

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида № 78 "Гномик"**

Утверждаю:



Заведующий МАДОУ д/с № 78
«Гномик»

Е.Н. Баланчукова

Протокол № 2 от 01.2012г.

Изменения и дополнения приняты на педагогическом совете протокол № 2 от «15» января 2021 г

**ПЛАН-ПРОГРАММА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ
В МАДОУ д/с № 78»Гномик»
«Не болей-ка»**

Белгород
2012

План-программа оздоровления детей в условиях ДОУ

План-программа разработан в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Он определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение года.

Раздел 1

1.1. Общие положения

Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизнь в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60 % детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому в ДОУ необходим поиск подходов к оздоровлению детей, проведение мониторинга состояния здоровья детей, учет и использование особенностей его организма, индивидуализации оздоровительно-профилактических мероприятий, создание определенных условий.

Учитывая природные, социальные условия, в котором мы живем, физкультурно-оздоровительная работа должна стать неотъемлемой частью деятельности дошкольных учреждений. Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования, и основной задачей системы образования в целом.

1.2. Законодательно-нормативное обеспечение плана-программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 24.04.2020).

2. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2018 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».

4. Федеральный закон от 8 июня 2020 года № 164-ФЗ «О внесении изменений в статьи 71.1 и 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (Принят Государственной Думой 27 мая 2020 года, одобрен Советом Федерации 2 июня 2020 года).

5. Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 года № 301 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

Федерации «Развитие науки и технологий на 2013-2020 годы».

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 сентября 2011 года № 1540-р «Об утверждении «Стратегии социально-экономического развития Центрального федерального округа на период до 2020 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 года № 1375-Р «Об утверждении плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства (ред. от 12.01.12 2018).

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (ред. от 27.08.2019).

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 года № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (сovid-19)».

12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ред. от 21.01.2019).

13. Приказ Министерства образования и науки РФ от 5 декабря 2014 года №1547 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность». Приказ Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2020 года № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования».

14. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 19 марта 2020 года № 450 «О деятельности дошкольных образовательных организаций и иных организаций, осуществляющих образовательную деятельность по образовательным программам дошкольного образования, присмотр и уход за детьми, подведомственных Министерству науки и высшего образования РФ, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на территории РФ.

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 января 2014 года №08-5 «О соблюдении организациями, осуществляющими образовательную деятельность, требований, установленных федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

16. Письмо Министерства просвещения РФ от 8 апреля 2020 года № ГД-161/04 «Об организации образовательного процесса» (вместе с «Рекомендациями об организации образовательного процесса в 2019/20 учебном году в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции в организациях, реализующих основные образовательные программы дошкольного и общего образования».

Региональный уровень

1. Закон Белгородской области от 31 октября 2014 года № 314 «Об образовании в Белгородской области».
2. Постановление Правительства Белгородской области от 28 октября 2013 года № 431-пп «Об утверждении стратегии развития дошкольного, общего и дополнительного образования Белгородской области на 2013-2020 годы».
3. Постановление Правительства Белгородской области от 30 декабря 2013 года № 528-пп «Об утверждении государственной программы Белгородской области «Развитие образования Белгородской области» (ред. от 28.01.2020 №29-пп).
4. Постановление Правительства Белгородской области от 10 сентября 2018 года № 476-рп «Об утверждении Плана мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на 2018 - 2020 годы».
5. Постановление Правительства Белгородской области от 20 января 2020 года № 17–пп «Об утверждении стратегии развития образования Белгородской области «Доброжелательная школа» на период 2020 - 2021 годы».
6. Письмо департамента образования Белгородской области от 16 апреля 2014 года № 9-06/2457-НА «Об использовании в работе методических рекомендаций Министерства образования и науки Российской Федерации».
7. Письмо департамента образования Белгородской области от 27 апреля 2017 года № 9-09/14/2121 «Методические рекомендации об обеспечении психолого-педагогической поддержки семьи и повышении педагогической компетенции родителей (законных представителей)»

Институциональный уровень

1. Устав МАДОУ д/с № 78
2. Основная образовательная программа дошкольного образования МАДОУ д/с № 78

1.3. Ожидаемые результаты

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни
3. Овладение навыками самооздоровления
4. Снижение уровня заболеваемости в ДОУ

1.4. Объекты программы

- Дети дошкольного образовательного учреждения
- Семьи детей, посещающих образовательное учреждение
- Педагогический коллектив образовательного учреждения

Раздел 2

Основная цель и задачи плана-программы

План-программа «Не болей-ка» направлен на рациональное осуществление совместными усилиями педагогов, специалистов ДОУ и родителей комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма.

2.1. Профилактическое направление

- Обеспечение благоприятного течения адаптации;
- Выполнение санитарно гигиенического режима;
- Проведение обследований и выявление патологий;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- Предупреждение острых заболеваний оздоровительно - профилактическими методами;
- Проведение социальных, санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

2.2. Организационное направление

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности методами диагностики;
- Составление планов оздоровления на каждую группу;
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей и внедрение эффективных технологий и методик;
- Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских работников;
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;
- Разработка и внедрение перспективного плана по валеологии.

Раздел 3

Физкультурно-оздоровительная работа

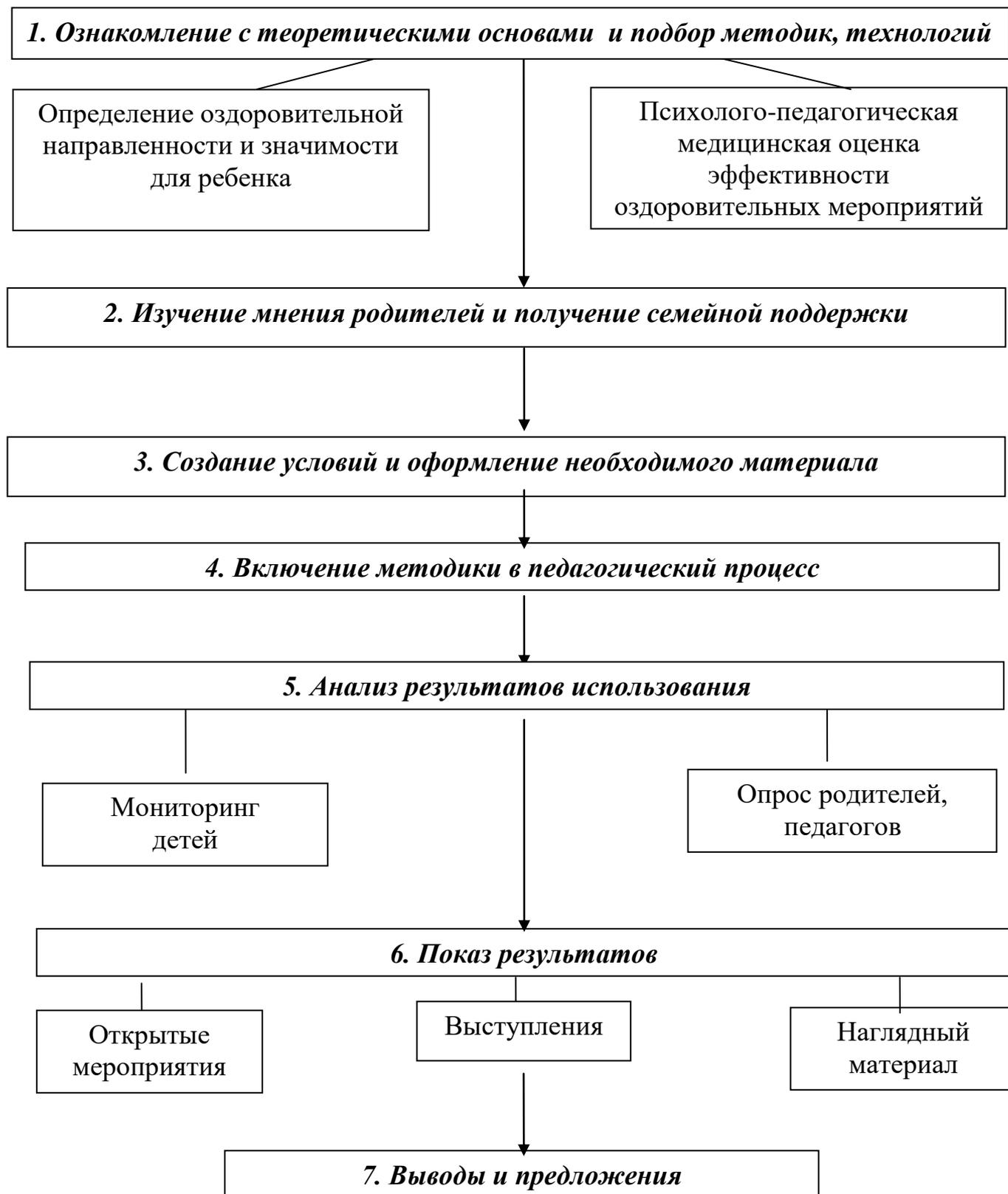
Содержание работы	Срок	Ответственный
Антропометрия	По утвержденному плану	Медицинская сестра, воспитатели
Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Медицинская сестра
Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы	Сентябрь	Медицинская сестра, старший воспитатель
Медико-педагогический контроль за проведением НОД и закаливающих процедур	По плану	Заведующий ДОУ, медицинская сестра, старший воспитатель
Проведение мониторинга по физическому развитию	Май	Инструктор по ФК, старший воспитатель, воспитатели
Составление графика индивидуальной работы с детьми, не усваивающих программу. Написание рекомендаций для воспитателей по индивидуальной работе с детьми	Ежемесячно	Инструктор по ФК
Разработка и подборка конспектов спортивных досугов, перспективных планов, мероприятий для "тематических недель и дней" для всех возрастных групп.	Ежемесячно	Инструктор по ФК, старший воспитатель, воспитатели
Подбор комплексов упражнений для глаз, дыхания, гимнастик после сна, игровых самомассажей лица, ушных раковин, пальцев рук и т.д.	В течение года	Инструктор по ФК, старший воспитатель, воспитатели

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
<i>Заведующий</i>	<ul style="list-style-type: none"> -создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. -обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. -проводит обучение и инструктаж по технике безопасности -обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. -отвечает за проведение ремонта.
<i>Старшая медицинская сестра</i>	<ul style="list-style-type: none"> -осматривает детей. -осуществляет контроль за режимом дня. -делает профилактические прививки. -оказывает доврачебную помощь. -организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. -наблюдает за динамикой физического развития детей. -проверяет организацию питания в группах. -следит за санитарным состоянием пищеблока и групповых комнат и других помещений учреждения. -проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей
<i>Диетсестра</i>	<ul style="list-style-type: none"> -контролирует качество поставляемых продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации. -следит за качеством приготовления пищи. -ведет бракераж сырых и вареных продуктов. -следит за выполнением графика получения пищи по группам. -проверяет организацию питания в группах
<i>Старший воспитатель</i>	<ul style="list-style-type: none"> -составляет расписание непосредственно образовательной деятельности с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. -контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. -осуществляет контроль за режимом дня. -осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей. -проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей;
<i>Учитель-логопед</i>	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей. -проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия. -составляет коррекционные планы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей. -проводит соответствующую коррекционную работу

<p><i>Инструктор по физической культуре</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -координирует всю физкультурно-оздоровительную работу. -проводит НОД «Физическая культура», физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей. -наблюдает за динамикой физического развития детей. -проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем. -консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений. -на педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движений детей. -проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях
<p><i>Музыкальный руководитель</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -способствует развитию эмоциональной сферы ребенка. -проводит музыкальные игры и хороводы с детьми. -занимается развитием движений детей на НОД «Музыка» и в свободное от образовательной деятельности время. -участвует в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников
<p><i>Воспитатели</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закалывающие мероприятия. -соблюдают режим дня. -следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующего, педагога-психолога. -следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей. -проводят просветительскую работу среди родителей и детей -Организуют образовательную деятельность, направленную на формирование здоровьесберегающих компетенций у дошкольников
<p><i>Завхоз</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. -своевременно производит замену постельного белья. -регулирует тепловой и воздушный режим детского сада -следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций. -контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности
<p><i>Повар</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. -проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. -обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов
<p><i>Дворник</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. -своевременно убирает снег и сосульки с крыши. -следит за состоянием ограждения территории детского сада
<p><i>Сторож</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -следит за дежурным освещением. -отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания

**Структура внедрения здоровьесберегающих
методик, технологий в воспитательный процесс ДОУ**



Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) -гибкий режим -сетка НОД в соответствии с СанПин -организация каникул -организация микроклимата и стиля жизни группы
2.	Спортивные секции «Баскетбол», «Аэробика», «Аквааэробика»	- проведение занятий 2 р. в неделю по графику руководителей секций;
3	Физические упражнения	- утренняя гигиеническая гимнастика; - проведение НОД «Физическая культура» с элементами корригирующей гимнастики в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями; - оздоровительно - развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе -подвижные, элементы спортивных игр -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) -терренкур (дозированная ходьба) -пешие прогулки (турпоходы)
4	Гигиенические и водные процедуры	-умывание с использованием художественного слова в группе -мытьё рук по локоть -игры с водой и песком -обеспечение чистоты среды в ДОУ
5	Воздушные ванны	- сон в проветренном помещении, - соблюдение температурного режима -прогулки на свежем воздухе -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение графиков проветривания)
6	Активный отдых	-развлечения, праздники -игры-забавы -Дни здоровья -каникулы -малые туристические походы -тематические недели и дни ("Неделя спорта" - август, "День здоровья" - 7 апреля)
7	Диетотерапия	-рациональное питание -фрукты, овощи, соки -витаминоизация 3-го блюда - добавление в пищу йодированной соли - Прием кислородного коктейля
8	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
9	Музыкальная терапия	- музыкотерапия (утренний прием, пробуждение) - минуты тишины -музыкальное сопровождение режимных моментов -муз. оформление фона НОД

		-муз.театральная деятельность -хоровое пение (в том числе звуковое)
10	Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
11	Спецзакаливание	- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» - воздушное контрастное закаливание на занятиях в бассейне; - игровой самомассаж лица, биологически активных точек, ушных раковин, пальцев рук; - хождение босиком; -дыхательная гимнастика
12	Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании -специальные НОД образовательных областей «Здоровье», «Безопасность» по ОБЖ

Физкультурно-оздоровительный режим

№	Содержание работы	Время проведения	Ответственный
1	Прием детей и их осмотр	Ежедневно	Воспитатели
2	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструктор по ФК
3	Завтрак, обед, полдник	По режиму	Повар, диетсестра, кладовщик, воспитатели
4	НОД «Физическая культура»	По расписанию	Инструктор по ФК, воспитатели
5	НОД «Музыка»	По расписанию	Музыкальный руководитель, воспитатели
6	Физкультминутки	По мере необходимости	Воспитатели
7	Игры между НОД	Ежедневно	Воспитатели
8	Прогулка	По режиму	Воспитатели
9	Подвижные игры	По плану	Воспитатели
10	Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФК, воспитатели
11	Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
12	Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели
13	Физкультурный праздник	1 раз в год	Инструктор по ФК, старший воспитатель, воспитатели
14	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
15	Дневной сон	По режиму	Воспитатели
16	Закаливающие мероприятия (облегченная одежда, мытье рук до локтя, умывание прохладной водой,	В течение дня ежедневно	Воспитатели, медицинская сестра, инструктор

	питьевой режим, воздушные ванны, солнечные ванны, полоскание рта холодной водой)		по ФК, старший воспитатель
17	Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Медицинская сестра, врач
18	Обследование физического развития детей	2 раза в год	Инструктор по ФК,
19	Медико-педагогический контроль за проведением НОД «Физическая культура»	1 раз в месяц в каждой группе	Заведующий, старший воспитатель, врач, инструктор по ФК
20	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в	Заведующий, медицинская сестра, старший воспитатель
21	Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, медицинская сестра
22	Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, завхоз, медицинская сестра

Двигательный режим подготовительной к школе группы (мин) *Один из вариантов*

Формы работы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Утренняя гимнастика	10-12	10-12	10-12	10-12	10-12
НОД «Физическая культура»		30-35		30-35	30-35
НОД «Музыка»	30		30		
Физкультминутка	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3
Физические упражнения после сна, воздушные процедуры	8-10	8-10	8-10	8-10	8-10
Подвижные игры (не менее 2-х игр в день)	12-15	12-15	12-15	12-15	12-15
Физические упражнения на прогулке (с подгруппами детей)	10-15	10-15	10-15	10-15	10-15
Спортивные упражнения (под руководством воспитателя)	10-15		10-15		
Спортивные игры			10-15		
Игры-аттракционы		12-15		12-15	
Игры с подгруппой детей	6-8	6-8	6-8	6-8	6-8
Индивидуальная работа по физическому воспитанию	10		10		
Физкультурный досуг	1 раз в месяц 35 мин				
Физкультурный праздник	2 раза в год по 60 мин				
Самостоятельная двигательная деятельность	55	55	45	55	60
Итого	152-173	144-168	144-178 (179-213)	144-168	137-158

Итого в месяц: 12 ч 01 мин — 14 ч 45 мин

Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	-Соблюдение воздушного и температурного режима -Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики -Дыхательная гимнастика -Пальчиковые игры -Игры для снятия эмоционального напряжения
Завтрак Обед Ужин	-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом -Употребление в пищу чеснока, лука -Полоскание рта после еды
НОД	
Прогулка	-Одежда детей по погодным условиям -Подвижные игры -Пальчиковые игры -Профилактика охраны зрения -Беседы -Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности детей
II половина дня	-Оздоровительная гимнастика после сна -Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук (стимуляция БАТ); - самомассаж стоп; - дыхательная гимнастика -«Дорожка здоровья» -Умывание прохладной водой -Воздушное контрастное закаливание

Основные оздоровительные мероприятия на теплый период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	-Соблюдение воздушного и температурного режима -Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики -Упражнения релаксации -Пальчиковые игры -Игры для снятия эмоционального напряжения -Оздоровительный бег (старшая, подготовительная группы)
Завтрак Обед Ужин	-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом -Употребление в пищу фруктов и соков -Полоскание рта после еды
НОД	
Прогулка	- Питьевой режим -Одежда детей по погоде, обязательно головной убор -Подвижные игры -Пальчиковые игры -Профилактика охраны зрения -Хождение босиком -Езда на велосипедах, самокатах, элементы спортивных игр

	-Этюды на выражение чувств и эмоций -Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности
Сон	С доступом воздуха
II половина дня	-Оздоровительная гимнастика после сна -Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук с использованием орехов, шишек, карандашей, мячей -Стимуляция БАТ; -Стопотерапия (массаж стоп); - Дыхательная гимнастика -«Дорожка здоровья» -ОРУ с художественным словом -Умывание холодной водой -Воздушное контрастное закаливание - местный душ после прогулки

Раздел 4

Работа с педагогическим коллективом ДОУ

№	Содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Профилактическая работа -профилактика ОРЗ, ОРВИ и гриппа -проведение тренингов, релаксаций, игр на расслабление с педагогом-психологом -проведение физкультурных занятий инструктором по ФК -проведение музыкотерапии музыкальным руководителем			☺						
			☺				☺		☺	
		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
			☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2	Повышение квалификации сотрудников -санитарно-просветительная работа с младшим и обслуживающим персоналом; -курсы повышения квалификации; -посещение семинаров, -посещение и проведение семинаров внутри детского сада; -семинары проводимые учителем-логопедом, педагогом-психологом инструктором по ФК, музыкальным руководителем, педагогом ДО (ИЗО); -индивидуальная консультативная и просветительская работа по вопросам организации физического развития и оздоровления; - собеседование с воспитателями: о рекомендациях врача детям «ОВЗ» группы; о правильной организации закаливающих процедур, по оказанию первой помощи;	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
			П	О		П	Л	А	Н	У
		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
		☺		☺		☺		☺		☺
		☺	☺						☺	☺

	-индивидуальное консультирование по личностным проблемам персонала ДОУ;		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	
3	Инструктивная работа -проведение инструктажей с сотрудниками ДОУ	☺			☺			☺		☺

Раздел 5

Взаимодействие с родителями (законными представителями)

№	Направления	Содержание
1	Санитарно-просветительская работа	<p>-консультации специалистов (инструктор по ФК, музыкальный руководитель, педагог-психолог, учитель-логопед)</p> <p>-выпуск санитарных карт;</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Оставь свой след» плоскостопие» • «Острые кишечные заболевания» • «Профилактика педикулеза» • «Кожные болезни» • «Вредные привычки» • «Детский травматизм» • «Профилактика ОРЗ» • «Витамины и их значение» <p>-рекомендации (калорийное, правильное питание дошкольников, профилактика заболеваний, как организовать отдых ребенка, адаптация детей к условиям детского сада и т.д.)</p> <p>-тренинги по обучению играм, упражнениям, зарядкам, которые можно провести в домашних условиях</p> <p>-еженедельное консультирование родителей по вопросам адаптации</p> <p>-систематическое консультирование родителей по вопросам семейного воспитания</p>
2	Активный отдых	<p>-развлечения, праздники</p> <p>-игры-забавы</p> <p>-дни и недели здоровья</p> <p>-каникулы</p> <p>-совместные туристические походы</p>
3	Пропаганда здорового образа жизни	<p>-цикл бесед</p> <p>-совместные праздники и тематические занятия с детьми по теме ОБЖ и валеологии</p>

Раздел 6

Реализация валеологического компонента в образовательном процессе ДОО

Цель: Повышение уровня валеологической образованности, формирование потребности к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста.

Задачи:

Развитие у детей целостного представления об окружающем мире и зависимости собственного здоровья от благополучия окружающей среды.

Способствовать формированию умений объективной оценки положительных и отрицательных явления нашей жизни, помогающих в укреплении и сохранении здоровья,

Воспитывать интерес к накоплению положительного опыта в оздоровлении.

Стимулировать интерес к активной двигательной деятельности, занятиям спортом и физическими упражнениями.

- Блок работы с детьми направленный на решение задач валеологического воспитания во всех видах детской деятельности;
- Блок работы с семьей;
- Блок по созданию валеологически развивающей среды в группе.

№	Мероприятия	Сроки	
Взаимодействие с детьми с целью решения задач валеологического воспитания			
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Д/И, игровые упражнения по валеологической направленности; ➤ Релаксационные упражнения; ➤ Хороводы, различные виды игр; ➤ Занимательные разминки; ➤ Различные виды массажа; ➤ Пальчиковая гимнастика; ➤ Развлечения, ОБЖ в направлении «Валеология»(лечебные лекарственные растения, полезные и ядовитые грибы и т.д.). ➤ минутка здоровья; ➤ чтение художественных произведений по валеологическому направлению; ➤ сюжетно-ролевые игры; ➤ простейшие опыты; ➤ самостоятельное наблюдение; ➤ индивидуальным занятиям в уголках здоровья. ➤ закаливание, ➤ активный труд, ➤ рациональный отдых, ➤ прогулки на свежем воздухе. ➤ Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки), массаж (мячики 		

	- ежики).		
	Тематические циклы		
	«С чего все начиналось?» Развитие человека, история его появления. Древнейшие движения человека, как он учился их выполнять. Влияние природных факторов: солнца, воздуха, воды на укрепление здоровья человека. Основа построения человеческого тела: скелет, мышцы, позвоночник. Мозг — центральный пункт управления всем организмом.		
	«Человек и окружающий его мир». Органы, помогающие нам в знакомстве с окружающим миром: глаза, уши, нос, рот. Кожа и ее свойства. Правила ухода и сохранения здоровья органов познания.		
	«Жильцы внутреннего мира «человеческого домика». Внутренние органы человека: как они помогают человеку, за какую работу отвечают и как взаимодействуют друг с другом. Правила сохранения здоровья внутренних органов.		
	«Жизнь в мире с природой». Умение использовать природные факторы для закаливания и укрепления здоровья. Правила поведения при выходе на природу. Лекарственные травы и растения. Влияние положительных эмоций на здоровье человека.		
	«Как и чем мы питаемся?». Раскрытие понятия «правильное питание» и влияние различных продуктов на здоровье человека. Натуральные продукты, витамины, их влияние на организм.		
	«Опасности, которые нас подстерегают». Знакомство с правилами поведения на улице, в транспорте, дома, в ситуациях, угрожающих здоровью, и умение предупреждать их		
	<p>Занятие 1. «Основное правило здоровья — быть в единстве с природой». Пословицы и поговорки о здоровье. Помощники в укреплении здоровья.</p> <p>Занятие 2. «Организм как единое целое». Системы организма. Их функции в организме.</p> <p>Занятие 3. «Маленькая страна внутри меня». Клетка: как она выглядит, из чего состоит и как включается в единый механизм работающего организма?</p> <p>Занятие 4. «Опорно-двигательная система». Самая большая и самая маленькая кости нашего организма</p>	Сентябрь	
	Занятие 5. Что такое мышцы? Для чего они служат?	Октябрь	
	Занятие 6. Практическая работа. Упражнения для формирования осанки. Условия и правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.		
	Занятие 7. «Как работает мозг?»		
	Занятие 8. «Нервы» Что такое нервная система?		
	Занятие 9. «Самый сладкий». Значение сна для здоровья и работоспособности человека. Основные правила гигиены сна. Кто такие лунатики? Что такое	Ноябрь	

	<p>бессонница? Когда она приходит?</p> <p>Занятие 10. «Органы чувств человека». Глаз — кинокамера внутри меня. Строение глаза. Как двигаются глаза. Откуда появляются слезы.</p> <p>Занятие 11. «Уши». Восприятие звука. Какие звуки мы слышим? Орган равновесия — для чего он нужен? Что такое глухота?</p> <p>Занятие 12. «Наш вездесущий нос». Как устроен нос? Рецепторы запаха. Как мы различаем запахи? Ароматы-целители. Как воздух проникает внутрь организма? Движение воздуха во время выполнения физических упражнений.</p>		
	<p>Занятие 13. «Кровь. Кровеносные сосуды». Первая помощь при царапинах.</p> <p>Занятие 15. «Сердце — вечный двигатель нашего организма». Звуки сердца. Как беречь наше сердце.</p> <p>Занятие 16. Как работает сердце во время выполнения физических упражнений.</p>	Декабрь	
	<p>Занятие 17. «Система пищеварения». Путешествие пищи по-нашему организму. «Станции следования». Рот и ротовая полость.</p> <p>Занятие 18. «Желудок и печень». Где они находятся и как работают? Как устроен желудок?</p> <p>Занятие 19. «Кишечник». Что такое аппендицит?</p> <p>Занятие 20. Как устроена почка? Что такое искусственная почка.</p>	Январь	
	<p>Занятие 21. «Питание — главное природное лекарство». Понятие о правильном питании. Мое любимое блюдо. Что такое аппетит? Правильная последовательность приема блюд во время завтрака, обеда и ужина. Культура поведения за столом.</p> <p>Занятие 22. «Болезни грязных рук». Чем опасны грязные руки? Вредные квартиранты. Отчего болит живот? Уроки Мойдодыра.</p> <p>Занятие 23. «Натуральные продукты — самые полезные для здоровья человека». Овощи, фрукты, мед, молоко, мясо, соки — что они дают нашему организму? Что такое витамины?</p>	Февраль	

	<p>Соль и сахар в питании человека. Напиток бодрости и здоровья — чай.</p> <p>Занятие 24. «Природный скафандр». Кожа — ее удивительные свойства, помощница в познании окружающего мира. Почему у людей кожа разного цвета? Откуда берутся веснушки? «Волшебные точки» — где они находятся.</p> <p>Занятие 25. «Гигиена кожи». Строение кожи. Правила ухода за кожей. Бани, их значение и разновидности. Наши прекрасные волосы, почему они растут? Что нужно делать, чтобы волосы были красивыми?</p>		
	<p>Занятие 26. «Микробы — враги организма». Защита организма от микробов и вредных воздействий окружающей среды. Средства, повышающие защитные свойства: чеснок, лук, мед, корень солодки, закаливание, физические упражнения. Что такое инфекция? Как защищаться от нее?</p> <p>Занятие 27. «Природные факторы здоровья». Солнце — источник жизни. Правила приема солнечных ванн. Что делать, если случилась беда?</p> <p>Занятие 28. «Свежий воздух — лучше любого лекарства». Есть ли жизнь на Марсе? Почему есть жизнь на Земле? Как правильно дышать? Можно ли закаливаться воздухом?</p> <p>Занятие 29. «Вода — для хвори беда». Основные правила закаливания. Кто такие «моржи»? Меры предосторожности при купании в бассейне и открытых водоемах. Первая помощь при травмах и происшествиях на «Мы — туристы». Что такое туризм? Чем он полезен для организма человека? Каким бывает туризм? Требования к одежде, снаряжению. Как вести себя в походе?</p>	Март	
	<p>Занятие 30. «Эмоции и здоровье». Улыбка и смех — здоровье для всех! Значение для здоровья положительных эмоций. «Мудрость доброты», «Уроки маленького принца».</p> <p>Занятие 31. «Аптека в лесу и на кухне». Травы-лекари, где они произрастают? Что такое фитотерапия? Как правильно собирать, хранить и использовать лекарственные</p>	Апрель	

	<p>растения? Могут ли пищевые продукты быть лекарственными?</p> <p>Занятие 32. «Город, люди, машины». Правила поведения на улице, в транспорте. Правила дорожного движения: нужны ли они людям? «Один дома». Опасные вещи (предметы). Чем занять себя, если нет взрослых. Незнакомый человек: стоит ли ему открывать дверь?</p> <p>Занятие 33. «Когда я буду большим». Вредные привычки, как к ним не привыкнуть? Курение, алкоголь. Что происходит с организмом человека? Изменения в организме «молодого курильщика».</p>		
	<p>Занятие 34. «Лекарства могут быть опасными». Где и как дома должны храниться лекарства? Кто был первым доктором? Когда лекарства становятся врагами? Что такое ядохимикаты? Какой вред они могут нанести организму при неосторожном использовании?</p> <p>Занятие 35. «Праздник непослушания». Что происходит, если ребенок не слушает родителей? Всегда ли стоит потакать капризам? Каприз — это болезнь или невоспитанность?</p> <p>Занятие 36. «Все ли насекомые и растения безобидны?» Когда кусают насекомые? Неудачные встречи со змеями. Ядовитые растения. Как поступать, чтобы не было беды?</p> <p>Занятие 37. «Знакомство с персонажами книги К. Лаптева «Тайны пирамиды здоровья». Поход в парк.</p>	Май	
Педагогический мониторинг			
	Педагогический мониторинг		
	<ul style="list-style-type: none"> -соблюдение правил гигиены и ухода за своим телом; -осведомленность о наиболее опасных факторах риска для здоровья и жизни; -знания о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите; - самооценка своего физического развития, уровня физической подготовленности. 	наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и др.	
Взаимодействие с семьями воспитанников			
	Проведение анкетирования, опрос, мониторингов по вопросам сохранения и		

	<p>укрепления здоровья в условиях семьи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мастер-классы, - КВН, - Круглые столы и т.д. - Дни здоровья, - Вечера развлечения, - Спортивные праздники, турпоходы и т.д. 		
Создание условий для валеологического воспитания дошкольников			
	<p>алгоритмы чистки зубов, полезная пища для зубов, дидактические игры, к примеру «Зуб – неболей-ка».</p> <ul style="list-style-type: none"> - Игры-пазлы ➤ Тематические словари: <ul style="list-style-type: none"> - гигиена и здоровье, - я и моя безопасность, - я и мое тело. ➤ Дидактические карточки: <ul style="list-style-type: none"> - Азбука здоровья, - Как устроен человек. ➤ Картотеки валеологических игр. 		
Педагогическое консультирование			
	<ul style="list-style-type: none"> - «Режим дня дошкольника»; - «Научите ребенка правильно дышать»; - «Закаливание в саду и дома». 	Сентябрь	
	<ul style="list-style-type: none"> - «Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»; - «Здоровье и здоровый образ жизни»; 	Октябрь	
	<ul style="list-style-type: none"> - «Физическое воспитание ребенка в семье»; - «Прогулки – это важно»; - Иммунитет; 	Ноябрь	
	<ul style="list-style-type: none"> - «Закаливание детей дошкольного возраста». - «Поливитамины для детей»; - «Арттерапия», «Что должно входить в состав домашней аптечки?». 	Декабрь	
	<ul style="list-style-type: none"> - «Здоровье начинается со стопы»; - «Питание в детском саду»; - «Профилактика простудных заболеваний через закаливание организма»; 	Январь	
	<ul style="list-style-type: none"> - «Здоровье каждого человека - это его богатство»; - «Арттерапия»; - «Компьютерные игры: вред и польза», «Здоровье и здоровый образ жизни»; «Физическое воспитание ребенка в семье»; 	Февраль	
	<ul style="list-style-type: none"> - Мини-лекция + практическая работа «Здоровьесберегающее пространство детского сада и дома»; - «Физическое воспитание ребенка в семье»; - «Прогулки – это важно»; 	Март	
	<ul style="list-style-type: none"> - «Что должно входить в состав домашней аптечки?» - Статья «Ребенок и телевизор - держите 	Апрель	

	<p>дистанцию!»;</p> <p>- «Поливитамины для детей», «Здоровье начинается со стопы».</p>		
	<p>- Пословицы о правильном питании, режиме, бережном отношении к организму. Загадки о витаминах, полезных продуктах, органах человека.</p> <p>«Здоровье каждого человека - это его богатство»; Статья «Ребенок и телевизор - держите дистанцию!».</p>	Май	
Педагогический мониторинг			
	<p>-соблюдение правил гигиены и ухода за своим телом;</p> <p>-осведомленность о наиболее опасных факторах риска для здоровья и жизни;</p> <p>-знания о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;</p> <p>- самооценка своего физического развития, уровня физической подготовленности.</p>	<p>наблюдение, беседа, анкетирование, анализ продуктивной деятельности, вопросы к детям и др.</p>	