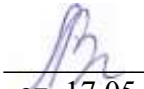


ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
Протокол № 4 от 17.05.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ «Детский сад №10»  
с. Сизябск  
 Л.Г. Вокуева  
Приказ от 17.05.2021г. №59/1

## **Программа**

по оздоровлению и формированию здорового образа жизни  
воспитанников МБДОУ «Детский сад №10» с. Сизябск  
«Будь здоров, малыш!»  
на 2021-2024г.г.

## Содержание

1. Паспорт программы
2. Цели и задачи программы, направления и ожидаемые результаты по реализации программы.
3. Анализ физкультурно-оздоровительной работы.
4. План мероприятий по оздоровительно-профилактической работе с детьми.

## I. Паспорт программы

1. Программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни воспитанников «Будь здоров, малыш!» разработана на основании:
  - Закона Российской Федерации «Об образовании» (ст.29, ст.32, ст.51)  
Ст.29 – Полномочия органов Государственной власти субъекта Российской Федерации.  
Ст. 32 – Компетенция и ответственность образовательного учреждения  
Ст.51 – Охрана здоровья обучающихся воспитанников
  - Федерального закона от 24 июня 1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»  
Ст.10 – Обеспечение прав детей на охрану здоровья  
Ст. 14 – Защита ребёнка от информации пропаганды, агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию.
  - Конвенции о правах ребёнка
  - Приказа №1155 от 17.10.2013г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
  - Санитарных правил и норм СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»
2. Юридический адрес: 169464, Республика Коми, Ижемский р-н, с. Сизябск, ул. Северная, д.16.
3. Лицензия на право ведения образовательной деятельности **серии 11 ЛО № 0001101 от 30 марта 2015г.** Регистрационный **№ 767-Д.**
4. Режим работы ДООУ: пятидневная рабочая неделя, с 7.45 до 18.15.
5. Срок реализации программы: на 2018-2021г.г.

## II. Цели и задачи программы, направления и ожидаемые результаты.

Цель программы: охрана здоровья детей и формирования основы культуры здоровья.

Задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- повышение умственной и физической работоспособности детей.

Основные направления по оздоровительной работе: организация и проведение закаливающих мероприятий, профилактика травматизма, профилак-

тика нарушений опорно-двигательного аппарата, правильная расстановка мебели, проведение физминуток, упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия, исключение длительных нагрузок, мониторинг чистоты помещений (влажная уборка, регулярное проветривание)

Объекты программы:

- дети дошкольного образовательного учреждения;
- семьи детей, посещающих дошкольное учреждение;
- педагогический коллектив образовательного учреждения.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня заболеваемости детей (снижение количества заболеваний и их продолжительность, отсутствие обострений, повышение индекса здоровья детей, отсутствие травматизма и др.)
- рост показателей физической подготовленности детей;
- сформированности безопасного для здоровья поведения, потребности соблюдения гигиенических норм и правил;
- повышение уровня физического и психического здоровья. Развития психических качеств;
- овладение навыками оздоровления, формирование первичных представлений о здоровом образе жизни – «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»;
- сформированности представлений о собственной безопасности;
- сформированности понимания о роли природы в жизни и здоровье человека;
- обеспечение преемственности всех образовательных областей;
- повышение профессионального мастерства педагогов.

### **III. Анализ физкультурно-оздоровительной работы ДОУ**

Двигательная активность является важным компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, от условий жизни, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Двигательная активность – это естественная потребность детей дошкольного возраста, поэтому в нашем ДОУ мы стараемся создавать необходимые условия для самостоятельной двигательной активности детей: размещение физкультурного уголка, наличие спортивного оборудования, инвентаря, дидактического материала, учитываются принципы построения предметно- развивающей среды:

- Многофункциональность;
- Мобильность;
- Безопасность;
- Трансформируемость;
- Комфортность (эмоциональная, психологическая).

В групповых комнатах раннего возраста оборудованы уголки со спортивным оборудованием:

- физкультурный мат;
- баскетбольное кольцо;
- кегли;
- мячи;
- флажки;
- мягкие мячи и др.

Дети старшего дошкольного возраста занимаются в спортивном зале.

Инструктор использует в своей работе технологии, методики по физической и оздоровительной работе, ориентируются на новинки психолого-педагогической литературы, внедряют в практику передовой педагогический опыт своих коллег. Только при правильной организации физкультурно-оздоровительной работы воспитатели могут удовлетворять естественные потребности детей в движении, развивать у них врожденную мотивацию к двигательной активности.

В ДОУ проводятся разнообразные виды физкультурных занятий (сюжетные, тренировочные, игровые), утренняя гимнастика, гимнастика после сна с использованием логоритмических, коррекционных упражнений, корригирующих гимнастик - цель которых, развитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, - направлена на активизацию двигательной деятельности детей, проявлению инициативы, волевых качеств, способствует развитию интереса к физическим упражнениям и снижению заболеваемости детей.

Целью физкультурно-оздоровительной работы ДОУ является:

- Забота о физическом и психическом благополучии детей, не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению;
- Довести до сознания детей, что двигательная активность является одним из источников крепкого здоровья;
- Учить детей регулировать свою двигательную активность, чередуя интенсивные движения с менее интенсивными и отдыхом.
- Побуждать детей к самостоятельному использованию знакомых видов и способов закаливания в детском саду и дома.

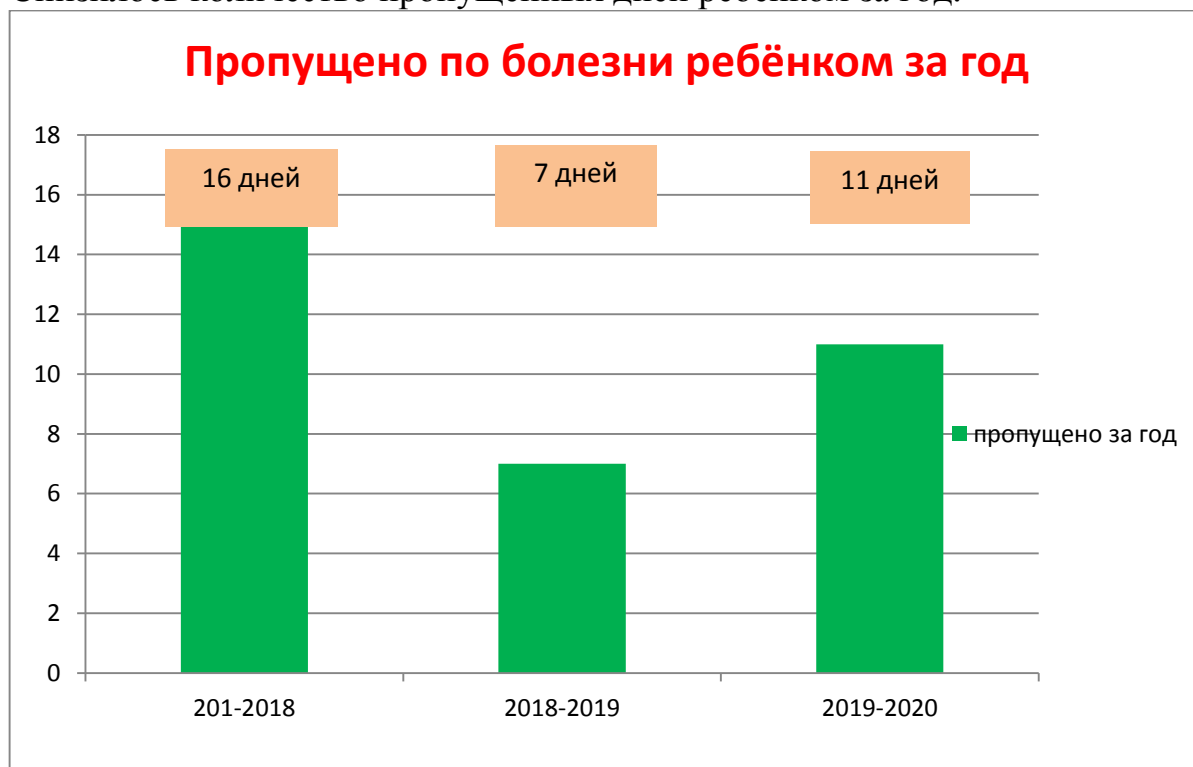
В результате организации правильного двигательного режима дети знают и умеют:

- Основы здорового образа жизни;
- Сознательно относятся к своему здоровью и используют доступные способы его укрепления;
- С удовольствием выполняют различные движения на открытом воздухе в любую погоду;
- Ежедневно занимаются физическими упражнениями (играют в подвижные игры);
- Самостоятельно организуют несложные игры-соревнования, эстафеты, используя свой двигательный опыт;
- Стремятся к улучшению показателей физической подготовленности.

Данные медицинского контроля свидетельствуют о положительном влиянии физической культуры и оздоровительной работы на здоровье детей. За последние годы работы по оздоровлению детей наблюдается позитивная динамика состояния их здоровья. Индекс здоровья детей с каждым годом постепенно увеличивается



Снизилось количество пропущенных дней ребенком за год.



Педагогами ДОУ разработан режим двигательной активности. Разработаны комплексы:

- утренней гимнастики (с предметами и без предметов, сюжетная, с речёвками, потешками, с использованием фольклора, на спортивных снарядах (гимна-

стическая стенка, скамейка), в парах, ритмическая гимнастика, гимнастика на воздухе при благоприятной погоде);

- гимнастика после сна: (самомассаж, упражнения в зале, упражнения в спальном комнате (в постели, возле кроватей, на стульях), упражнения с использованием стихов, потешек, с предметами, массаж спины друг другу, корригирующая гимнастика, ходьба по мокрой дорожке);

- точечный массаж;

- дыхательная гимнастика;

- полоскание горла водой комнатной температуры и настоями трав;

- физкультурные занятия, физкультурные занятия на лыжах со старшей группы;

- систематические экскурсии в разное время года (осенью – поход в местечко «Базуй», зимой – лыжная вылазка в местечко «Коз вёр», весной – поход, летом – прогулки на полянку).

Инструктором по ФИЗО проводятся «Дни здоровья», физкультурные досуги, совместные музыкально- спортивные праздники с родителями, спортивные эстафеты с первоклассниками. Вследствие такой работы возросла двигательная активность детей в течение дня, результаты выполнения программы по физическому воспитанию составляют 91%

В нашем детском саду используются нетрадиционные формы работы с дошкольниками по физическому воспитанию:

- Нетрадиционные виды закаливания:

- Контрастное, водное, воздушное.

- Оздоровительно-профилактические комплексы;

- Упражнения на расслабление перед сном;

- Фитотерапия (чай с лимоном, мёдом)

- Ароматерапия (чеснок, лук);

- Полоскание горла кипячённой водой комнатной температуры, растворами трав, обладающими бактерицидными свойствами;

- Босохождение в тёплый период года по траве и дорожке здоровья;

- Оздоровительный массаж после сна.

Начиная с декабря месяца третье физкультурное занятие и во время прогулки дети со старшей группы тренируются ходьбе на лыжах возле детского сада. Воспитатель ставит перед детьми цель: кто больше кругов пройдёт на лыжах по трассе за зимний период. По итогам года количество кругов суммируется и выявляется победитель. Все дети награждаются грамотами за стремление к победе.

Детство – уникальный период в жизни человека, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Из детства ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь. Поэтому общими усилиями педагогов, специалистов и семьи можно воспитать физически здоровых, крепких детей. В нашем ДООУ проводится большая работа с родителями воспитанников.

С целью получения информации о степени удовлетворенности качеством образования проводится анкетирование родителей. А также с родителями проводятся родительские собрания, совместные игры и праздники.

На родительском собрании был принят свод законов

## ЧТОБЫ ДЕТИ БОЛЕЛИ КАК МОЖНО МЕНЬШЕ И РОСЛИ ЗДОРОВЫМИ

НАДО	НЕЛЬЗЯ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закаливать ребенка: ходьба босиком, ходьба по мокрой дорожке, полоскание горла, воздушные ванны;</li> <li>• Побуждать ребёнка делать физические упражнения;</li> <li>• Гулять на свежем воздухе в любую погоду;</li> <li>• Проветривать помещение;</li> <li>• Кварцевание;</li> <li>• Одевать ребёнка по погоде;</li> <li>• В детском саду и дома проводить ароматерапию: вдыхать ароматы лука, чеснока, пихтового масла;</li> <li>• Заниматься бегом;</li> <li>• Есть больше цитрусовых: лимон, апельсин, мандарин (противопоказания при аллергии);</li> <li>• Есть больше клюквы, брусники, пить морс;</li> <li>• Принимать осенью и весной шиповниковый отвар;</li> <li>• Научить ребёнка делать точечный массаж;</li> <li>• Проводить с ребёнком дыхательные упражнения;</li> <li>• Проводить дома закаливающие мероприятия, проводимые в детском саду</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Приводить ребёнка в детский сад с кашлем, насморком и другими симптомами болезни;</li> <li>• Заниматься самолечением;</li> <li>• Кутать ребёнка, допуская перегревания;</li> <li>• Заранее думать о том, что осенью или весной ребёнок обязательно заболеет;</li> <li>• Покупать детям вредные продукты: чипсы, кириешки, газированную воду, жвачку;</li> <li>• Кормить ребёнка насильно</li> </ul>

В информационном уголке для родителей размещается необходимая информация по заболеваниям и причинам, вызывающим ту или иную болезнь, о применении народной медицины в лечебных целях.

В ДОО ежегодно проводится обследование детей врачами-специалистами.

2020г. (осмотрено детей 109)

I гр.        56

II гр.       33

III гр.     19

IV гр.      0

V гр.        1

Педагоги и воспитанники ДОО ежегодно участвуют в различных конкурсах.

Одним из аспектов борьбы за здоровье ребёнка является профилактика травматизма. Нами проводятся специальные занятия по ознакомлению с наземным и воздушным транспортом, изучению дорожных знаков и их назначению. Для отработки практических навыков в физкультурном зале имеется тематическая площадка по обучению правилам дорожного движения, поведения пешеходов на улице, дети играют в настольные игры. В группах оформлены уголки по правилам безопасности дорожного движения. Работа персонала детского учреждения и родителей идёт в двух направлениях:

- устранение травмоопасных ситуаций, связанных с неблагоприятностью внешней среды;
- систематическое обучение детей основам профилактики травматизма;
- знакомство детей с правилами пожарной безопасности, умению осторожно обращаться с огнём;
- сформированности у детей эстетических знаний об опасности шалости с огнём, об опасных последствиях пожаров дома.

С родителями проводятся консультации по пожарной безопасности,



индивидуальные беседы по профилактике детского травматизма на дорогах.

Ежегодно в ДООУ проводится неделя «Основ безопасности жизнедеятельности и пожарной безопасности». Воспитатели пополняют дидактический материал:

- иллюстрациями;
- сюжетными картинками по пожарной безопасности;
- проблемные ситуации;
- папки-передвижки.

Образовательный процесс в ДООУ строится на комплексно-тематическом принципе с учётом интеграции образовательных областей.

#### IV. План мероприятий по оздоровительно-профилактической работе с детьми.

Содержание мероприятия				Сроки выполнения	Ответственные
1	2	3	4	5	6
<b>1. Работа с детьми</b>	<b>Общие методы</b>	1	Утренний прием детей на свежем воздухе	В летний период года	Воспитатели старших групп
		2	Ежедневные прогулки при любой погоде (температура воздуха не ниже 15 градусов)	В течение года	Воспитатели старших групп
		3	Проведение утренней гимнастики на свежем воздухе, утренних пробежек	В летний период года	Воспитатели
		4	Облегчённая одежда детей в группах	В течение года	Воспитатели всех группы
		5	Проветривание помещений групп по графику	В течение года	Воспитатели, младшие воспитатели
		6	Умывание детей с постоянным понижением температуры воды от 28 градусов до 20 градусов	В течение года	Воспитатели младшие воспитатели
		7	Витаминизация третьих блюд	В течение года	медсестра
		8	Кварцевание спальных и игровых помещений	В течение года	Воспитатели, младшие воспитатели
		9	Контроль за физическим воспитанием. Закрепление правильной осанки и профилактики плоскостопия.	В течение года	Медсестра, воспитатели групп,
		10	Сезонные экскурсии (поход) в лес и на поляну	В течение года	Воспитатели, инструктор по ФИЗО, медсестра
		11	Прогулки на лыжах	Декабрь-март	Воспитатели старших групп, инструктор по ФИЗО
	<b>альтернативные</b>	12	Контроль за температурным режимом, за воздушным режимом, режимом дня, за санитарным состоянием в группах	В течение года	медсестра

2. Работа с кадрами		13	Босохождение	Июнь-июль	Воспитатели, медсестра.
		14	Солнечные ванны	Июнь-июль	Воспитатели, медсестра.
		15	Полоскание горла кипяченной водой, растворами трав, обладающими бактерицидными свойствами, раствором морской соли	Июнь-июль	Воспитатели групп, медсестра
		16	Витамиотерапия: витаминные напитки (Киселек и сок)	Течение года	Воспитатели
		17	Аромотерапия (чеснок, лук)	Октябрь-декабрь. Январь-март	медсестра
		18	Лекарственная терапия: - прививки от гриппа	Период подготовки к гриппу (ноябрь)	медсестра
		19	Усиление санэпидрежима	Октябрь-декабрь, январь-март	медсестра, младшие воспитатели
		20	Осмотр детей на педикулёз и грибковые заболевания	В течение года	медсестра
		21	Обследование на энтеробиоз	Сентябрь, май	медсестра
	Работа с персоналом	22	Проведение беседы: - с поварами по санитарно-гигиеническим нормам и правилам на пищеблоке; - с младшими воспитателями по санитарно-гигиеническим нормам и правилам получения и раздачи пищи, мытья посуды и уборки групп; - с воспитателями о соблюдении санитарно-гигиенических норм при проведении игр, занятий, прогулок и сна; правила оказания первой медицинской помощи детям при травмах, отравлениях, кровотечениях, обмороке и других неотложных состояниях	2 раза в месяц	медсестра
		23	Консультация для персонала: - воспитание культурно-гигиенических навыков	В течение года	медсестра, заведующий
		24	Консультация для педагогов: - профилактика гриппа; - проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня	В течение года	медсестра, заведующий
		26	Контроль «Организация двигательной активности детей на прогулке»	В течение года	Заведующий
	ро-ди-	27	Контроль за медосмотром сотрудников	Август	медсестра
		28	Выпуск газеты «Здоровый образ жизни» (работа с родителями)	Декабрь	Воспитатели, медсестра

		29	Родительские собрания на тему «Бережём здоровье с детства» «О здоровье всерьёз»	Ноябрь	Инструктор по Физо медсестра
		30	Беседы с родителями: - как уберечь ребёнка от вирусного заболевания; - как предупредить травматизм у ребёнка; - почему необходимо делать прививки детям; - другие по необходимости	В течение года	медсестра

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СКОРОСТНЫХ, СИЛОВЫХ, ГИБКОСТИ, ВЫНОСЛИВОСТИ, КООРДИНАЦИИ)**

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Формирование правильной осанки	Упражнения на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Пройди – не урони». Упражнения на турнике и шведской стенке. Игровые задания.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по физ.культуре
2.	Формирование умения перестраиваться на месте и во время движения.	Занятия по физической культуре Занятия по музыке. Утренняя гимнастика Музыкально-ритмические движения. Игры-эстафеты.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по физ.культуре Муз. руководит.
3.	Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	Занятия по физической культуре Подвижные, спортивные и народные игры. Игровые упражнения. Оздоровительный бег. Пешие прогулки (простейший туризм);	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по физ.культуре
4.	Развитие координации движений и ориентировки в пространстве.	Занятия по физической культуре Музыкальные занятия. Музыкально-ритмические движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по физ.культуре Муз. руководит.
5.	Развития умения прыгать в длину, в высоту, с разбега.	Занятия по физической культуре Игровые упражнения. Игровые задания	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель, инструктор по физ.культуре
6.	Формирование умения	Занятия по физической культуре	В соответствии с	Воспитатель, ин-

	ползать, пролезать, подлизать, перелазить через предметы.	культуре. Игры-эстафеты. Игровые упражнения. Спортивные праздники и досуги. Игровые задания.	перспективным планом работы	труктор по физ.культуре
7.	Формирование умений в ловле и передаче мяча.	Занятия по физической культуре Спортивные игры. Игровые упражнения. Подвижные и народные игры. Спортивные досуги.	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель, инструктор по физ.культуре
8.	Развитие активности детей в играх со скалками, обручами и другим спортивным инвентарём.	Занятия по физической культуре Утренняя гимнастика. Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке. Музыкально-ритмические движения. Подвижные игры. Спортивные досуги и праздники.	В течение года	Воспитатель, инструктор по физ.культуре

**ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ**

№ п/п	Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственный
1.	Воспитание желания выполнять физические упражнения на прогулке	Ходьба по оздоровительным дорожкам. Упражнения на спортивно – игровом оборудовании. Спортивные досуги на воздухе.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель
2.	Развитие умения играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений (ходьба, бег, бросание, катание)	Спортивные, подвижные, народные игры. Игры – эстафеты. Спортивные соревнования.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель, инструктор по физ.культуре
3.	Формирование выразительности движений, умение передавать действия некоторых персонажей, животных.	Хороводные и народные игры. Инсценировки стихотворений. Игры – импровизации.	В соответствии с перспективными планами работы	Воспитатель Муз. руководит.
4.	Развитие желания самостоятельно использовать спортивный инвентарь для организации игр.	Изготовление, украшение физкультурного оборудования совместно с родителями.	В течение года	Воспитатель, муз.рук

		Игровые задания. Сюжетные интегрированные занятия, с использованием физкультурного оборудования. Музыкально – ритмические движения с лентами, султанчиками, платочками.		
5.	Воспитание красоты, грациозности, выразительности движений	Занятия по музыке. Упражнения с лентами, платочками, султанчиками. Музыкально – ритмические движения. Релаксация. Презентации на тему «Спорт», «Танцы народов мира»	В соответствии с перспективным планом работы	Воспитатель Муз.руководит.
6.	Поддержание интереса к физической культуре и спорту	Презентация «Виды спорта» Спортивный праздник в соответствии с перспективным планом. Конкурс рисунков «Мой любимый вид спорта» Спортивные игры в зале. Спортивные соревнования между командами детских садов поселения «Сизябск»	Май — сентябрь	Воспитатель