

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДБОУ ДС №3 «Ручеек»  
А.Ю. Шантор  
Приказ № 6/14 от 14.01.2016

## **«Тропинки здоровья»**

**программа комплексной стратегии  
улучшения здоровья детей  
в МДБОУ ДС №3 «Ручеек»  
на 2016 – 2020 г.г.**

Одной из важнейших задач деятельности нашего ДООУ является охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение полноценного физического развития, воспитания потребности в здоровом образе жизни. На педагогическом совете, в ходе совместного обсуждения, была разработана система эффективных мероприятий по укреплению здоровья дошкольников. Педагоги используют в своей работе разнообразные закаливающие методы и приемы. Регулярно проводят утреннюю гимнастику, физкультурные занятия. В течение года проводятся дни здоровья, спортивно-развлекательные мероприятия. Проводится санитарно-просветительная работа с родителями.

В Учреждении постоянно проводится работа по улучшению здоровья и совершенствованию физических качеств детей с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Оздоровительная работа осуществлялась по следующим направлениям:

- Соблюдение режима дня
- Учет гигиенических требований
- Утренняя гимнастика
- Воздушно-оздоровительная гимнастика после сна
- Выполнение двигательного режима в группе и на прогулке
- Закаливающие мероприятия.

Разработанный комплекс мероприятий успешно применяли педагоги в течение года. В детском саду уровень физического развития детей стал значительно выше, в результате чего снизился % заболеваемости. По результатам отчетного 2015 года следует сделать вывод, что в дальнейшей работе необходимо продолжать уделять внимания вопросам организации оздоровления, закаливания. Следовательно, задача по укреплению здоровья детей и снижение заболеваемости остается для нас актуальной.

**Оценка состояния здоровья детей по группам здоровья, поступающих в детский сад.**

Группа здоровья	2012-2013г.	2013-2014 г	2014-2015г.
I	34%	39%	32 %
II	60%	55%	16%
III	6%	6%	3%

*Сравнительный анализ заболеваемости детей*

Наименование показателей	2013	2014	2015
Зарегистрировано случаев заболеваний	185	162	192
Пропущено по болезни одним ребенком	19.4	19.8	22
Энтериты, колиты	7	4	1
Грипп, ОРВИ	154	127	141
Несчастные случаи	-	1	3
Заболевания опорно-двигательного аппарата	4	3	4
Заболевания органов зрения	2	-	-
Другие заболевания	21	24	39

На начало 2015-2016 учебного года физическая подготовленность детей имела средний уровень (59% детей). На повышение двигательной активности детей были направлены мероприятия годового плана. Систематическая целенаправленная работа по физическому развитию, повышению у детей мотивации к занятиям физкультурой привели к повышению показателя в конце года.

Динамика развития уровня физической подготовленности детей  
2014-2015уч.год

Группа	год	уровни				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
старшая	Н.г.	-	48%	52%	-	-
	К.г.	-	60%	40%	-	-

2015-2016 уч.год

Группа	год	уровни				
		высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
старшая	Н.г.	11.8	58.8%	52%	29	-
	К.г.	50	43%	6,2%	-	-

Проблемное поле: положительная динамика укрепления здоровья воспитанников существует, но она недостаточна, для того чтобы говорить об эффективной системе здоровьесбережения в Учреждении, позволяющей спрогнозировать и предупредить детскую заболеваемость.

Физкультурно-оздоровительная работа учреждения ведется в системе, но требует продолжения:

- по развитию здоровьесберегающих технологий в деятельности Учреждения.

- по взаимодействию с социумом в вопросах поддержания и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса.

**Программа «Тропинки здоровья» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации**

**Проблема:** недостаточный уровень развития здоровьесберегающей среды в ДОО. Средний уровень знаний и практических умений педагогов и родителей в области оздоровления ребенка и обеспечения его физического развития.

**Цель:** совершенствование здоровьесберегающей и здоровьесформирующей среды в ДООУ.

**Задачи:**

- Обеспечить раннее формирование ориентации ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста.
- Обеспечить условия для полноценного физического развития детей в ДООУ.
- Повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов по организации двигательной деятельности детей.
- Вооружить родителей психолого-педагогическими знаниями по воспитанию здорового и физически развитого ребенка.

**План действий по реализации программы «Тропинки здоровья»**

Направления работы	Система мероприятий	срок	ответственный
<b>Организационно-подготовительный этап /2016 год/</b>			
Создание условий для оптимизации деятельности по сохранению и укреплению здоровья	-Разработка системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья, снижение заболеваемости воспитанников (Программа «Тропинки	2016	Заведующий Старший воспитатель

детей в детском саду, пропаганде ЗОЖ среди воспитанников их родителей	здоровья»)		-тель
<b>Развивающий (обновленческий) этап /2017-2019 годы/</b>			
Реализация системы мероприятий, направленных на укрепление здоровья, снижения заболеваемости воспитанников	<ul style="list-style-type: none"> <li>• интеграция здоровьесберегающих технологий в образовательные области (интегрирование их в различные виды самостоятельной детской деятельности и совместной деятельности с педагогами).</li> <li>• использование разнообразных форм организации двигательной активности детей (в том числе клуб ГТОшка, тренировочные занятия);</li> <li>• использование элементов оздоровительной методики В.Ф. Базарного</li> <li>• гендерный подход в обучении детей на занятиях физической культурой (методика Н.Ефименко)</li> </ul>	Постоянно  2017-2020	Заведующий Старший воспитатель   Старшая медсестра
Укрепление материально-технической базы детского сада, совершенствование предметно-развивающей среды всех помещений ДОУ с позиции здоровьесбережения.	<p>- частичная замена и приобретение кухонной и столовой посуды</p> <p>- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей</p> <p>- приобретение мебели для групп</p> <p>- оснащение ПРС современным игровым оборудованием, дидактическими пособиями,</p>	2016  2016  2016  2016-2017	Заведующий

	<p>отвечающими необходимым санитарно-гигиеническим требованиям и задачам, реализуемой ООП</p> <p>- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе</p> <p>2016</p> <p>-приобретение детского спортивного оборудования для организации двигательной активности детей на свежем воздухе</p> <p>2016-2018</p> <p>-приобретение мультимедийной установки, ноутбука</p> <p>2016</p> <p>2017</p> <p>- приобретение ионизатора воздуха – 2 шт;</p> <p>2017</p> <p>-приобретение увлажнителя воздуха- 2 шт;</p> <p>2017</p> <p>- приобретение жалюзи в групповые комнаты и спальню младшей группы</p>		
Повышение профессионального уровня всех категорий работников по вопросам охраны жизни и здоровья детей;	-постоянно действующий семинар: «Здоровьесберегающие технологии, их применение в рамках ФГОС»	В течение всего отчетного периода	Заведующий Старший воспитатель
Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации педагогов по организации двигательной деятельности детей	-комплекс методических мероприятий (РМО, семинары –практикумы, открытые занятия, обучение педагогов на курсах по здоровьесбережению) по организации двигательной деятельности детей и занятий физической культурой	В течение всего отчетного периода	Заведующий Старший воспитатель
Пропаганда среди семей воспитанников	-совместные спортивные мероприятия (праздники,	В течение	Заведующий

активной позиции по отношению к спорту и физическому воспитанию	прогулки-походы, экскурсии здоровьесберегающие проекты, Олимпиады, спортивно-патриотическая игра «Зарничка») -организация консультативной помощи (на родительских собраниях, наглядная информация, фоторепортажи с различных мероприятий и пр) -пополнение материалами на сайте детского сада страницы "Для вас родители". - привлечение к сдаче ВК ГТО. - клуб «Азбука здоровья»	е всего отчетн о-го периода	Старший воспитатель  Соловьёва Л.А.
<b>Аналитико - информационный этап /2020 год/</b>			
Комплексная оценка эффективности здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности ДОУ	-Анализ эффективности мероприятий, направленных на повышение компетентности педагогов и родителей в воспитании здорового и физически развитого ребенка (Публикация ежегодного публичного доклада руководителя на сайте ДОУ)	2020	Заведующий  Старший воспитатель
Транслирование опыта работы дошкольного учреждения в вопросах приобщения детей и взрослых к культуре здоровья	-проектная деятельность -публикации о мероприятиях на сайте д/с	В течение всего отчетного периода	Заведующий  Старший воспитатель
Анализ эффективности работы по укреплению материально-технической базы детского сада, совершенствованию предметно-	- реализация программы производственного контроля		Заведующий

развивающей среды всех помещений ДОУ с позиции здоровьесбережения			
--	--	--	--

### Физкультурно-оздоровительная и коррекционная работа

№	Содержание	Группа	Периодичность выполнения	Ответствен ные	Время
<b>1.</b>	<b>Оптимизация режима</b>				
	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	все	ежедневно	воспитатели , медсестра	в течение года
	Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня	все	ежедневно	воспитатели , медсестра	в течение года
	Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	все		врач, медсестра	в течение года
<b>2.</b>	<b>Организация двигательного режима</b>				
	Физкультурные занятия	все	3 раза в неделю	инструктор по ф/к	в течение года
	Утренняя гимнастика	все	ежедневно	инстр. по ф/к, воспитатель	в течение года
	Бодрящая гимнастика	все	ежедневно после сна	воспитатель	в течение года



	Зрительная гимнастика	все	во время занятий на физкультурминутках	воспитатель , медсестра	в течение года
	Пальчиковая гимнастика	все	во время занятий на физкультурминутках	воспитатель	в течение года
	Физкультурные минутки	все	во время занятий	воспитатель	в течение года
	Подвижные игры	все	ежедневно на прогулке, в свободное время	воспитатель	в течение года
	Спортивные игры и упражнения	кроме 1 мл. гр.	2 раза в неделю	инстр. по ф/к, воспитатель	в течение года
	Оздоровительный бег	с 4 лет	ежедневно во время прогулок	воспитатель	апрель - ноябрь - на улице, декабрь - март - в помещении
	Игровой «оздоровительный» час	2 младш. гр.	ежедневно после тихого часа	воспитатели	в течении года
	Фитбол	средне-стар.гр.	во время физкультурных занятий	инстр. по ф/к, воспитатель	в течение года
	<b>Активный отдых:</b> спортивные развлечения, досуги, праздники, пешие туристические походы	все		инстр. по ф/к, воспитатель	в течение года
<b>3.</b>	<b>Охрана психического здоровья</b>				

	Использование приемов <i>релаксации</i> : минуты тишины и др.	все	ежедневно	воспитатель	в течение года
	<i>Мелотерапия</i> : музыкальное сопровождение режимных моментов, музыкальное оформление фона занятий, музыкальная театральная деятельность, хоровое пение.	все	ежедневно	воспитатель, музыкальный руководитель	в течение года
	<i>Свето и цветотерапия</i> : обеспечение светового режима, цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	все	ежедневно	воспитатель	в течение года
	Обеспечение <i>благоприятного психологического климата</i> в МОУ	все	постоянно	заведующая	в течение года
<b>4.</b>	<b>Профилактика заболеваемости</b>				
	<i>Точечный массаж</i>	с 4 лет	ежедневно	воспитатель, медсестра	октябрь - апрель
	<i>Дыхательная гимнастика</i>	с 4 лет	ежедневно	воспитатель, медсестра	в течение года

	<b>Световоздушные ванны:</b> проветривание помещений, сон при открытых фрамугах, обеспечение температурного режима	все	ежедневно	воспитатель , медсестра	в течение года
	<b>Арома и фитотерапия:</b> общеукрепляющие настои, минеральная вода, аромамедальоны	все		медсестра	октябрь-апрель
<b>5.</b>	<b>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</b>				
	<b>Воздушные ванны</b> (облегченная одежда, соответствие одежды сезону года)	все	ежедневно	воспитатель	в течение года
	<b>Прогулки</b> на свежем воздухе	все	ежедневно	воспитатель	в течение года
	Хождение <b>босиком</b> по траве	все	ежедневно	воспитатель	июнь-август
	Хождение босиком по <b>«дорожке здоровья»</b>	все	ежедневно после дневного сна	воспитатель	в течение года
	Обширное <b>умывание</b>	все	ежедневно	воспитатель	в течение года
	Контрастное <b>обливание ног</b>	все	ежедневно	воспитатель , помощник воспитателя	в летний период
	Контрастные ванны для рук	млад.гр.	ежедневно	воспитатель , помощник воспитателя	в течение года

	<i>Игры</i> с водой	все	во время прогулки, во время занятий	воспитатель	В течение года
	<i>Полоскание зева</i> кипяченой охлажденной водой	с 4 лет	ежедневно, после обеда	воспитатель, помощник воспитателя	в течение года
<b>6.</b>	<b>Лечебно-оздоровительная работа</b>				
	<i>Лечебное полоскание горла</i>				
	Фурацилином	ЧБД, дети, состоящие на учете у лора	после дневного сна по 2 недели с 2-недельным перерывом	воспитатель, медсестра	ноябрь-апрель
	Противовоспалительными травами (шалфей, эвкалипт, ромашка)	с 4 лет	после сна	медсестра, помощник воспитателя	октябрь-апрель
	<b>Витаминотерапия</b>				
	«Ревит», аскорбиновая кислота	все	по 1 разу в течение 10 дней	медсестра, воспитатель	декабрь-февраль
	Настойка шиповника	все	по 1 разу в день 3 раза в неделю	медсестра, воспитатель	октябрь-март
	Общеукрепляющий настой из лимона и чеснока	ЧБД с 3 лет	ежедневно	медсестра	ноябрь-май
	Напиток клюквенный	все	2 раза в неделю	медсестра	сентябрь-март
	<b>Профилактические мероприятия</b>				

	Дибазол	все группы с согласия родителей	ежедневно, через 2 часа после завтрака, 1 месяц	медсестра	ноябрь-декабрь
	Вакцинация против гриппа	все группы с согласия родителей	1 раз в год	медсестра	октябрь-ноябрь
	Оксолиновая мазь	все	ежедневно, 2 раза в день	медсестра, воспитатель	декабрь-февраль
	Раствор люголя	ЧБД, хр. тонзиллит	по 1 разу в течение 10 дней	медсестра	ноябрь-март
	Чесночно-луковые закуска	все	ежедневно, перед обедом	медсестра, воспитатель	декабрь-март
	Дегельментизация	все	1 раз в год	медсестра	декабрь
	<b>Физиопроцедуры</b>				
	Кварцевание помещений	все	ежедневно	медсестра	в течение года
<b>7.</b>	<b>Коррекционная работа</b>				
	Корректирующие упражнения (по профилактике плоскостопия; по профилактике нарушений осанки)	с 5 лет	2 раза неделю после дневного сна	инструктор по ф/к, медсестра	в течение года

Индивидуальная работа с детьми, отстающими в основных видах движения	все		инструктор по ф/к, воспитатель	в течение года
Коррекция и развитие психофизической деятельности детей	с 5 лет	1 раз в неделю	психолог	сентябрь - май

**Прогнозируемый результат:**

- Создание безопасных условий для жизни и здоровья участников образовательного процесса
- Оснащение предметно-развивающей среды ДОО оборудованием для развития двигательных навыков о проведения занятий физической культурой
- формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье
- Повышение педагогами своего профессионального уровня в вопросах здоровьесбережения и практических навыков в организации двигательной деятельности дошкольников



**Мониторинг реализации программы «Тропинки здоровья»**

<b>Параметры мониторинга</b>	<b>Критерии</b>	<b>Средства, формы диагностики</b>	<b>Сроки мониторинговых исследований</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1. Состояние здоровья воспитанников</b>	Посещаемость, заболеваемость детей	Тетрадь посещаемости и заболеваемости	Ежедневно	медсестра
	Группы здоровья детей	Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья	Октябрь, апрель	Врач-педиатр медсестра
	Хронические заболевания детей	Углубленный медосмотр: форма № 26-У	Май	Врач-педиатр медсестра
Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Антропометрия	Октябрь, апрель	Медсестра	



<p><b>2. Физическая подготовленность</b></p>	<p>Уровень развития двигательных качеств</p>	<p>Экспресс – анализ по Сафоновой</p>	<p>Сентябрь, май</p>	<p>Инструктор по физ.воспитани ю</p>
<p><b>3. Эмоциональное благополучие детей в детском саду</b></p>	<p>Уровень адаптации детей младшей группы к условиям ДОУ.  Отношение детей к детскому саду</p>	<p>Адаптационный лист  Анкетирование родителей</p>	<p>Август, сентябрь  В течение года</p>	<p>Воспитатели мл.групп  Воспитатели</p>

### Организация двигательного режима

Формы организации	Разновозрастная группа для детей от 2,5 до 4 лет	Разновозрастная группа для детей от 4 до 7 лет	
		5 год жизни	6-7 год жизни
Организационная деятельность	5ч в неделю	8 ч в неделю	10 и более ч в неделю
Утренняя гимнастика	5 – 6 мин	6 – 8 мин	8 -10 мин
Гимнастика пробуждения	5 – 6 мин	5 – 8 мин	5 -10 мин
Подвижные игры	Не менее 2-4 раз в день		
	6 -10 мин	10-15 мин	15 -20 мин
Спортивные игры	- -	Целенаправленное обучение педагогом Не реже 1 раза в неделю	
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю		
	Велосипед 10 мин	Самокат 8 -12 Мин	10-12 мин  15 мин
	Лыжи -----	10 мин	
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами		
	5 -7 мин	8 -10 мин	10 мин
Физкультурные занятия	3 раза в неделю		
	10 мин	15 мин	25 мин
Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю		
	3-5 мин	5 мин	7-10мин
Двигательные игры под музыку	5 – 10 мин 1 раз в неделю	10 – 15 мин 1 раз в неделю	15-20 мин 1 раз в неделю
Спортивные развлечения	1 раз в месяц		
	15 мин	20 мин	30 мин
Спортивные праздники	1 раз в неделю		
	15-20 мин	20 -25 мин	50-60 мин
День здоровья	1 раз в месяц		
Неделя здоровья	2 раза в год		
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами		

**Оздоровительные мероприятия, проводимые в группах для детей младшего и старшего дошкольного возраста.**

**Младший дошкольный возраст**

<b>Оздоровительные мероприятия</b>	<b>Особенности организации</b>
Прием детей на участке	Ежедневно, до t-15 С
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6-10 мин
Воздушно – температурный режим: - в группе; - в спальне	Ежедневно t- 20 С; t-18 С
Сквозное проветривание помещения	2 раза в день, в течение 5 – 10 мин, t14-16С
Одежда детей в группе	Облегченная
Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей,
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раза в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет, 40 – 60 мин

**Старший дошкольный возраст**

<b>Оздоровительные мероприятия</b>	<b>Особенности организации</b>
Прием детей на участке	Ежедневно, до t -20С
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10-12 мин
Воздушно- температурный режим: - в группе; - в спальне	Ежедневно, t: 18С 16-18 С
Сквозное проветривание помещения	3 раза в день, в течение 10 – 15 мин, tдо 14-16С
Одежда детей в группе	Облегченная
Разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей,
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день, 15-20 мин.
Целевые прогулки, походы	1 раз в месяц, 60 -120 мин
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2-5 мин

