

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23 Улыбка» г. Феодосии Республики Крым»

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 23 «Улыбка»

_____ О.П. Кобыльцова
Приказ № 156 от «24» августа 2022 г.

**ПЛАН РАБОТЫ
ПО ПРОПАГАНДЕ И ОБУЧЕНИЮ
НАВЫКАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
С УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 23 «Улыбка» г. Феодосии Республики Крым»**

г. Феодосия
2023 год

Цель работы по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Цель оздоровительной работы – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:

1. Развивать двигательные умения и навыки, совершенствовать физические качества воспитанников в соответствии с их индивидуальными возможностями.

2. Создать систему мероприятий, направленных на физическое развитие и оздоровление детей, профилактику заболеваний, формирование культурно-гигиенических навыков.

3. Организовать образовательный процесс с максимально щадящей нагрузкой на детей, учитывая индивидуальные особенности и состояние здоровья ребенка, не допускать физических и психических перегрузок.

4. Формировать у детей навыки безопасного поведения и привычки к здоровому образу жизни, совершенствовать условия, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья воспитанников, и предупреждение травматизма.

5. Объединить усилия всех участников образовательных отношений, направленные на сохранение потенциала здоровья дошкольников, повышать их компетентность в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

6. Создать единое образовательное пространство и крепкую материально-техническую базу для обеспечения воспитания здоровой и всесторонне развитой личности ребенка.

Программа посвящена проблемам воспитательно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Реализация программы носит преимущественно индивидуально - дифференцированный характер и комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребенка.

Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей дошкольного возраста:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
- особенности отношения воспитанников к своему здоровью, невосприимчивость ребёнка к деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем, психологом, родителями работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в детском саду, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

План мероприятий, направленных на формирование у детей ценности здоровья и здорового образа жизни

Направление	Мероприятия	Виды деятельности педагогов
Профилактические мероприятия	Работа с детьми по профилактике Заболеваемости	- мониторинг здоровья; - рациональная организация двигательной активности; - система работы с родителями; - система закаливания
	Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в Учреждении	- строгое выполнение санитарно-гигиенического режима; - коррекция режима дня и питания; - закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой; - мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома
Оздоровительные	Строгое соблюдение	- отработка вариантов режима в теплое

мероприятия	режима дня	<p>ихолодное времягода;</p> <ul style="list-style-type: none"> - полноценный дневной сон; - прогулка.
	Развитие моторики	<ul style="list-style-type: none"> - игровой массаж; - пальчиковая гимнастика.
	Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> - с элементами дыхательной гимнастики; - утренняя гимнастика; - занятия на улице с элементами подвижных игр.
	Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима	<ul style="list-style-type: none"> - влажная уборка помещений; - проветривание; - ионизация; - витаминизация.
Психо-гигиенические мероприятия	Профилактические мероприятия по анализу и мониторингу оздоровлению детей в дошкольном учреждении	<ul style="list-style-type: none"> - осмотр детей специалистами и осмотр детей медицинским персоналом в дошкольном учреждении; - мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий и заболеваемости детей; - ежедневные циклы физкультурных занятий; - гимнастика после сна; - обязательные ежедневные прогулки; - самостоятельная двигательная активность детей; - обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток; - ходьба по «ребристым дорожкам»; - мытье ног; - полоскание рта; - воздушные ванны в облегченной одежде; - гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года; - постоянный контроль за осанкой; - - контроль за нагрузками для переболевших детей; - подбор мебели в соответствии с ростом; - рациональное питание; - ионизация помещений; - витаминизация третьего блюда; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - хождение по «ребристой дорожке»; - релаксация, элементы музыкотерапии; - обеспечение благоприятного психологического климата в дошкольном учреждении; - оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья; - открытые показы занятий с использованием оздоровляющих технологий; - участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе дошкольного учреждения.
Закаливающие мероприятия	Закаливающие мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - соответствующая одежда для улицы - длительное пребывание на свежем воздухе

		<ul style="list-style-type: none"> - воздушные и солнечные ванны летом - полоскание горла; - дыхательная гимнастика
	Требования к проведению закаливания	<ul style="list-style-type: none"> - учет индивидуальных особенностей ребенка; - положительные реакции ребёнка на закаливание; - согласие родителей; - непрерывность закаливания; - наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром.

Психогигиенические мероприятия во время непосредственно организованной образовательной деятельности и в режиме дня

№	Режимный момент	Мероприятия	Организационно - методические указания
1	Утренний прием	<ul style="list-style-type: none"> - функциональная музыка - элементы слово терапии 	<ul style="list-style-type: none"> - Успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое. - Использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок.
2	Утренняя гимнастика	комплекс ОРУ	Подбор комплексов ОРУ игрового характера, использование игрушек и атрибутов
3	Свободная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> а) слово терапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> - сказок, потешек, стихов - настольные игры с любимыми игрушками - беседы с детьми
4	Умывание	мытьё рук с произнесением потешек	- использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа
5	Завтрак	<ul style="list-style-type: none"> а) приём пищи б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта 	<ul style="list-style-type: none"> - привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей - рассказ о необходимости пользе полоскания рта
6	НОД	<ul style="list-style-type: none"> а) пауза динамическая (физкультурная, музыкальная) б) деятельность со статическим положением тела 	<ul style="list-style-type: none"> - деятельность с сюжетом, игровая деятельность, создание благоприятного эмоционального фона, радости от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыки - использование физкультминуток, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости».
7	Свободная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> а) слово терапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> - чтение сказок, потешек, стихов - настольные игры с любимыми игрушками - беседы с детьми

8	Подготовка к прогулке, прогулка	<ul style="list-style-type: none"> а) одевание б) наблюдение в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - использование художественного слова - подвижные игры, художественное слово - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям в зимнее время: игры со снегом, катание на санках строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, - обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений
9	Возвращение с прогулки		<ul style="list-style-type: none"> - использование художественного слова
10	Подготовка к обеду, обед	<ul style="list-style-type: none"> а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта 	<ul style="list-style-type: none"> - привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей - рассказ о необходимости пользе полоскания рта
11	Подготовка ко сну	<ul style="list-style-type: none"> а) закаливающие мероприятия б) функциональная музыка в) разрешение брать с собой игрушки укрывание и поглаживание детей г) сон в хорошо проветренном помещении д) соблюдение тишины 	<ul style="list-style-type: none"> - воздушное и водное закаливание, элементы самомассажа - успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое - укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове - проветривание в период прогулки детей - соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОУ тишины во время «тихого часа»
12	Подъем детей, гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> а) постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки б) хождение по «ребристой дорожке» в) одевание 	<ul style="list-style-type: none"> - пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя - профилактика плоскостопия, закаливающая процедура. - Использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок
13	Полдник	<ul style="list-style-type: none"> а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта 	<ul style="list-style-type: none"> - привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей; - рассказ о необходимости пользе полоскания рта
14	Свободная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> а) слово терапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа 	<ul style="list-style-type: none"> - чтение сказок, потешек, стихов - настольные игры с любимыми игрушками беседы с детьми
15	Подготовка к прогулке, прогулка	<ul style="list-style-type: none"> а) одевание б) наблюдение в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> - использование художественного слова - подвижные игры, художественное слово - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, - обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.

Основные направления деятельности сотрудников дошкольного учреждения по сохранению здоровья детей:

1. Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНа.
2. Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.
3. Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем.
4. Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.
5. Организация рационального питания и витаминизация третьего блюда.
6. Модель организации работы по формированию представлений и навыков здорового образа жизни.
7. Формирование представлений и навыков здорового образа жизни.

Организационно – педагогическое и психолого-педагогическое обеспечения Работа с педагогами

№	Наименование мероприятия	Ответственные
1	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Заведующий, старший воспитатель
2	Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - пальчиковая и артикуляционная гимнастика; - «ребристые дорожки»; - игровой массаж; - «босо хождение»; - подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой. - комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; - гимнастика пробуждения; - закаливание; - релаксация	Заведующий, старший воспитатель инструктор по физической культуре
4	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам.	Заведующий, старший воспитатель инструктор по физической культуре
5	Создание здорового психологического макроклимата коллектива взрослых и детей	Заведующий, старший воспитатель воспитатели
6	Проведение здоровьесбережения через все виды деятельности детей (психологический фон, длительность, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	Заведующий, старший воспитатель, медсестра
7	Продолжение работы по совершенствованию здоровьесберегающей предметно-развивающей среды в детском саду, введение новых эффективных моделей	Заведующий, старший воспитатель, Воспитатели

8	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в детском саду и в семье.	Заведующий, старший воспитатель, медсестра, инструктор по физической культуре
9	Организация тесного и продуктивного контакта с медико-психологическими и социальными институтами детства района и города.	Заведующий, методист, старший воспитатель, медсестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий, старший воспитатель

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

№	Направление	Содержание направления	Ответственные
1	Рациональная организация двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневные циклы физкультурных занятий - гимнастика после сна - обязательные ежедневные прогулки - самостоятельная двигательная активность детей - обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
2	Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> - умывание - ходьба по «ребристым дорожкам» - контрастное обливание рук по локоть - мытье ног - полоскание рта -воздушные ванны в облегченной одежде - гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года. 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
3	Профилактическая работа	<ul style="list-style-type: none"> - постоянный контроль за осанкой - контроль за нагрузками для переболевших детей - подбор мебели в соответствии с ростом - ионизация помещений - витаминизация блюд 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
4	Использование нетрадиционного оздоровления	<ul style="list-style-type: none"> - игровой массаж - пальчиковая гимнастика - хождение по «ребристым дорожкам» 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре
5	Психогигиенические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - релаксация - элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты) - обеспечение благоприятного психологического климата в учреждении 	Заведующий, старший воспитатель, инструктор по физической культуре

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
---	----------------	------------	------------------

1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим	Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительная деятельность; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (звуковая, улучшение осанки, плоскостопия); - спортивные игры; - дозированная ходьба	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Световоздушные ванны	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники, игры, забавы; - каникулы, дни здоровья;	Все группы
6	Светотерапия	- обеспечение светового режима;	Все группы
7	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально театральная деятельность	Все группы
8	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры на подавление отрицательных эмоций	Все группы
9	Закаливание	- «босо хождение»; - игровой массаж	Все группы
10	Физиотерапия	- ионизация	Все группы

Планирование работы по пропаганде и обучению навыкам здорового образа жизни с воспитанниками

Содержание деятельности	Период проведения	Ответственное лицо
Игра-занятие на тему «Полезные продукты» Беседа на тему «Чистота и здоровье»	Сентябрь	Воспитатели всех возрастных групп
Беседа на тему «Растения – друг и враг» Развлечение «Веселые овощи»	Октябрь	Воспитатели всех возрастных групп
Проведения дня здоровья	Ноябрь	Воспитатели всех возрастных групп

Беседа на тему «Наше здоровье зимой» Игра на тему «Да здравствует мыло душистое»	Декабрь	Воспитатели всех возрастных групп
Чтение произведения В. Суслова Игра на тему «Назови не ошибись»	Январь	Воспитатели всех возрастных групп
Физкультурный досуг «Мы сильные»	Февраль	Воспитатели всех возрастных групп
Дидактическая игра «Назови вид спорта» Беседа на тему «Если ты потерялся на улице»	Март	Воспитатели всех возрастных групп
Дидактическая игра «Опасно - безопасно» Беседа на тему «Опасные предметы вокруг нас»	Апрель	Воспитатели всех возрастных групп
Физкультурный досуг «Здравствуй лето!»	Май	Воспитатели всех возрастных групп

**Планирование работы по пропаганде и обучению
навыкам здорового образа жизни с семьями воспитанников**

Содержание деятельности	Период проведения	Ответственное лицо
Проведение анкетирования «Семья и ЗОЖ»	Сентябрь	Методист
Разработка рекомендаций по правилам безопасного поведения дома	Постоянно	Методист
Рекомендации по организации активного летнего отдыха детей	Май	Старший воспитатель
Онлайн-консультирование родителей по вопросам безопасности детей на официальном сайте дошкольного учреждения	Постоянно	Методист