Здоровье - одна из величайших человеческих ценностей; один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья; одно из условий успешного социального и экономического развития страны. Проблема здоровья в современном мире стала особо актуальна. Здоровье человека - в его собственных руках, а здоровье ребёнка - зависит от взрослых.

Следует отметить, что в современном обществе среди родителей наблюдается такая тенденция: нехватка свободного времени для укрепления здоровья ребёнка и некомпетентность в вопросах ЗОЖ ребёнка. Именно, здоровьесберегающая среда в учреждениях образования способствует благоприятному формированию здоровья с раннего детства.

Дошкольное учреждение является первой ступенью в формировании, укреплении и сохранении детского здоровья. Проанализировав сложившуюся ситуацию в современном обществе и регионе, наш педагогический коллектив пришёл к выводу разработать систему по формированию навыков ЗОЖ среди детей дошкольного возраст и повысить образовательный уровень культуры здоровья среди родителей. Изучив здоровьесберегающие технологии «Здоровый дошкольник» Ю.Ф.Змановского, комплексные и парциальные программы «Здоровье с детства» Т.С.Казаковцевой, «Старт» Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина и другие - специалисты ДОУ разработали систему работы с детьми с учётом специфики дошкольного учреждения. Обучение идёт через все виды деятельности во время пребывания ребёнка в детском саду и поддерживается родителями дома.

***Системы физического воспитания и образования в детском саду компенсирующего вида***

Двигательный режим

в течение дня

\*логоритмика

\*артикуляционная гимнастика

Лечебный массаж, курс

физиолечения на аппаратах квантовой медицины

Обследование

Консультация со специалистами

-утренняя гимнастка

-физкультурные занятия 3 раза в неделю

- физ. минутка

-физ.пауза между занятиями

-динамический час

-дыхательная гимнастика

- корригирующая гимнастика

-подвижные игры и спортивные упражнения на прогулке

-дидактические игры с двигательными элементами

- оздоровительный бег

уроки «Доктора Айболита»

Сотрудничество с медицинскими и реабилитационными учреждениями

коррекция речи, психических процессов

**Коррекционно – оздоровительная работа в ДОУ**

диагностика

консультативная помощь родителям

«Советы доктора «Айболита»

Воздушно-водное закаливание

Профилактика гриппа и ОРВИ

точечный массаж

Оксалиновая мазь

Более 65% детей в нашем детском саду, наряду с осложнённым речевым диагнозом, имеют ослабленное здоровье. Поэтому учитывая, показатели здоровья специалисты ДОУ, совместно с медицинскими специалистами: МУЗ Детская городская поликлиника №3, КГУЗ Алтайский краевой психоневрологический диспансер для детей и специалистом по квантовой медицине разработали модель «Здоровый ребёнок», где показали, какие факторы влияют на здоровье дошкольника.

***МОДЕЛЬ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»***

**ПОЮ И ГОВОРЮ**

**ЗАКАЛЯЮСЬ**

**ЛЕЧУСЬ**

Учитывая данные факторы, создали и утвердили

план оздоровления детей в специализированном ДОУ.

**План мероприятий по оздоровлению детей в МБДОУ «Детский сад №67»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **периодичность выполнения** | **время выполнения** | **Ответственные** |
| **Оптимизация режима** | | | |
| 1. Создание комфортного режима | ежедневно | в течение года | ст.воспитатель, воспитатели медсестра |
| **Охрана психического здоровья** | | | |
| 2. Использование приёмов релаксации: музыкальные паузы, игры, забавы | ежедневно | в течение года | воспитатели, специалисты ДОУ |
| **Профилактика заболеваемости** | | | |
| 3. Дыхательная гимнастика в игровой форме | 3 раза в день: во время утренней гимнастики, на прогулке, после дневного сна | в течение года | воспитатели |
| 4. Профилактика гриппа (Гриппол) | однократно в осенней период | ноябрь-декабрь | медсестра, воспитатели |
| 5.Оксолиновая мазь | 2 раза в день( перед прогулкой) | ноябрь-декабрь  март- апрель | медсестра |
| **Оздоровление фитонцидами** | | | |
| 6. Чесночно- луковые закуски | перед обедом |  | медсестра |
| 7. Ароматизация помещения( чесночные бусы) | в течение дня ежедневно | октябрь-ноябрь | помощники воспитателей, воспитатели |
| 8.Подбор в группах комнатных растений, способствующих очищению и оздоровлению воздуха | регулярно | май-август | воспитатели, ст.воспитатель |
| **Закаливание с учетом состояния здоровья ребёнка** | | | |
| 9.Воздушные ванны (облегчённая одежда соответствует сезону года) | ежедневно | в течение года | воспитатели |
| 10. Прогулки на воздухе | ежедневно | в течение года | воспитатели |
| 11. Умывание после дневного сна | ежедневно после дневного сна | в течение года | воспитатели |
| 12. Полоскание зева кипячёной охлажденной водой чередуя с травяными сборами: ромашка, шалфей, эвкалипт и др., | после каждого приёма пищи | в течение года | воспитатели, помощники воспитателей |
| **Лечебно-оздоровительная работа** | | | |
| ***Лечебное полоскание горла*** | | | |
| 13. Фурацилином | после дневного сна 2 недели с 2-недельным перерывом | ноябрь-апрель | медсестра,  воспитатели |
| 14. Противовоспалительными травами (ромашка, шалфей, эвкалипт) | после сна | октябрь-апрель | медсестра,  помощники воспитателя |
| ***Витаминотерапия*** | | | |
| 15. Поливитамины | 2 раза в год | октябрь-апрель | врач, воспитатели |
| 16. Настойка шиповника | по 1 раз в день в 10.00 3 раза в неделю | октябрь, ноябрь, январь, март | медсестра |
| 17. Витаминизация 3го блюда | ежедневно | в течение года | медсестра |
| ***Природные адаптогены*** | | | |
| 18.Элеутерококк | после завтрака | октябрь-апрель | медсестра |
| **Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей** | | | |
| 19. Диагностика физической  подготовленности | 2 раза в год | сентябрь-май | ст.воспитатель, воспитатели |
| **Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей** | | | |
| 20. Работа консультативного пункта, консультации воспитателя по физической культуре и специалистов, совместные мероприятия с родителями | согласно годового плана | в течение года | ст.воспитатель,  воспитатели |

**Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в течение дня**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы работы** | | **Время проведения, возраст детей** | | **Особенности методики проведения** | | | **Ответственные** | |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | | | | | | | |
| Игровые минутки (бодря­щая гимнастика) | | 1 раз в неделю | | | Комплекс подвижных игр, игровых упраж­нений, основных движений | | | воспитатель по ф\культуре |
| Физкультурные минутки | | Во время занятий 1 ,5 — 2 минуты во всех возрастных группах | | | Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз | | | Воспитатели, узкие специали­сты |
| Динамические паузы (дви­гательные разрядки) | | Во время занятий и между занятиями 2 — 5 минут по мере утомляемости детей | | | На занятиях в виде игр. Между занятия­ми в виде подвижных игр, физических упражнений, эле­ментов релаксации | | | Воспитатели |
| Подвижные и спортивные игры | | Как часть физкультурного занятия, на прогулке  ежедневно | | | Игры подбираются в соответствии с про­граммой по возрасту и изучаемой темой недели. Используются только элементы спортивных игр | | | Воспитатель по ФИЗО, муз. руководитель, воспитатели |
| Пальчиковая гимнастика | | ежедневно | | | Проводится во время занятий | | | Воспитатели |
| Гимнастика для глаз | | Ежедневно по 3—5 минут в любое сво­бодное время | | | Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога | | | Воспитатели |
| Дыхательная гимнастика | | В разных формах физкультурно-оздоро­вительной работы | | | Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур | | | Воспитатели |
| **Технологии обучения здоровому образу жизни** | | | | | | | | |
| Физкультурные занятия | Три раза в неделю в спортивном зале, на улице. | | Занятия проводятся в соответствии с про­граммой, темой недели | | | Воспитатель по физкультуре, воспитатели | | |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно, в музыкально- физкультурном зале | | Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей лексико-грамматической темой недели | | | Воспитатели, воспитатель по ФИЗО | | |
| Занятия по здоровому образу жизни | Один раз в неделю в форме беседы «Уроки доктора Айболита» | | Программа «Основы безопасности жизне­деятельности»  (Р. Стеркина, 0. Князева) | | | воспитатель по физической культуре | | |
| Физкультурные досуги, праздники | Один раз в квартал (праздник),  один раз в месяц (досуг). | | В соответствии с годовым планом для каждой возрастной группы | | | Воспитатель по ФИЗО, муз. руководитель, воспитатели | | |
| Совместные спортивные мероприятия с ОУ микро­района | Подготовительные группы — несколько раз в год согласно плану «Преемствен­ность» | | Тематика и количество мероприятий определяются планом совместной ра­боты с СОШ | | | Воспитатели, воспитатель по  ФИЗО | | |
| **Коррекционные технологии** | | | | | | | | |
| Психогимнастика | | Один раз в неделю. | | По методике Е. А. Алябьевой, М. И. Чистяковой | | | воспитатели | |
| Артикуляционная гимна­стика | | ежедневно | | Цель — фонематическая грамотная речь без движений | | | Воспитатели | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | | Виды занятий | Особенности организации |
| 1. **Физкультурно- оздоровительные занятия** | | | |
| 1.1 | | Утренняя, артикуляционная гимнастика с дыхательными, оздоровительными упражнениями, точечным и другими видами массажа | Ежедневно в зале 10-12 мин. |
| 1.2 | | Физкультминутка, пальчиковая гимнастика | Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий (дл.3-5 мин) |
| 1.3 | | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно во время утренней прогулки, подобранными с учётом ДА детей, дл.25-30мин. |
| 1.4 | | Индивидуальная работа по развитию движений. | Ежедневно во время вечерней и утренней прогулки. Дл.12-15мин. |
| 1.5 | | Динамический час после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами, корригирующими упражнениями и водными процедурами | Ежедневно по мере пробуждения и подъёма детей. Дл.10мин. |
| 1.6 | | Логоритмическая гимнастика | 1 раз в неделю (проводится муз. руководителем + логопедом) |
| 1. **Учебные занятия** | | | |
| 2.1 | | Физическая культура  Физическая культура на свежем воздухе | 2 раза в неделю, подобранными с учётом уровня ДА детей, проводятся в первой половине дня дл.30 мин.  1 раз в неделю второй половине дня 30 мин. |
| 1. **Самостоятельные занятия** | | | |
| 3.1 | Самостоятельная двигательная деятельность | | Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе.  Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей. |
| 1. **Физкультурно – массовые занятия** | | | |
| 4.1 | Физкультурные праздники | | 1 раз в месяц совместно со сверстниками дл.50-60 мин |
| 4.2 | Физкультурно – спортивные праздники | | 2 раза в год (летний, зимний) дл.75-90 мин. |
| 1. **Совместная физкультурно – оздоровительная работа ДОУ и семьи**. | | | |
| 5.1. | Домашние задания | | определяются специалистами |
| 5.2 | Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях детского сада | | Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, посещение открытых занятий. |
| 5.3 | Физкультурные занятия совместно с родителями в детском саду | | По желанию родителей, воспитателей, детей. |

**Структура двигательного режима детей 5-7 лет в детском саду с нарушениями речи выглядит следующим образом:**

***Оздоровительный режим в ДОУ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Формы организации | **Старший возраст** | |
| старшая группа | подготовительная группа |
| 1 | Организованная деятельность | 10 и более часов в неделю | 12 и более часов в неделю |
| 2 | Утренняя гимнастика | 8-10 мин. | 10мин. |
| 3. | Подвижные игры | не менее 2-4 раза в день | |
| 15-20 мин. | 15-20 мин. |
| 4. | Спортивные игры | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | |
| 5. | Релаксационные упражнения после занятий и во вторую половину дня | после активной двигательной деятельности детей. Периодичность определяет педагог. 5-10 мин. | |
| 6. | Спортивные упражнения на прогулке | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | |
| 10 – 12 мин | 10-15 мин |
| 7. | Физкультурные упражнения на прогулке | ежедневно с подгруппами | |
| 10 мин. | 15 мин. |
| 8. | Физкультурные занятия | 3 раза в неделю | |
| 25 мин. | 30мин. |
| 9. | Музыкальные занятия (часть занятия) | 2 раза в неделю | |
| 7-10мин. | 10мин. |
| 10 | Двигательные игры под музыку | 1 раз в неделю  15-20мин. | 1 раз в неделю  25мин. |
| 11 | Спортивные развлечения | 1 раз в месяц | |
| 30мин. | 30-35 мин. |
| 12 | Спортивные праздники | 2 раза в год | |
| 50-60мин. | 50-60мин. |
| 13 | Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и подгруппами | |
| 14 | Дыхательные упражнения | ежедневно 5-7 мин | |

В детском саду созданы все условия для полноценного психофизического развития и оздоровления ребёнка: музыкально-спортивный зал, спортивная площадка и физкультурно-спортивное оборудование.

Для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, воспитанию потребностей в самостоятельных занятиях физическими упражнениями в каждой группе оборудованы физкультурные уголки:

- физкультурное оборудование для самостоятельной двигательной активности детей,

- атрибуты для подвижных игр;

- нетрадиционное оборудование для оздоровительного массажа с детьми (варежки и тапочки для сухого массажа, разнообразные коррекционные дорожки, мячи «каштаны» разного диаметра и др.)

Также во всех возрастных группах созданы «Уголки здоровья», где собран богатый материал валеологического характера. Дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья. Игровой материал эффективно способствует усвоению знаний, умений и навыков, делает путешествие в страну здоровья интересным и увлекательным.

Ежемесячно проходят занятия по ЗОЖ «Уроки доктора Айболита», на которых детям дают представления об индивидуальности человеческого организма, знакомятся со строением частей тела и основных органов чувств, условиями их охраны и гигиены, какие факторы влияют на укрепления здоровья человека

Тесное сотрудничество всех участников педпроцесса: воспитателя по физической культуре, музыкального руководителя, учителя - логопеда, воспитателя ДОУ, родителей и врачей способствует реализации основных задач по сохранению и укреплению здоровья. Работа всех специалистов в ДОУ многогранна.

Воспитателем по физической культуре проводятся занятия, на которых решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. На оздоровительных минутках дети знакомятся с комплексом упражнений (точечный массаж) «Здоровый ребёнок» с целью профилактики ОРВИ, нарушений плоскостопия и осанки. В отопительный сезон практикуются оздоровительные занятия босиком. Активно используется музыкальное сопровождение, игровые, проблемные методы обучения, художественное слово, разнообразное оборудование для развития интереса к занятиям. Разработан и реализован проект «Здоровый ребёнок - здоровое поколение» (материал прилагается)

На музыкальных занятиях дети изучают не только музыкально - ритмические движения, этюды, но и разучивают мини-сценки о здоровье, слушают музыкальные композиции, участвуют в театрализованной деятельности, показывают мини спектакли для своих сверстников и родителей о ЗОЖ. Особое внимание уделяется психоэмоциональному развитию детей: психогимнастика, логоритмика. Для развития фонематического слуха и с целью речевой коррекции музыкальный руководитель широко использует различные распевки.

Сотрудничество воспитателя и логопеда направлено на развитие артикуляционного аппарата с помощью артикуляционной гимнастики, речевого дыхания через различные дыхательные упражнения («Сдуй снежинку», «Ветерок», «Подуй на листик») интонационной выразительности речи, мелкой моторики пальцев рук ребёнка (проведение пальчиковых гимнастик, самомассажа «каштанами», проведение дидактических игр: «Шнуровка», мозаика, прорисовка графических диктантов и др.)

Дневной сон организован в детском саду с элементами релаксации: слушание классической, колыбельной музыки, чтение детских сказок. После сна в ДОУ проводится динамический час с оздоровительной гимнастикой в сочетании с профилактическими, воздушно-водными процедурами (закаливание), самомассажем.

**Схема закаливания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа | осень | зима | весна | лето |
| старшая, подготовительная группа | 3 5 6 8  9 10 12 | 3 6 8 9  10 12 | 3 6  8 9 10 12 | 1 3 4 5 6 8  9 12 |

Условные обозначения:

***Закаливание воздухом***

1 - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика;

3- воздушные ванны;

4- солнечные ванны;

5 –облегчённая одежда;

6- корригирующие виды ходьбы по ковру и дорожках после сна;

***Закаливание водой:***

8- умывание и обливание рук до локтей прохладной водой;

9- полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры;

10- босохождение по корригирующим дорожкам;

12- ходьба- массаж по дорожкам (профилактика плоскостопия);

ЗОЖ немыслим без рационального, разнообразного питания. Ежедневно дети получают фрукты, соки, полноценное сбалансированное питание. А огород круглый год в каждой возрастной группе снабжает детей витаминами и фитонцидами.

В течение года контроль над здоровьем дошкольников осуществляется специалистами детской поликлиники. Результаты обследования учитываются мед.сестрой, воспитателем по физ.культуре, воспитателями на группах в педагогическом процессе.

В результате формирования ценностей здорового образа жизни осуществляется с опорой на принципы сознательности и активности, а валеологическое образование в ДОУ системно и последовательно.

Взаимодействие детского сада и семьи является обязательным условием воспитания культуры ЗОЖ. В работе с семьёй по данному направлению педагоги ДОУ используют как традиционные, так и нетрадиционные формы работы: такие как информационные бюллетени, рекламные буклеты, тематические выставки, ширмы, спортивные семейные эстафеты, родительские собрания с привлечением медицинских и физкультурных работников, информационные уголки здоровья, оформление консультативно - рекомендательного материала. В детском саду проводятся праздники с участием родителей, мастер-классы по использованию нетрадиционных методов оздоровления детей в детском саду и дома. На протяжении 2х лет в дошкольном учреждении функционирует консультативный пункт по оказанию бесплатной консультативной помощи родителям не только детей, посещающих дошкольное учреждение, но и родителям микрорайона. Информирование проходит через дошкольные учреждения Центрального района, детскую поликлинику. А ежегодный день открытых дверей для родителей способствует их просвещению и оказанию квалифицированной помощи специалистами по интересующим вопросам развития и здоровья ребёнка.

Таким образом, организованная работа в дошкольном учреждении на протяжении последних лет свидетельствует о снижении случаев заболеваемости детей по дошкольному учреждению в целом, повышение уровня культуры педагогов и родителей по формированию здоровогобраза жизни, расширения круга консультирования для родителей неорганизованных детей микрорайона.