

## **Программа «Первые шаги к здоровью» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 40»**

### **Актуальность программы**

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма. Наметившаяся в последние годы устойчивая тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями психического и речевого развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

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 образовательном учреждении. 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.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа «Первые шаги к здоровью», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к сохранению всех компонентов здоровья воспитанников. В программе учитываются и индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.

### **Нормативно - правовое обеспечение программы:**

Программу регулируют следующие нормативные документы федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 2.4.1.3049 – 13).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155).

### **Кадровое обеспечение программы:**

<b>специалист</b>	<b>количество</b>	<b>примечание</b>
Врач	2	Медицинское обслуживание воспитанников осуществляется Федеральным государственным бюджетным учреждением «Сибирский федеральный научно – клинический центр Федерального медико – биологического агентства» - договор № 3 –
Медсестра	2	

		259 – У от 07.07.2014 «О предоставлении медицинских услуг»
Воспитатель	34	В штате дошкольного учреждения
Учитель-дефектолог	10	
Инструктор физического воспитания	3	
Учитель - логопед	5	
Педагог - психолог	3	
Музыкальный руководитель	3	

**Материально – техническое обеспечение программы:**

Помещения	Количество/ содержание	Функциональное назначение	Дополнительное назначение
групповые помещения	- 12 групповых помещений, включающих в себя: групповую, спальную, туалетную, буфетную и приемную; - 5 групповых помещений, включающих в себя: групповую, туалетную, буфетную и приемную	-организация работы с воспитанниками согласно ФГОС ДО, СанПин, ПБ и ТБ по 5-ти направлениям деятельности: развитие речи, физическое развитие, познавательное развитие, социально – коммуникативное развитие и художественно – эстетическое развитие.	- индивидуальная работа воспитателей по физическому развитию; - индивидуальная коррекционная работа специалистов; - консультационная работа с родителями; - проведение дополнительных платных образовательных услуг
кабинет учителя-дефектолога	9	-коррекционная работа с воспитанниками над высшими психическими процессами, -консультационная работа с родителями, - взаимодействие со специалистами ДОУ, - межведомственное взаимодействие с ПМПК, ФМБА	сбор, систематизация, хранение методического материала, пособий, оборудования, игрового материала, литературы.
музыкально – физкультурный зал (совмещенный)	2	- физическое развитие и музыкальное воспитание воспитанников, согласно ФГОС ДО, - праздники, досуги, развлечения, конкурсы, спортивные мероприятия. -консультационная работа с педагогическим коллективом, -консультационная работа с родителями.	- проведение дополнительных платных образовательных услуг
музыкальный зал		- музыкальное воспитание воспитанников, согласно ФГОС ДО,	- проведение дополнительных платных образовательных услуг

	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- праздники, досуги, развлечения, конкурсы;</li> <li>- консультационная работа с педагогическим коллективом,</li> <li>-консультационная работа с родителями.</li> </ul>	
физкультурный зал	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое воспитание воспитанников, согласно ФГОС ДО,</li> <li>- спортивные праздники, досуги, развлечения</li> </ul>	- проведение дополнительных платных образовательных услуг
зал лечебной физической культуры (ЛФК)	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекция физических отклонений у детей ОВЗ и детей-инвалидов средствами адаптивной физкультуры: индивидуальная коррекционно-оздоровительная работа, подгрупповая по физическому воспитанию,</li> <li>- детско-родительская коррекционно – оздоровительная работа (мама + ребенок)</li> <li>- консультационная работа с родителями</li> </ul>	- проведение дополнительных платных образовательных услуг: гидромассажные ванны
кабинет педагога психолога и учителя – логопеда	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>-психологическое и логопедическое сопровождение воспитанников согласно ФГОС ДО,</li> <li>-коррекционная работа,</li> <li>-консультационная работа с педагогическим коллективом,</li> <li>-консультационная работа с родителями.</li> </ul>	сбор, систематизация, хранение методического материала, пособий, оборудования, игрового материала, литературы.
медицинский блок	2 - кабинет медицинской сестры, врача, процедурный кабинет 1 - кабинет медицинской сестры, врача, процедурный кабинет, санитарная комната	медицинское обслуживание воспитанников	
участки для прогулок	17	-организация работы с воспитанниками согласно ФГОС ДО, СанПин, ПБ и ТБ по 5-ти направлениям деятельности: развитие речи, физическое развитие, познавательное	

		развитие, социально – коммуникативное развитие и художественно – эстетическое развитие.	
спортивная площадка	3	-физическое развитие воспитанников, согласно ФГОС ДО, -закаливающие мероприятия, -спортивные праздники и развлечения.	-спортивные игры: детский футбол, баскетбол, волейбол

**Программа направлена на решение следующих задач:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.
2. Формирование у воспитанников ценностей здорового образа жизни.
3. Обеспечение психолого – педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

**Направления развития и образования детей согласно ФГОС ДО:**

физическое развитие	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).
социально – коммуникативное развитие	Формирование основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.
познавательное развитие	Формирование первичных представлений о себе, других людях.
коррекционная работа и инклюзивное образование	Получение без дискриминации качественного образования детьми с ограниченными возможностями здоровья создаются необходимые условия для диагностики и коррекции нарушений развития и социальной адаптации, оказания ранней коррекционной помощи на основе социальных специальных психолого – педагогических подходов.

**Система работы образовательного учреждения по охране и укреплению здоровья воспитанников:**

мероприятия	сроки выполнения	ответственные
<p><b>Организация питания воспитанников.</b></p> <p><b>1. Организация питания</b> согласно утвержденного централизованного 10 – дневного меню.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокая технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их вкусовые достоинства и сохранность пищевой ценности,</li> <li>- сбалансированность рациона по всем заменяемым и незаменимым пищевым ингредиентам,</li> <li>- максимальное разнообразие рациона,</li> <li>- включение в меню овощей и фруктов, соков.</li> <li>- витаминизация питания,</li> <li>- организация питания детей-аллергиков.</li> </ul> <p><b>2. Дополнительная услуга «Кислородные коктейли».</b></p> <p><b>3. Соблюдение графика выдачи пищи.</b></p> <p><b>4. Контроль за организацией питания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарное состояние,</li> <li>- размещение мебели,</li> <li>- своевременная доставка пищи в группу,</li> <li>- соответствие требований сервировки стола возрасту детей,</li> <li>- эстетика стола,</li> <li>- организация гигиенических процедур в зависимости от возраста,</li> <li>- посадка и осанка детей за столом,</li> <li>- доведение нормы блюд до каждого ребенка в полном объеме.</li> </ul>	ежедневно	члены бракеражной комиссии воспитатели младшие воспитатели
<p><b>Соблюдение санитарно – эпидемиологического режима.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация воспитанников согласно режима дня, учитывая возрастные и индивидуальные особенности воспитанников.</li> <li>- Режим проветривания.</li> <li>- Влажная обработка помещений.</li> <li>- Санитарная обработка помещений.</li> <li>- Индивидуальный подход при проведении образовательной деятельности и закаливания.</li> <li>- Обработка игрового и спортивного материала и оборудования.</li> <li>- Кварцевание помещений.</li> <li>- Соблюдение температурного режима помещений.</li> </ul>	ежедневно  во время карантина	медсестра, воспитатели, младшие воспитатели
<p><b>Организация двигательного режима</b></p> <p><b>- Корпус № 1 ( группы общеразвивающей направленности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Образовательная деятельность по физическому развитию: традиционные, тренировочные,</li> </ul>		

<p>коррекционные занятия – соревнования, интегрированные с другими видами деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика (в летний период на улице), динамическая гимнастика и гимнастика после сна.</li> <li>- Образовательная деятельность по музыкальному развитию.</li> <li>- Оздоровительный бег в летний период (старший и подготовительный возраст)</li> <li>- Лыжи в зимний период (старший и подготовительный возраст).</li> <li>- Физкультурные досуги, праздники и развлечения, дни «Здоровья».</li> <li>- Дополнительная образовательная деятельность по физическому и музыкальному развитию.</li> <li>- Прогулки с включением подвижных игровых упражнений.</li> <li>- Диагностика физической подготовки детей.</li> <li>- Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</li> <li>- Физкультминутки в период проведения непрерывной образовательной деятельности.</li> <li>- Индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.</li> <li>- Свободная двигательная деятельность</li> <li>- <b>Корпус № 2,3 (группы компенсирующей направленности):</b></li> <li>- Образовательная деятельность по физическому развитию: адаптивная физическая культура с детьми ОВЗ, инвалидами, интегрированные с другими видами деятельности.</li> <li>- Утренняя гимнастика (в летний период на улице), гимнастика после сна.</li> <li>- Образовательная деятельность по музыкальному развитию.</li> <li>- Физкультурные досуги, праздники и развлечения, дни «Здоровья».</li> <li>- Дополнительная образовательная деятельность по физическому и музыкальному развитию.</li> <li>- Прогулки с включением подвижных игровых упражнений.</li> <li>- Диагностика физической подготовки детей.</li> <li>- Определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.</li> <li>- Кинезиологические комплексы</li> <li>- Физкультминутки в период проведения непрерывной образовательной деятельности.</li> <li>- Индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД.</li> <li>- Дифференцированные игры и упражнения с учетом уровня двигательной активности и заболеваний (опорно-двигательный аппарат, синдром дефицита внимания и гиперактивность и др.)</li> <li>- Свободная двигательная деятельность</li> </ul>	<p>согласна перспективного плана</p>	<p>инструктор по ФВ, музыкальный руководитель воспитатели, медсестра</p>
<p><b>Создание развивающейся предметно – пространственной среды:</b></p>		<p>зам. зав по ВМР,</p>

<p><b>- Корпус № 1 (группы общеразвивающей направленности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оснащение игровым, спортивным оборудованием и материалом согласно требованиям ФГОС ДО.</li> <li>- Оснащение современным оборудованием кабинета педагога – психолога.</li> <li>- Своевременное обновление оборудования физкультурного зала и спортивной площадки согласно заявки.</li> <li>- Комиссионный допуск материала и оборудования до образовательного процесса согласно акта.</li> <li>- Оснащение направления по физическому развитию на группе.</li> <li>- Создание условий на участках для прогулок, спортивной площадке в зимний и летний периоды.</li> <li>- Подбор детской мебели по росту.</li> <li>- Оформление тепличного хозяйства (грядки овощных культур, лекарственной грядки).</li> <li>- Обновление экологических зон на территории</li> <li>- Создание экологической тропы на территории</li> </ul> <p><b>- Корпус № 2,3 (группы компенсирующей направленности):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оснащение игровым, спортивным оборудованием и материалом согласно требованиям ФГОС ДО с учетом особенностей здоровья</li> <li>- Оснащение современным оборудованием кабинета педагога – психолога, организация сенсорно-двигательного зала.</li> <li>- Своевременное обновление оборудования физкультурного зала и спортивной площадки согласно заявки.</li> <li>- Оснащение ЛФК залов современными тренажерами с учетом особенностей здоровья и уровня двигательной активности воспитанников.</li> <li>- Комиссионный допуск материала и оборудования до образовательного процесса согласно акта.</li> <li>- Оснащение направления по физическому развитию на группе.</li> <li>- Создание условий на участках для прогулок, спортивной площадке в зимний и летний периоды.</li> <li>- Подбор детской мебели по росту.</li> <li>- Оформление тепличного хозяйства (грядки овощных культур, лекарственной грядки).</li> <li>- Создание экологической тропы на территории</li> </ul>	<p>в течение года</p>	<p>зам. зав по АХР, нач. хоз отдела, стар.воспитатель, инструктор по ФВ, воспитатели</p>
<p><b>Закаливающие процедуры, с учетом состояния здоровья воспитанников:</b> <u>Воздухом</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильная организация 2-х прогулок,</li> <li>- проведение динамической прогулки на улице (группы общеразвивающей</li> </ul>		

<p>направленности)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение сезонной одежды во время прогулки,</li> <li>-утренний прием на свежем воздухе в летний период,</li> <li>-утренняя зарядка,</li> <li>- воздушные ванны (проветривание),</li> <li>- босохождение по траве в летний период,</li> <li>- босохождение по «дорожке здоровья»,</li> <li>- одежда, соответствующая температуре воздуха.</li> <li>- организация сна без маек,</li> <li>- дыхательная гимнастика после сна</li> </ul> <p><u>Водой</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение питьевого режима,</li> <li>-контрастное обливание ног в летний период,</li> <li>- организация игровой деятельности с водой в группе – в течение года, на участке для прогулок – летний период.</li> </ul> <p><u>-Солнцем (в теплый период)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- облегченная одежда во время прогулки,</li> <li>- контроль за головным убором воспитанников,</li> <li>- принятие «солнечных ванн» под контролем взрослого.</li> </ul>	<p>в течение года</p>	<p>воспитатели, инструктор по ФВ</p>
<p><b>Развивающая – коррекционная работа (Корпус № 1):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация работы психолого – медико – педагогического консилиума – ПМПк.</li> <li>- Диагностика и своевременное направление воспитанников на психолого – медико – педагогическую комиссию – ПМПк.</li> <li>- Коррекция нарушений развития различных категорий детей с ограниченными возможностями здоровья, оказания им квалифицированной помощи.</li> <li>- Организация работы логопункта.</li> <li>- Индивидуальная работа и работа с малыми группами воспитанников.</li> <li>- Профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.</li> <li>- Организация коррекционно – развивающей работы учителем – логопедом и педагогом – психологом.</li> </ul>	<p>в течение года согласно плана работы</p>	<p>зам. зав по ВМР, воспитатели, инструктор ФВ, учитель – логопед, педагог – психолог.</p>
<p><b>Коррекционно-образовательная работа с детьми ОВЗ и детьми – инвалидами (Корпус № 2,3):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация работы психолого – медико – педагогического консилиума – ПМПк.</li> <li>- Межведомственное взаимодействие специалистов МБДОУ с ПМПк в вопросах сопровождения детей с ОВЗ, инвалидностью.</li> <li>- Организация квалифицированной помощи детям с ограниченными возможностями</li> </ul>	<p>в течение года согласно индивидуальной программы для ребенка-инвалида и плана работы</p>	<p>зам. зав по ВМР, воспитатели, инструктор ФВ, учитель – логопед, педагог – психолог учитель-дефектолог</p>

<p>здоровья и детям – инвалидам с учетом их диагноза: фронтальные, подгрупповые индивидуальные занятия с учителем-логопедом, учителем-дефектологом, педагогом-психологом, музыкальным руководителем, инструктором по физической культуре, воспитателем.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разработка адаптированной образовательной программы и индивидуальной образовательной программы, маршрута для детей с ОВЗ, инвалидностью.</li> <li>- Мониторинг индивидуальных достижений воспитанников с ОВЗ, инвалидностью.</li> <li>- Психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих детей с ОВЗ, инвалидностью.</li> </ul>		<p>музыкальный руководитель</p>
<p><b>Система оценки индивидуального развития воспитанников:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Контроль за нервно-психическим развитием детей раннего возраста.</li> <li>- Педагогической диагностики - оценка эффективности педагогических действий для дальнейшего планирования образовательной деятельности с ребенком.</li> <li>- Психологическая диагностика - выявление и изучение индивидуально- психологических особенностей детей для решения задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития ребенка.</li> <li>- Логопедическая диагностика - в старшем дошкольном возрасте (с 5 до 7 лет) проводится квалифицированным специалистом – учителем-логопедом и только с согласия родителей (законных представителей) детей.</li> </ul>	<p>в течение года, по необходимости</p>	<p>воспитатели, педагог-психолог, учитель-логопед</p>
<p><b>Профилактика дезадаптации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима, использование различных методов облегчающих адаптационный период.</li> <li>- Использование гибкого графика последовательного введения вновь прибывших детей в группу.</li> </ul>	<p>июль-октябрь</p>	<p>врач, медсестра, воспитатели, педагог-психолог</p>
<p><b>Охрана психического здоровья воспитанников, сотрудников и родителей (законных представителей):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соблюдение Конвенции о правах ребенка.</li> <li>- Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальных пауз.</li> <li>- Организация для воспитанников уголков уединения.</li> <li>- Проведение с сотрудниками тренингов.</li> <li>- Комплекс психогигиенических мероприятий: арттерапия, музыкотерапия и психогимнастика, игры с водой и песком.</li> <li>- Улучшение психоэмоционального фона коллектива, профилактика эмоционального выгорания педагогического коллектива.</li> <li>- Профилактика конфликтных ситуаций.</li> <li>- Выявление неблагополучных семей и семей «риска», с целью целенаправленной работы с</li> </ul>	<p>в течение года</p>	<p>воспитатели, педагог-психолог</p>

ними.		
<b>Интегрированная работа с воспитанниками по направления ФГОС ДО:</b> - физическое развитие\ познавательное развитие, - физическое развитие\ речевое развитие, - физическое развитие\ социально – коммуникативное развитие, - физическое развитие\ художественно – эстетическое развитие.	по перспективному плану	воспитатели
<b>Работа с родителями (законными представителями):</b> - Организация работы родительского комитета и родительских собраний. - Организация с родителями совместно с детьми игровых тренингов. - Проведение тематические родительские собрания - Участие родителей в совместных мероприятиях, направленных на укрепление здоровья воспитанников (праздники, походы, досуги и развлечения). - Наглядная пропаганда по основам здорового образа жизни. - Выявление и распространение положительного семейного опыта. - Психолого-педагогическое сопровождение семей, воспитывающих детей с ОВЗ, инвалидностью.	согласно годового плана	заведующая, зам. зав по ВМР, воспитатели, педагог-психолог