





МАДОУ - Детский сад № 326  
Иванова  
Приказ 169-о от 31.08.2023 г.

**ПРОГРАММА**  
**«ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА»**  
**МАДОУ - детский сад № 326**

**Екатеринбург**  
**2024 г**

## Пояснительная записка.

Современное состояние общества, высочайшее темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Екатеринбург является крупным промышленным центром Уральского экономического региона, имеет множество промышленных предприятий, чьи выбросы наряду с транспортом создают загрязнение приземного слоя атмосферы. Этому способствуют климат – географические условия города: редкие ветры и высокая повторяемость штилевых погод. Все эти факторы не могут не отражаться на здоровье жителей нашего региона.

Наш детский сад находится вблизи промышленной зоны района, а так же кольцевой автодороги. Проектом ДОУ предусмотрен и установлен защитный экран, высота которого составляет 3 метра. Назначение экрана – защита от выхлопных газов.

Во всех помещениях детского сада установлены стеклопакеты, что обеспечивает пыле - и шумоизоляцию.

В групповых комнатах, спортивном и музыкальном залах оконные рамы оснащены москитными сетками, что обеспечивает безопасное проветривание помещений и защиту от проникновения насекомых.

Все игровые помещения оснащены современными обеззараживателями и очистителями воздуха «Аэролайф», так же в каждой группе имеется биополярный ионизатор воздуха «Янтарь».

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают систематические показатели:

1. Физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей.
2. 25-35% детей, пришедших в первый класс школы, имеют физические недостатки или хронические заболевания.
3. 90-92% выпускников средних школ находятся в «третьем состоянии», т.е. они еще не знают, что больны.
4. Только 8-10% выпускников школ можно считать действительно здоровыми.
5. 5% взрослого населения хронически больны, а 95% - находятся в «третьем состоянии»

Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательной деятельности у детей разного возраста, снизили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в социальном поведении.

В силу этих причин проблемы сохранения здоровья взрослых и детей становятся особенно актуальными во всех сферах человеческой деятельности и особенно остро – в образовательной области.

Одной из основных задач ДОУ является укрепление и сохранение здоровья детей, формирование у них потребности в физическом совершенстве.

Для реализации данной задачи в нашем дошкольном учреждении разработана и реализуется программа «Здоровье дошкольника».

### **Цель программы:**

Программа «Здоровье дошкольника» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

### **Объекты программы:**

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

Для эффективного решения поставленных задач мы проанализировали ресурсы, которыми располагает ДОУ.

**Кадровые ресурсы:**

- Заведующий ДОУ.
- Заместитель заведующей по воспитательно-методической работе.
- заведующий хозяйством.
- Музыкальный руководитель.
- Инструктор по физическому воспитанию.
- Педагог-психолог.
- Учитель-логопед.
- Воспитатели – 8 человек.
- Младшие воспитатели – 8 человек.
- Медицинская сестра.
- Врач.

**Материально – технические ресурсы:**

Здание детского сада построено по типовому проекту в 2007 году, трехэтажное, светлое, центральное отопление, вода, канализация, сантехническое оборудование в удовлетворительном состоянии.

Групповые и спальные помещения отделены друг от друга. Каждая группа имеет свой вход. Имеются спортивный и музыкальный залы, методический кабинет, кабинет психолога и логопеда.

Кухня-пищеблок расположена на первом этаже. Кухня обеспечена необходимыми наборами оборудования.

Прачечная оборудована двумя стиральными машинами с автоматическим управлением, сушильным барабаном, имеется гладильная машина.

Медицинский блок включает в себя : оборудованный кабинет врача, двухместный изолятор , прививочный кабинет, санузел, приемную-фильтр, отдельный вход.

Территория детского сада - 14 897 кв.м., для каждой группы есть отдельный прогулочный участок, на которых размещены игровые малые формы, теневые навесы.

На территории ДОУ оборудована спортивная площадка.

Условия, созданные для профилактической и физкультурно-оздоровительной работы:

**Условия для медицинского обеспечения**

медицинский кабинет, оснащённый следующим оборудованием:

- весы медицинские;
- ростомер;
- спирометр;
- динамометр кистевой;
- ингалятор;
- секундомер;
- облучатель «Солнышко»;
- лампа инфракрасная;
- аппарат для измерения остроты зрения;
- тонометр;
- стетофонендоскоп;
- плантограф;
- носилки, и т.д.

**Условия для двигательной активности детей**

Физкультурный зал оборудован стандартным и нестандартным оборудованием, в соответствии с требованиями СанПиН и ФГОС ДО (мячи-хоп, обручи, мягкие модули,

детский велотренажёр, вестибулярный тренажёр, дорожки для профилактики плоскостопия, туннели, шведские стенки, физкультурные скамейки и т.д.).

С целью удовлетворения потребности дошкольников в двигательной активности, в каждой возрастной группе оборудованы физкультурные уголки, оснащённые необходимым оборудованием.

Спортивная площадка оснащена современным оборудованием:

- баскетбольные щиты;
- волейбольная сетка;
- бревно;
- разноуровневый турник;
- спортивный комплекс;
- беговая дорожка.

**Стратегические цели ДОО по оздоровлению воспитанников и пропаганде здорового образа жизни:**

1. Снижение уровня острой заболеваемости детей дошкольного возраста и сокращение числа осложнений острой заболеваемости, приводящих к возникновению хронических заболеваний.
2. Увеличение количества детей с физическим развитием, соответствующим возрастным нормам
3. Пропаганда здорового образа жизни.

С целью реализации комплексного подхода к сохранению и укреплению здоровья воспитанников в ДОО создано здоровьесберегающее образовательное пространство:

- организация реабилитационной работы с детьми разного уровня здоровья;
- дифференцированный подход на физкультурных занятиях в соответствии с группой здоровья и физкультурной группой;
- индивидуальная работа с детьми, имеющими отклонения в здоровье;
- корригирующая гимнастика после сна;
- профилактические мероприятия с детьми, состоящими на диспансерном учёте.
- Инструктором по ФИЗО разработан и внедрён в рабочую программу комплекс упражнений по профилактике плоскостопия у детей дошкольного возраста.

Мы считаем, что и следующие мероприятия будут способствовать достижению поставленной цели:

1. Повышение уровня лечебной и профилактической работы.
2. Введение оптимального режима учебного труда и активного отдыха детей.
3. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
4. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

**Ожидаемые результаты.**

5. Снижение уровня острой заболеваемости детей дошкольного возраста.
6. Сокращение числа осложнений острой заболеваемости, приводящих к возникновению хронических заболеваний.
7. Увеличение количества детей с физическим развитием, соответствующим возрастным нормам.

**Законодательно- нормативное обеспечение программы.**

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Санитарные нормы и правила,
3. Устав образовательного учреждения.

**Основные принципы программы**

Принципы участия – привлечение всех участников воспитательно-образовательного процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.

Принцип социальной компенсации – обеспечение социальной и правовой защищенности детей дошкольного возраста, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки.

Принцип гарантий – реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнения государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Принцип комплексного сквозного подхода – заключается в преемственности между возрастными различиями и видами детской деятельности.

Принцип аксиологического подхода – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.

Принцип блочного подхода – позволяет педагогически воспроизвести многообразие общественной практики, сохранить принцип научности содержания, повысить эффективность его реализации.

#### **Основные задачи программы «Здоровье дошкольника»:**

1. Разработка концептуальных подходов к формированию валеологической культуры в условиях города, с учетом региональной специфики.
2. Определение содержания воспитательно-образовательного процесса в образовательном учреждении, способствующего формированию валеологической культуры и валеологическому образованию детей.
3. Создание условий для совместной деятельности медицинских и педагогических работников в оздоровление детей.
4. Определение эффективных форм подготовки педагогических и медицинских работников по оздоровлению детей, повышение ответственности взрослых по данной проблеме.
5. Создать программно – методическое обеспечение воспитательно-образовательного процесса в МАДОУ, соответствующее современным требованиям дидактики и возрастной психофизиологической специфики данного контингента детей.

#### **Основные направления программы.**

- систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико - психолого-педагогической коррекции;
- ранее выявление патологии, профилактика ее у детей дошкольного возраста;
- организация здорового образа жизни;
- профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний;
- решение оздоровительных задач средствами физической культуры;
- ориентация инновационной деятельности образовательного учреждения на важнейший критерий эффективности воспитательно-образовательного процесса – улучшение психического и физического здоровья детей;
- разработка педагогических технологий, методик, отбор материала, способствующего сохранению здоровья детей;
- формирование валеологического мышления у всех участников воспитательно-образовательного процесса;
- изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению подрастающего поколения;

- повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- Обеспечение реализации основных направлений программы
- Организационно – методическая деятельность по укреплению здоровья детей.

В течение года, в соответствии с годовым планом проводятся оздоровительные мероприятия:

### Формы и методы оздоровительных мероприятий

Направление	Содержание
Физкультурно-оздоровительное	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика (в летний период на свежем воздухе);</li> <li>• физкультурные занятия на воздухе (в летний период – 3 занятия в неделю, в зимний -1);</li> <li>• оздоровительные ходьба и бег;</li> <li>• организация двигательной деятельности на прогулке и в групповом помещении (наличие физкультурных уголков во всех возрастных группах);</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• спортивные праздники и развлечения;</li> <li>• дневной сон с доступом свежего воздуха (в зимний период проветривание по графику);</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• динамические паузы;</li> <li>• хождение по солевым и коррегирующим дорожкам после сна;</li> <li>• дыхательная гимнастика</li> <li>• мытьё ног после дневной прогулки (в летний период)</li> </ul>
Коррекционное	<ul style="list-style-type: none"> <li>• артикуляционная, пальчиковая гимнастики;</li> <li>• релаксация;</li> <li>• организация экспериментальной деятельности;</li> <li>• самомассаж кистей и пальцев рук;</li> </ul>
Закаливающее	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренний прием детей на свежем воздухе (в летний период);</li> <li>• прогулки на свежем воздухе (не менее 4 часов);</li> <li>• солнечные, воздушные ванны;</li> <li>• босохождение по траве (в летний период);</li> <li>• умывание и частичное обливание водой (в летний период);</li> <li>• полоскание рта кипячёной водой (ежедневно), отваром ромашки и шалфея (в зимний период);</li> </ul>
Профилактическое	<ul style="list-style-type: none"> <li>• витаминизация блюд</li> <li>• кислородные коктейли</li> <li>• лекции и консультации для родителей</li> </ul>

В течение года инструктором по ФИЗО, музыкальным руководителем и воспитателями всех возрастных групп проводятся **физкультурные мероприятия:**

- Ежемесячные физкультурные досуги в спортивном зале, на прогулочных участках или на спортивной площадке;
- Физкультурные праздники для всех возрастных групп.
- В период зимних каникул проведён праздник для всех возрастных групп: «Зима для ловких, сильных, смелых»;
- «Недели здоровья»

**Мероприятия по охране психического здоровья детей** проводятся в течение всего учебного года педагогом – психологом и воспитателями всех возрастных групп:

- ✓ Организация комфортного режима в адаптационный период;
- ✓ Индивидуальная работа с детьми всех возрастных групп со средней и тяжелой степенью адаптации и их родителями в процессе их адаптации в детском саду;
- ✓ Педагогом – психологом проводится изучение микроклимата всех возрастных групп и его коррекция (по необходимости);
- ✓ Контроль организации учебной деятельности, по объёму и интенсивности адекватной возможностям детей;
- ✓ В течение всего года педагогом– психологом обеспечиваются условия для сохранения, укрепления психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, консультации для родителей (по запросу родителей)
- ✓ Подгрупповая коррекционная работа с детьми группы риска (по результатам диагностики), разработка маршрутов индивидуального психологического сопровождения ребёнка в МАДОУ и организация работы с детьми на основе индивидуального психологического маршрута сопровождения;

**мероприятия по улучшению качества медицинского обслуживания:**

- ✓ Приём детей и их дальнейшая вакцинация;
- ✓ Собеседование с родителями вновь поступивших детей, с целью изучения индивидуальных особенностей;
- ✓ Контроль за соблюдением и выполнением санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения""
- ✓ Контроль за соблюдением правил и норм питания детей в МАДОУ.
- ✓ Контроль за использованием ионизаторов воздуха в целях профилактики заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- ✓ Систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции.
- ✓ Пропаганда здорового образа жизни через выпуск информационных «листочков здоровья», плакатов, оформление стенда с информацией о здоровье, размещения информации на стендах для родителей во всех возрастных группах МАДОУ;
- ✓ Санитарно-просветительской работы для воспитателей, родителей по темам: «Закаливание ребенка дома», «Питание ребенка в детском саду и дома», а т.ж. каждый вторник и четверг проводились индивидуальные консультации с родителями (по запросу родителей).
- ✓ Предупреждение инфекционных заболеваний (рекомендации для родителей, ряд закаливающих процедур, фитотерапия (фитоподушечки), солевые дорожки, корригирующая гимнастика и т.д.)

№ п /	Мероприятия	Сроки	Ответственные

п			
1	Осуществлять наблюдение за физическим и нервно-психическим развитием детей дошкольного возраста.	Постоянно	медицинская сестра
2	Осуществлять углубленный медицинский осмотр в декретированном возрасте.	По графику постоянно	Врач медицинская сестра
3	На основе данных о заболеваемости детей разработать и постоянно осуществлять комплекс мер, направленных на улучшение здоровья детей.	Постоянно	Педагогические, медицинские работники. Администрация.
4	Разработать цикл лекций и методических рекомендаций для медицинского и педагогического персонала по проблемам здоровья детей	1 квартал ежегодно	Зам. зав по ВМР
5	Упорядочить и улучшать работу с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей: Осуществлять программу по вопросам ознакомления родителей с заболеваниями в целях оказания предупредительной помощи	В течении года по результатам анализа предыдущего периода	медицинская сестра
6	Контролировать выполнение оздоровительных мероприятий: Утреннюю гимнастику; физкультурные занятия; воздушные ванны; дыхательную гимнастику.	Постоянно	Администрация, медицинская сестра, Педагоги

### Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно – оздоровительных мероприятий.

#### Основные задачи:

1. Укрепление материально – технической базы образовательного учреждения с целью профилактики и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.
2. Создание оптимального режима функционирования образовательного учреждения.

№ п п	Мероприятия	Ответственные	Сроки
1	Пополнять образовательное учреждение необходимым медицинским и спортивным оборудованием, ростовой детской мебелью.	Администрация	Постоянно
2	Осуществлять ремонт медицинских помещений, спортивных залов, площадок.	Администрация	Постоянно по окончании учебного года
3	Осуществлять контроль за занятиями в ДОУ	Заместитель заведующего	Постоянно
4	Подготовить памятки о режиме дня детей и рекомендации для родителей по организации детской деятельности на дому	Педагоги	Постоянно

## **Формирование валеологической культуры и системы учебной деятельности.**

### **Основные задачи:**

1. Разработать концептуальные подходы к формированию валеологической культуры в условиях города, с учетом региональной специфики.
2. Определить структуру, специфику, критерии, уровни, методики диагностирования валеологической культуры дошкольников.
3. Определить содержание педагогического процесса в ДОУ, способствующего формированию валеологической культуры и валеологического образования ребенка.
4. Осуществлять методическую помощь педагогическим кадрам по валеологии.
5. Создать программно – методическое обеспечение педагогического процесса в образовательном учреждении, соответствующего современным методам дидактики, возрастной психофизиологической специфики данного контингента детей.

### **Решение оздоровительных задач средствами физической культуры.**

### **Основные задачи:**

1. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями, формирования у них валеологически обоснованного режима труда и отдыха.
2. Формирование реабилитационной базы в образовательном учреждении на основе внедрения спортивно-оздоровительных, а не медикаментозных средств и методов снятия стресса различной этиологии.
3. Всемерное развитие и содействие детскому спорту.
4. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.
5. Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.

№ п/п	Мероприятия	Ответственные	Сроки
1	Нетрадиционные методы работы с детьми по профилактике заболеваний	Воспитатели	Постоянно
2	Углублять совместную работу воспитателей, инструктора по ФИЗО и медицинских работников по укреплению здоровья детей средствами физической культуры.	Воспитатели Инструктор по ФИЗО медсестра	Постоянно
3	Пропагандировать опыт работы по организации физкультурного досуга детей с родителями	Педагогический персонал	Постоянно
4	Индивидуализировать спортивные нагрузки детей на занятиях по физической культуре, в соответствии с их группой здоровья	Воспитатели Инструктор по ФИЗО медсестра	Постоянно
5	Систематически проводить «Дни здоровья»	Воспитатели Инструктор по ФИЗО	Постоянно

## План лечебно – оздоровительных мероприятий

Мероприятия по оздоровлению	Сроки	Ответственные
1. Отбор детей в оздоровительные группы, руководствуясь возрастными категориями.	Сентябрь	Заведующая Врач
2. Обследование детей по скрининг программе. Этапность обследования по скрининг – программе: - 1 этап – доврачебное обследование; - 2 этап – осмотр детей выявленных при помощи теста, врачом; - 3 этап – осмотр специалистами поликлиники детей, направленных врачом детского сада на консультацию	В течение года	Врач медицинская сестра
3. Лабораторные исследования: - общий анализ крови, мочи; - исследование кала на гельминты.	По плану врача	медицинская Сестра Лаборанты Поликлиника.
4. Профилактические прививки	По плану врача	Врач Процедурная медицинская Сестра.
5. Анкетный тест – опрос родителей	По мере поступления детей	Врач медицинская сестра
6. Оздоровительные мероприятия: - ионизация воздуха; - утренняя гимнастика.	В течении года	Врач медицинская сестра
7. Профилактика близорукости у детей – гимнастика для глаз	Систематически ежедневно	Воспитатели медицинская сестра
8. Мобилизация защитных сил организма: - экстракт элеутерококка; - аскорбиновая кислота 1 раз в день, в течение 2 недель; - витамины ревит в течение 2 недель; - полоскание горла настоем трав.	В течение года	Врач Медицинская сестра
9. В целях уменьшения перекрестного инфицирования и снижения бактериальной загрязненности – сквозное проветривание помещений.	Систематически	Воспитатели, Помощники воспитателей, Врач, Медицинская сестра
10. Проведение неспецифической профилактики ОРВИ: - проведение лечебно дыхательной гимнастики после дневного сна; - осмотр детей медицинской сестрой	В течение года	Врач Медицинская сестра Воспитатель
11. «Гимнастика маленьких волшебников» - нетрадиционные методы работы с детьми по	В течении года	Воспитатель Медицинская

профилактике заболеваний: - массаж «волшебных» точек ушек; - массаж рук; - закаливающийся массаж подошв; - закаливающее дыхание.		сестра Врач
12. Соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей, после пропусков по болезни, отпуска родителей: - назначение щадящего режима; - сокращение времени пребывания ребенка в образовательном учреждении в течении двух недель; - удлиненный сон на 1,5-2 часа в ночное время (дома) - незначительное утепление одежды; - не допускать переохлаждения детей во время прогулок.	В течение года	Врач Медицинская сестра Воспитатели Родители
13. Строгое соблюдение режима дня в образовательном учреждении	Систематически	Врач Медицинская сестра Воспитатели
14. Строгое соблюдение санитарно – гигиенических требований	Систематически	Врач Медицинская сестра
15 Проведение санитарно – просветительной работы для родителей, воспитателей, детей по темам: - «Режим дня для часто болеющих детей»; - «Закаливание ребенка дома»; - «Питание ребенка дома и в детском саду» - «Профилактика глистных заболеваний»; - «Вредные привычки у родителей: курение, употребление алкоголя – и их влияние на детей». Для детей курс лекций «В гостях у доктора Айболита»: - «Грязные руки – источник кишечных заболеваний»; «Гигиена девочки»; «Как можно защититься от гриппа», и т.д.	По плану врача	Врач медицинская сестра.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737435

Владелец Новикова Ирина Анатольевна

Действителен с 20.05.2026 по 20.05.2027