



**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ  
ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ  
«ЗДОРОВЬЕ»**

<b>Наименование программы</b>	«Здоровье»
<b>Составители программы</b>	Танина Н. П., Абузярова О. В., Спиридонова М. Н., Баранова Е. Н.
<b>Организация исполнитель</b>	МАДОУ «ЦРР – детский сад № 58»
<b>Цель программы</b>	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития
<b>Направленность программы</b>	Сохранение и укрепление здоровья детей
<b>Срок реализации</b>	3 года
<b>Вид программы</b>	Программа оздоровления
<b>Уровень реализации программы</b>	На уровне образовательной организации
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	Контроль за исполнением программы осуществляется в форме мониторинга выполнения мероприятий программы (текущий контроль) и отчетности ответственного исполнителя по итогам реализации программы.
<b>Ожидаемые результаты</b>	- снижение уровня заболеваемости; - закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния .

Программа «Здоровье» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации. Здоровье - это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состоянии здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии, на сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки -50-60%, с плоскостопием - 30%. В последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОО не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду разработана программа «Здоровье», приложения к ней, методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольной организации.

Программа «Здоровье» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

медицинский кабинет, изолятор, которые оснащены медицинским оборудованием, физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамейками, спортивными матами, гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий. Правильно подобрана методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений, а также в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательной организации. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОО: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, просвещение. Особенностью организации и

содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **Основные принципы программы:**

1. Принцип научности - подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности - участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности- решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

### **Цель программы:**

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

*Основными направлениями программы «Здоровье» являются:*

материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО;

воспитательно-образовательное направление;

лечебно-профилактическое направление;

мониторинг реализации программы.

*Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:*

Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.

Задача: совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОО.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы: приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей; замена устаревшего мягкого

инвентаря - приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец; приобретение общего кварца; пополнение спортивного инвентаря спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками.

б) преобразование предметной среды: произвести благоустройство физкультурной площадки; оборудовать спортивную площадку «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе; восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

#### Воспитательно-образовательное направление.

*задача:* организация рациональной двигательной активности детей.

Забота о здоровье детей в нашем ДОО складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность - это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов -физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных

эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

*Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:*

- физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов: дыхательной гимнастики;
- контроль за физическим воспитанием;
- проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов;
- включение в гимнастику и ООД элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

*Формы организации двигательной активности в ДОО:*

- ООД по физическому развитию в зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- оздоровительный бег;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

*1 задача:*

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОО;
- преобладание циклических упражнений в ходе занятий по физическому развитию для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера в ходе

ООД по физическому развитию.

*2 задача:* воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов. Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, не связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми как:

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- занятия по физическому развитию;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение «Дней здоровья» (1 раз в квартал).

Такие формы работы с родителями, как:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- тематические родительские собрания;

- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);

- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОО).

*3 задача:* психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников - восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи.

Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОО:

– фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию мышления, воображения детей;

– создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;

– организацию игровой деятельности детей;

– индивидуальную работу с детьми.

*«Минусы» традиционной системы:*

На занятии по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность не ведущей, что является не совсем правильным. Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности, другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»). В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.

Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных ООД, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры - предметное действие (Д.Б.Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных

особенностей каждого ребенка;

- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;

- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;

- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;

- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;

- индивидуальные беседы с обучающимися;

- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегание чрезмерно громкой речи, оперативно реагирование на конфликтные ситуации; между детьми);

- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;

- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов»

подготовки ко сну);

- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;

- создание ситуации успеха для каждого ребенка в ходе ООД и в свободной деятельности;

- формирование культуры общения детей;

- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости в ходе ООД, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

*Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:*

- обучение детей приемам релаксации;

- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий педагога-психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование у дошкольников навыков по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации, перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность - важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию

(суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия - помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксации после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

*4 задача:* совершенствование системы профилактическо - оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОО должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);

- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпид режима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОО осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель - усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы - дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

## **Примерный годовой план оздоровительно-профилактической работы**

Сентябрь - поливитаминный фиточай по 50 мл после еды (1 месяц)

Октябрь - витамин В6 по 1 табл. 1 раз в день (1 месяц)

Ноябрь - сироп шиповника «Кудесник» по 1 ст. ложки 1 раз в день (1 месяц)

Декабрь - эликсир «Бодрость» (vitC) 1 раз в день (2 недели); дрожжевой напиток «Изюминка» по 50 мл 2 раза в неделю (2 недели)

Январь - «Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день (1 месяц)

Февраль - витамин В6 по 1 табл. 1 раз в день (10 дней); «Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день (2 недели)

Март - капли «Крепыш» - элеутерококк по 1 кап (1 месяц)

Апрель - «Эликсир Бодрость» - Вит С с глюкозой 0,05 1 раз в день (1 месяц)

Май - целебный росточек - (гематоген) по 1 д. 1 раз в день (1 месяц)

Июнь - целебная пилюля - «Здоровейка» vitB6 по 1 таб. 1 раз в день (1 месяц)

Июль - «Эликсир Бодрость» - Вит С с глюкозой (1 месяц)

Август - целебный росточек - (гематоген) по 1 д. 1 раз в день (1 месяц)

### **Закаливающие мероприятия**

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий. Закаливание - активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактор и постепенным повышением его дозировки. Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОО и родителей.

Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОО являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию

системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусе в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;

- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, в ходе ООД и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

- полоскание горла (с 2,5-3 лет).

### **Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики**

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышение пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

**Дыхательная гимнастика:** одной из важнейших целей организации; правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное

дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (а зафиксировать их руками взрослого - педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений. После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

**Массажи самомассаж:** механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

### **Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей**

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата - нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

### **Формирование и коррекции осанки. Профилактика плоскостопия.**

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям, скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития. Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является правильное физическое воспитание ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить. Основной причиной плоскостопия является слабость мышц связочного аппарата,

принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности. Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

### **Взаимосвязь со специалистами ЦРБ**

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь с врачами узкой специализации ГБУЗ Республики Мордовия «Детская поликлиника №3». По результатам мониторинга, по назначению педиатров и врачей узкой специализации планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические лечебные мероприятия.

### **Ожидаемые результаты программы «Здоровье»:**

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.

### **Функциональные обязанности работников ДОО в рамках реализации программы «Здоровье»**

#### Заведующая ДОО:

- общее руководство по внедрению программы;
- анализ реализации программы - 2 раза в год;
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

#### Воспитатели:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- внедрение здоровьесберегающих технологий;

- включение в ООД по физической культуре: облегченная одежда детей;
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- иммунопрофилактика;
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.

Заместитель заведующей по АХЧ:

- создание материально-технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы;
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОО;
- обеспечение ОБЖ.

Повар:

- организация рационального питания детей;
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно-охранительного режима;
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий.

## ЛИТЕРАТУРА:

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2017. – 144 с.
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2019. – 24 с.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 64 с.
4. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2016. – 480 с.
5. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2017. – 256 с.
6. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017. – 160 с.
7. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 128 с.
8. Глазырина Л.Д. – Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018. – 272 с.