

Согласовано:  
  
Березовский  
Детский сад № 19  
«Здоровячок»  
2021г.

Утверждаю:  
Главный врач  
ГАУЗ СО «Березовская ЦГБ»  
С.А. Кап  
  
2021г.

Профилактическая программа  
БМАДОУ «Детский сад № 19» г. Березовский  
для сохранения здоровья детей  
«Здоровячок»  
на 2021 – 2023 г.г.

2021 год

## Оглавление

1. Обоснование.....	3
2. Цель, задачи.....	4
3. Приоритетные направления .....	5
4. Методы и средства обеспечения программы.....	8
5. Ожидаемые результаты работы по реализации программы.....	9
6. План мероприятий.....	9
7. Этапы и сроки реализации программы.....	14
8. Критерии оценки эффективности программы.....	15

## Обоснование

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.

Мы живём в эпоху кризисов и социальных проблем. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. Что же позволяет человеку проявлять жизнестойкость? Что даёт ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта? Как помочь человеку уже с детства находить опору в себе самом? Ребёнок беспомощен, но мудрость взрослых даёт ему защиту, так как именно окружающие ребёнка взрослые способны создать приемлемые условия для его полноценного развития. Основа такого развития – психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье человека в целом. Термин «психологическое здоровье» был введён в научный лексикон И.В. Дубровиной (доктор психологических наук) понимающей под этим аспекты психического здоровья, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Что включает в себя понятие «психологическое здоровье»? Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Проблема ухудшения здоровья детей, как физического, так и психологического, стоит на повестке дня уже давно. Медики, психологи, педагоги, родители отмечают у детей нарушения, отклонения, несоответствия нормам развития, в первую очередь это касается нервной системы. Известно, что именно в дошкольный период формируется здоровье и закладываются основы личности. Из детства ребёнок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь. Поэтому в детском саду мы внедряем целенаправленную систему работы по сохранению и укреплению психологического здоровья дошкольников с момента поступления ребёнка в ДОО и заканчивая его выпуском в первый класс общеобразовательной школы.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней заложены в детстве. Анализируя характер заболеваний, можно отметить преобладание неврологических нарушений, нарушение развития опорно-двигательного

аппарата, снижение адаптационных резервов организма. В связи с этим необходимо организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий.

**Хроническая заболеваемость  
детей БМАДОУ «Детский сад № 19  
за 2020 – 2021 учебный год**

БМАДОУ «Детский сад № 19» посещают 48 детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов.

Заболевания нервной системы:	100%
Расстройства аутистического спектра	30%
Умственная отсталость	6%
Задержка психического развития	50%
Нарушения опорно – двигательного аппарата	4%
Тяжелые нарушения речи	10%

**Цель и задачи**

Цель: развитие и укрепление психологического здоровья у детей дошкольного возраста; психологическая профилактика и коррекция негативных проблем.

Задачи:

- создавать условия для полноценного физического и психического развития дошкольников, их эмоционального и личностного благополучия;
- корректировать действия всех участников воспитательно-образовательного процесса для эффективного развития и укрепления психологического здоровья детей;
- своевременно выявлять проблему и оказывать соответствующую помощь ребёнку;
- обучение детей, родителей, педагогов основным понятиям, мероприятиям, приемам здорового образа жизни;
- обеспечивать выпуск ребёнка в школу в соответствии с разработанной «Моделью выпускника», которая включает в себя следующие компоненты: психологическая и социальная готовность к школе; развитие психофизиологических функций; развитие познавательной деятельности и состояние здоровья будущего школьника.

## **Приоритетные направления:**

- Кадровое обеспечение.
- Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОО.
- Воспитательно - образовательное направление.
- Лечебно - профилактическое направление.
- Мониторинг реализации программы.
- Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией

### **Кадровое обеспечение**

Кадровое обеспечение: заведующий, медицинский работник, социальный педагог, старший воспитатель, воспитатели, учителя – дефектологи, учителя – логопеды, педагоги – психологи.

### **Материально – техническое оснащение:**

медицинский кабинет, физиотерапевтический кабинет, музыкальный зал, сенсорно – динамический зал, групповые комнаты, кабинеты специалистов, сайт ДОО <https://19ber.tvoyasadik.ru> , официальные страницы в социальных сетях.

### **Воспитательно-образовательное направление**

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 адаптированных образовательных программ ДОО: — фронтальные занятия с детьми по программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей; — создание полноценной развивающей предметно – пространственной среды в группах; — организацию игровой деятельности детей; — индивидуальную работу с детьми.

### ***Организация рациональной двигательной активности***

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями. Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;

- нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врождённых и приобретённых дефектов физического развития;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

#### ***Основные принципы организации физического воспитания:***

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учётом группы здоровья);
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

#### ***Создание представлений о здоровом образе жизни***

***Основная идея:*** здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в ДОО должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим ***направлениям:***

- Привитие первичных культурно-гигиенических навыков;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.

#### ***Лечебно-профилактические мероприятия:***

- физиопроцедуры (электрофорез, ОЛМ одеяло, ультратон, электросон, электрорасческа);
- кислородные коктейли
- витаминотерапия
- диспансеризация - ежегодные профилактические осмотры детей декретированных возрастов групп специалистами (ЛОР, хирург, окулист,

- невропатолог, психиатр) с последующим заключением педиатра - осмотр детей 2 раза в год педиатром и по показаниям узкими специалистами
- диспансерное наблюдение хронически больных детей - полное лабораторное обследование детей, поступающих в школу
  - закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребёнка.

Основные **факторы** закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, и во всех режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В ДОО проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий, согласно плану:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня.
2. Правильная организация прогулки и её длительность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегчённая одежда для детей в помещениях ДОО.
5. Дыхательная гимнастика после сна.
7. Мытьё рук водой комнатной температуры.
8. Профилактика плоскостопия и неправильной осанки.
9. Пальчиковая и артикуляционная гимнастики.
10. Босохождение.
11. Музыкалотерапия и релаксация.

**Организация мероприятий с педагогическим коллективом и родителями:**

- профилактическая работа с родителями и педагогами по снижению заболеваемости;
- вакцинация в соответствии с национальным календарем прививок;
- контроль за санитарным состоянием учреждения;
- контроль за питанием;
- проведение с детьми занятий по теме «Я и мое здоровье»

## **Мониторинги**

- здоровья воспитанников
- показателей физического развития ребенка
- освоение программы по разделу «физическое воспитание»
- уровня адаптации детей
- травматизм в ДОУ
- анализ заболеваемости и посещаемости детей

***Диагностика*** - комплекс мероприятий, который позволяет определить исходные показатели психического и физического здоровья, уровень двигательного развития, объективные и субъективные критерии здоровья. Учёт возрастных и личностных особенностей обследуемого совместными усилиями педагогов и медицинских работников позволяет не только выявить имеющиеся у ребёнка проблемы, но и его потенциальные возможности.

## **Методы и средства обеспечения программы**

**Методы и приёмы** подбираются с учетом особенностей всех психических процессов детей. Ведущая роль принадлежит наглядным и игровым методам. Необходима опора на наглядный материал, участие на занятии сразу нескольких анализаторов ребенка, обязательное соотнесение слова с предметом, многократное повторение, выполнение действий с предметами, которые обозначаются словом.

### **Средства:**

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные;

### **Средства, направленные на развитие деятельности детей:**

- двигательной (оборудование для ходьбы, бега, ползания, лазанья, прыгания, занятий с мячом и др.);
- игровой (игры, игрушки);
- коммуникативной (дидактический материал);
- чтения художественной литературы (книги для детского чтения, в том числе аудиокниги, иллюстративный материал);

- познавательно-исследовательской (натуральные предметы для исследования и образно-символический материал, в том числе макеты, карты, модели, картины и др.);
- трудовой (оборудование и инвентарь для всех видов труда);
- продуктивной (оборудование и материалы для лепки, аппликации, рисования и конструирования);
- музыкально-художественной (детские музыкальные инструменты, дидактический материал и др.).

Технологии и методики оздоровления:

- Элементы точечного массажа (по А. А. Уманской)
- Пальчиковая и артикуляционная гимнастика
- Дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой
- Психогимнастика по методике Чистяковой
- Звуковая гимнастика Лобанова
- Элементы упражнений хатха-йога
- Антистрессовый и интеллектуальный массажи Фрица Ауглина

### **Ожидаемые результаты работы по реализации программы**

- Снижение количества наиболее часто встречающихся в раннем, дошкольном и дошкольном возрасте заболеваний.
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Повышение заинтересованности работников ДОО и родителей (законных представителей) в укреплении здоровья детей.
- Повышение квалификации работников учреждения.
- Привитие детям культурно-гигиенических навыков в режимных моментах.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Обеспечение статистического учета, контроля и анализа на всех уровнях.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

### **План мероприятий**

<b>№</b>	<b>Содержание мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ресурсы</b>	<b>Контрольная точка</b>
1	Анализ информации о состоянии здоровья детей по данным статистики в динамике за 3 года на уровне	Заведующий детским поликлиническим отделением, заведующий (ОМПОвОУ)	05.05 2021 г. Январь 2022г. Январь 2023г.	Учреждение здравоохранения, (ОМПОвОУ)	Проведение анализа, выявления факторов риска, определение мероприятий, способствующих устранению факторов

	Свердловской области, муниципального образования	Фельдшер, врач, медицинская сестра (ОМПОвОУ)			риска
1.2	Анализ на уровне образовательного учреждения, распределение обучающихся по группам здоровья в динамике за 3 года	Врач, медицинский работник образовательного учреждения	05.05. 2021 г. Февраль 2022, Январь 2023г.	Учреждение здравоохранения, (ОМПОвОУ Образовательная организация.	Разделение учащихся на I, II, III группы здоровья, выявление факторов риска по формированию заболеваний. Выбор профилактического направления работы по заболеванию.
1.3	Проведение анкетирования родителей	педагоги медицинский работник	03.09. 2021 г. Сентябрь 2022г.	Образовательная организация	Оценка уровня мотивации к ЗОЖ учащихся и определение основных приоритетов дальнейшей профилактической работы
2.	Гигиеническая оценка образовательной среды (параметры микроклимата; уровень шума; уровни искусственного и естественного освещения, коэффициент пульсации в кабинетах, спортивных залах, рекреациях; напряжение электромагнитного поля, параметры яркости и освещенности в компьютерных классах)	Заведующий		Образовательная организация	Достижение оптимальных гигиенических показателей по всем параметрам оценки образовательной среды

3.	Мониторинг состояния здоровья обучающихся Анализ процентного соотношения количества обучающихся, отнесенных к разным группам здоровья; процент обучающихся имеющих гармоничное физическое развитие; соотношение обучающихся, относящихся к физкультурным группам; процентное соотношение выявленных патологий.	медицинский работник, инструктор по физической культуре, педагоги - психологи	В плановом режиме. Ежегодно.	Учреждение здравоохранения. Образовательная организация.	Оценка уровня состояния здоровья обучающихся. Выявление основных факторов влияющих на здоровье обучающихся в текущем режиме.
4	Проведение динамических пауз	Педагоги	Ежедневно	Образовательная организация	Снижение напряжения и утомления детей
5	Организация и составление графика работы сенсорно – динамического озола. Проведение открытых занятий. На собраниях, педсоветах, родительских собраниях представить информацию о занятиях.	Заведующий, педагоги.	Сентябрь 2021г., 2022г.,2023г.	Образовательная организация	Повышение двигательной активности
6	Оформление стендов на тему ЗОЖ, психологическое здоровье детей	Педагоги	Сентябрь-октябрь 2021г., 2022г., 2023г.	Образовательная организация	Повышение уровня знаний обучающихся и родителей

7	Проведение консультаций и бесед на тему «Профилактика формирования психологического неблагополучия в развитии детей», «Факторы риска психологического здоровья детей», «Психологическая поддержка детей»	Медицинский работник, социальный педагог, педагог - психолог	В течение года	Образовательная организация	Повышение уровня знаний родителей
8	Обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических требований к образовательной деятельности	Медицинский работник, педагоги	Ежедневно	Образовательная организация	Повысить эффективность учебного процесса. Спланировать мероприятия по снижению напряжения и утомления детей.
9	Соблюдение требований к занятиям. Соблюдение требований к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся; Равномерное распределение учебной нагрузки; Составление расписания уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся.	Старший воспитатель, педагоги	Ежедневно	Образовательная организация	Повысить эффективность Образовательной деятельности. Спланировать мероприятия по снижению напряжения и утомления детей. Снизить заболеваемость обучающихся
10	Контроль режима	Медицинский	Ежедневно	Образовательная	Снизить

	проветривания групповых комнат кабинетов	работник, педагоги		организация	заболеваемость обучающихся
11	Контроль соблюдения режима дня обучающимися в соответствии с возрастом (анкетирование, собеседование, наблюдение) режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания); время пребывания на воздухе в течение дня; продолжительность и кратность сна; продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях образовательных учреждений, так и дома; свободное время.	Медицинский работник, педагоги	Ежедневно	Образовательная организация	Повысить эффективность Образовательной деятельности. Спланировать мероприятия по снижению напряжения и утомления детей. Создать условия для снятия перегрузки, нормального чередования труда и отдыха.
12	Организация работы по пропаганде здорового образа жизни воспитанников (лекции, беседы, игры)	Медицинский работник, старший воспитатель, педагоги	1 раз в месяц	Образовательная организация	Сформировать заинтересованное отношение детей к собственному здоровью. Обеспечить заинтересованное отношение педагогов и родителей к здоровью детей
13	Проведение психологических дней	Педагоги - психологи	1 раз в квартал	Образовательная организация	Сформировать положительное отношение к здоровому образу

					жизни
14	Проведение Дней здоровья	Педагоги, инструктор по физической культуре	Ноябрь, апрель 2021г., 2022г., 2023г.	Образовательная организация	Сформировать положительное отношение к своему здоровью
15	Мероприятия по здоровому образу жизни	Педагоги, инструктор по физической культуре	1 раз в месяц	Образовательная организация	Сформировать положительное отношение к двигательной активности и совершенствованию физического состояния
16	Включение в темы родительских собраний бесед о психологическом здоровье детей	Педагоги	Сентябрь, январь, май 2021г., 2022г., 2023г.	Образовательная организация	Обеспечить заинтересованное отношение педагогов и родителей к здоровью детей как к главной ценности
17	Сбор информации о состоянии здоровья детей, оценка эффективности программы	Фельдшер, мед. сестра	1 июня 2022г., 2023г.	Учреждение здравоохранения, кабинет/отделение организации медицинской помощи обучающимся в образовательных учреждениях (ОМПОВОУ)	Проведение анализа, отражающего динамику устранения факторов риска, оценка проведенных мероприятий, способствующих устранению факторов риска
18	Анализ заболеваемости воспитанников, распределение по группам здоровья	Фельдшер, врач, мед. сестра	15 мая 2022г., 2023г.	Образовательная организация	Разделение на группы здоровья, выявление снижения заболеваемости детей

### Этапы и сроки реализации

**I этап** – 2021 организационно-мотивационный.

Координация деятельности педагогов и родителей ДОО на основе общей цели, направленной на комплексное решение проблемы повышения эффективности

здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения компенсирующего вида.

**II этап** – 2022 – 2023 основной.

Реализация основных направлений деятельности ДОО по здоровьесбережению.

**III этап.** – 2023 итогово — аналитический.

Оценка и анализ положительных и отрицательных тенденций в реализации программы, определение новых ближних и дальних перспектив.

### **Критерии оценки эффективности программы**

- положительная динамика состояния здоровья обучающихся
- сформированность у обучающихся ценностных ориентаций на сохранение и укрепление здоровья, наличие навыков здорового образа жизни.
- сформированность у всех категорий педагогических работников единых ценностных подходов к сохранению и укреплению здоровья детей.
- удовлетворённость организацией образовательного процесса и условиями обучения со стороны родителей (законных представителей)
- повышение двигательной активности
- снижение заболеваемости обучающихся более чем на 10%.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575898

Владелец Грошева Ольга Вячеславовна

Действителен с 03.03.2021 по 03.03.2022