитонцидное масло:

Его делают на протяжении дней, капают 2-5 раз в день.

- 100г. Растительного масла держать 30 минут на водяной бане;
- 1 столовая ложка измельчённого лука;
- 3-4 зубчика чеснока;
- 1 столовая ложка сока алоэ;
- оставить настояться 8-10 часов.

Давать аскариду ребёнку – это искусство!

Помните, что главное – не навредить!!!