

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3»

624097, Свердловская область, г. Верхняя Пышма Юбилейная 17;

эл. почта: vpds3@yandex.ru, сайт: <http://3vp.tvoysadik.ru> тел. 8 343683 97 44

Принято:

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «1» августа 2023 года

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 3»

Витюгова Л.Н.

Приказ № 101 от 01 августа 2023 года



**Специализированная программа «Крепыш»
для часто длительно болеющих детей
в МАДОУ «Детский сад № 3» на 2023-2026 года.**

1. Пояснительная записка

Во всех детских садах хорошо знают особую категорию дошкольников - часто болеющих детей.

Часто болеющего ребенка отличишь сразу среди многих детей. Он бледен, малоактивен, ослаблен, плаксив. У него могут быть признаки хронической интоксикации: длительный субфебрилитет (небольшое повышение температуры), плохой сон, снижение аппетита, быстрая утомляемость. Такие дети обычно отстают в физическом и нервно-психическом развитии, часто пропускают занятия, определенные программой детского сада. Таким образом, получается, как бы замкнутый круг: острые болезни могут порождать хронические, а хронические заболевания, что называется, «выбивая из колеи» ребенка, нарушают его нормальное развитие.

Часто болеющие дети оказывают существенное влияние на повышение уровня заболеваемости детского населения. По данным ряда авторов (М. Кузнецова, И. Куркина) они составляют от 22% до 40% всех детей. А среди детей первых пяти лет жизни удельный вес часто болеющих составляет 45-49%. Причем 80-85% патологии приходится на заболевания ЛОР-органов и органов дыхания. Большинство часто болеющих детей имеют сочетание разных по характеру и локализации патологических отклонений.

Каковы же причины частых заболеваний у детей дошкольного возраста? Конечно же, они многочисленны, многоплановы. Во-первых, следует говорить об общем ухудшении генофонда населения. Часто болеют дети, которые

родились с наследственными заболеваниями, генетически обусловленными, от нездоровых матерей и отцов.

Во-вторых, отягощенные роды, искусственное вскармливание также могут стать причиной ослабления организма ребенка. Такие дети обращают на себя внимание уже на первом году жизни, они нередко продолжают болеть и в детском саду, особенно в период адаптации, в холодное время года. Например, острыми респираторными заболеваниями ослабленные дети могут болеть почти ежемесячно.

В-третьих, здоровье ребенка зависит от окружающей среды, питания и от того, какой образ жизни в семье, курят ли родители, употребляют ли они алкоголь. Хронические очаги инфекции у детей и взрослых и многие другие причины могут вести к частым заболеваниям малыша.

В-четвертых, незнание психо-педагогических средств работы со здоровьем. Частым заболеваниям в дошкольном возрасте способствует нерациональная, утепленная не по погоде одежда, в которой дети перегреваются, несоблюдение температурного режима в помещениях, где создаются тепличные условия, а также слабая профилактика, в том числе и такая, как отсутствие закаливания.

Частые заболевания дошкольников неблагоприятно влияют на функциональное состояние их организма, отрицательно сказываются на нервно-психическом и физическом развитии, а также затрудняют выполнение детьми их социальных функций. Они являются фактором риска в развитии хронической патологии и обуславливают большие потери народного хозяйства.

Оздоровительные, профилактические мероприятия, проводимые в детском саду, не принесут положительных результатов без помощи родителей и других взрослых, окружающих ребенка.

Цель Программы: организация оздоровления часто болеющих детей. Разностороннее и гармоничное развитие ребенка. Развитие разнообразных двигательных и физических качеств, формирование привычки к здоровому образу жизни на основе комплекса коррекционных упражнений.

Задачи Программы:

- укрепить здоровье ребенка путем профилактики основного заболевания;
- повышения иммунитета, используя специфические и неспецифические методы;
- коррекции питания.

- воспитать потребность в здоровом образе жизни через оказание психотерапевтической помощи родителям, обучение их методам и приемам коррекции физического развития.
- скорректировать двигательную активность детей: развитие физических качеств на основе индивидуальных способностей ребенка;
- создание условий для реализации и потребности в двигательной активности.

2. Нормативно – правовая база программы:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральной образовательной программы от 25 ноября 2022 г Приказ № 1028.
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования».
- Письмом «Комментарии к ФГОС дошкольного образования» Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.02.2014 г. № 08-249.
- Приказом Министерства образования Тульской области от 27.08.2015г. №1901 «О введении в образовательных организациях Тульской области, реализующих основную образовательную программу дошкольного образования, федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Основные положения «Конвенции о правах ребенка», принятой генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.
- Федеральная целевая программа «Одаренные дети», в рамках президентской программы «Дети России», утвержденной правительством РФ от 03.10.2002 г.
- Устав МАДОУ «Детский сад № 3», утвержден Постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 225.12.2015г. № 2037.

3. Средства реализации.

Реализация программы возможна лишь в тесном контакте детского сада, семьи и медицинских работников. При этом все условия направлены на оздоровление и укрепление здоровья детей, создание благоприятных условий в группе.

1. Система физкультурно-оздоровительной работы.

Организация лечебно-профилактических мероприятий:

- закаливание,
- питание,
- двигательная активность в детском саду и дома.

2. Создание информационного центра для родителей:

- посещение семьи,
- щадящий режим для ребенка в ДОУ,
- организация экскурсий по ДОУ, «День открытых дверей»,
- посещение спортивно-оздоровительных мероприятий,
- подготовка папок-передвижек о здоровом образе жизни, о влиянии привычек на здоровье детей,
- составление социального паспорта семьи.

3. Материально-техническое обеспечение:

- ростовая мебель,
- спортивное оборудование (тренажеры; спортивные модули);
- медицинское оборудование (увлажнитель воздуха, секундомер, песочные часы, термометры (воздушные, водные), кварцевая лампа, облучатель-рециркулятор воздуха бактерицидный "ДЕЗАР-7".

4. Этапы реализации

Программа рассчитана на 4 года.

1 этап

- Сбор информации о ЧДБ от врача педиатра.
- Организация родительского собрания под руководством заведующей детского сада, на котором родителей знакомят с работой ДОУ, с лечебно-оздоровительными мероприятиями ДОУ, с воспитательно-образовательной

программой, с факторами, от которых зависит успешность оздоровления и укрепления здоровья.

- Приём детей, адаптационный период.

2 этап

- Диагностика физического развития детей.
- Составление социального паспорта.
- Составление щадящей программы оздоровления, учитывая особенности детей.
- Привлечение родителей к совместным мероприятиям.

3 этап

- Разучивание коррекционных упражнений.
- Подведение промежуточных результатов программы.

4 этап

- Оценка физического развития детей в конце года.

5. Методы реализации.

Практические методы:

1. Создание комфортной обстановки в группе.
2. Знакомство с семьёй ребёнка.
3. Составление социального паспорта.
4. Составление щадящей программы оздоровления.
5. Экскурсия по ДОУ.
6. Совместные игры для установления личностного контакта.
7. Цикл игровых упражнений по развитию мелкой моторики рук.
8. Система профилактики психо-эмоционального состояния детей средствами физического воспитания, массажа, оздоровительных игр, приемов релаксации.
9. Физкультурно-оздоровительные мероприятия:
 - утренняя гимнастика,
 - физкультурные занятия,
 - гимнастика после дневного сна,
 - закаливание,
 - дыхательная гимнастика по Стрельниковой,

- психогимнастика.
- 10. Создание РПРС для осуществления двигательной активности ребёнка.
- 11. Предоставление возможности самостоятельной деятельности в условиях ДОУ для занятий на спортивных снарядах.
- 12. Цикл прогулок в парк, лес.
- 13. Проведение совместных с родителями спортивных праздников и развлечений.

Словесные методы:

1. Беседы с ребёнком, направленные на установление личностного контакта.
2. Беседы с родителями для тесной, плодотворной работы по оздоровлению ребёнка.
3. Использование сказок-импровизаций на физкультурных занятиях и во время проведения закаливания.
4. Использование фольклора в режимных моментах.
5. Музыкальная терапия (музыкальные паузы, игры на детских музыкальных инструментах.)
6. Психотренинг, аутотренинг «Я здоров».
7. Консультации для родителей.

Наглядные методы:

1. Накопление фотоматериала по оздоровительной работе в группе.
2. Оформление папок-передвижек для родителей.
3. Рассматривание альбомов о спорте, о здоровье.
4. Внешний вид педагога и детей.
5. Смехотерапия.
6. Использование диапроектора и кукольного театра.
7. Создание совместных творческих работ в семье «Наше здоровье».
8. Выставки совместных работ детей и родителей.

Игровые методы:

1. Сюжетно-ролевые игры.
2. Развлечения.
3. Театрализованные игры.
4. Игры эстафеты.

6. Ожидаемые результаты, прогнозы.

- Укрепление здоровья детей.
- Выработка привычки заботиться о своем здоровье (соблюдение гигиенических и закаливающих процедур дома).
- Усвоение образовательной программы.
- Умение ориентироваться в помещении детского сада.
- Коммуникабельность детей, сотрудничество педагога с детьми в группе в игровой и познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно проводить точечный массаж, дыхательные упражнения, закаливающие процедуры.
- Воспитание толерантности по отношению к сверстникам, умение сопереживать и сорадоваться.
- Воспитание в детях убежденности, что их любят, защищают, ими дорожат.

7. Распределение обязанностей сотрудников.

Воспитатель	Помощник воспитателя
Прием детей, беседы с родителями	Влажная уборка помещения
Игровая деятельность	Организация питания
Утренняя гимнастика	Проветривание
Проведение занятий	Генеральная уборка
Проведение прогулок, экскурсий	Уход за детьми (подготовка к прогулке, закаливание и др)
Закаливающие процедуры	
Индивидуальная работа с детьми	
Обогащение ПРС	
Соблюдение режима дня	
Соблюдение чередования видов деятельности	
Организация питания, воспитание КГН	
Работа с родителями	
Взаимосвязь со специалистами	
Проведение мониторинга	

8. Принципы Программы.

1. Принцип доступности:

1.1. Учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, чтобы не задерживать сильных и не торопить слабых, учитывать их состояние здоровья.

1.2. Учитывать социальные условия семьи, ее традиции, привычки.

1.3. Учитывать и развивать коммуникабельность ребенка, подавать обучающий и игровой материал, опираясь на знания особенностей психического развития ребенка.

2. Принцип систематичности и последовательности в воспитательно-оздоровительном процессе, поэтапный переход от простого к сложному, от щадящего к интенсивному.

3. Принцип взаимодействия:

3.1. взаимоотношение «воспитатель + ребенок».

3.2. взаимоотношение «воспитатель + ребенок + родители».

3.3. «ДОУ + семья + медперсонал».

4. Принцип наглядности:

4.1. опираясь на полученный опыт ребенка: «Учусь быть здоровым».

4.2. опираясь на пример воспитателя: «Делай, как я».

5. Принцип научности:

5.1. основывается на последних научных разработках в области психологии и педагогики: оздоровление детей.

5.2. отслеживание результата оздоровления, развития, психической и физической коррекции.

9. Форма организации оздоровительной работы.

1. Утренняя гимнастика - танцевально - ритмическая, на воздухе, в виде подвижной игры, оздоровительного бега.

2. Занятия: обычные, сюжетно - игровые, занятия- прогулки, тренировки, индивидуальные, зачетные.

3. Гимнастика: после сна, игровая, лечебно-восстановительная, дыхательная, звуковая, физкультминутки, релаксация.

4. Закаливание: традиционное (местные и общие) и нетрадиционное.

5. Гигиенические требования к одежде.

6. Воспитание у детей ценностей здорового образа жизни.

7. Привитие культурно-гигиенических навыков.

9.1. Организация утренней гимнастики

Утренняя гимнастика по своей сути является утренней прогулкой на свежем воздухе, т.к. в течение ее дети не только бегают и выполняют физические упражнения, но и играют. Что же касается усвоения кислорода тканями и органами, то во время физических упражнений на свежем воздухе этот процесс протекает интенсивнее.

Какой бы вариант не был выбран из запланированного месячного комплекса, он обязательно включает в себя оздоровительный бег и свободную самостоятельную деятельность. Во время свободной деятельности дети играют в мяч, упражняются в прыжках через скакалку. Главное, чтобы дети были заняты, умели найти занятие по душе. Это приучает их к самоорганизации, самостоятельности.

Утренняя гимнастика состоит из следующих частей:

- разминка, подготавливающая детей к бегу в медленном темпе,
- бег в медленном темпе,
- упражнение на регулировку дыхания,
- комплекс ОРУ или работа на полосе препятствий,
- расслабление,
- свободная деятельность детей,
- подвижные игры,
- расслабление,
- водные закаливающие процедуры.

Воспитатель разнообразит схему с позиции целесообразности, самочувствия и настроения детей, правильно дозирует нагрузку.

Все движения предварительно разучиваются на физкультурных занятиях, в комплекс утренней гимнастики включаются только те упражнения, с которыми дети хорошо справляются. Ориентируясь на возможности детей, воспитатель дает нагрузку на каждое движение.

В процессе утренней гимнастики решаются воспитательные задачи:

- приучать детей подстраховывать друг друга,
- учить раскладывать одежду для просушки,
- приучать честно выполнять упражнения, о неудачах говорить воспитателю, вместе решать «как быть»,
- приучать поддерживать друг друга, не смеяться над неудачами других, сопереживать товарищу.

9.2. Организация гимнастики после сна.

Основная цель гимнастики после дневного сна поднять настроение и мышечный тонус, а также обеспечить профилактику нарушений осанки.

Настроение детей зависит от того, как они выспались и от эмоциональной обстановки, которую создаст воспитатель. Гимнастика после сна проводится в игровой или сюжетно-игровой форме, в форме мини тренировки; бег заменяется подвижной игрой или игровыми упражнениями.

В любой вариант комплекса включается корректирующая гимнастика для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж.

После гимнастики проводятся закаливающие процедуры. Форма одежды любая (например, трусики и босиком и т.д.).

Гимнастика после сна начинается с самомассажа в кроватках. Принуждать ребенка не нужно. Необходимо, чтобы ребенок понял, для чего ему это нужно, если он отказывается выполнять задания, необходимо выяснить причину.

9.3. Организация физкультурных занятий

Ежедневно в группе проводится по три физкультурных мероприятия:

- утренняя гимнастика
- физкультурное занятие (3 раза в неделю)
- гимнастика после сна

Это позволяет создать оптимальный двигательный режим.

Физкультурные занятия проводятся в различной форме: тренинговые, развлекательные, прогулки, походы, занятия обычного типа, игровые занятия (построенные из подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов), занятия – тренировки, танцевально - ритмические занятия и д. р.

Физкультурное занятие проводит инструктор по ФК с воспитателем.

Проведение занятий необходимо сочетать с воздушными ваннами и водными процедурами, включая дыхательную гимнастику, также важно создавать особый эмоциональный фон, давать детям почувствовать, что они ловкие, сильные, красивые, показывать интерес к их успехам.

9.4. Закаливание

При работе с ослабленными детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания. Эти принципы использовал Ю.Ф. Змановский. Он

считал, что осуществлять закаливание следует только при полном здоровье детей; интенсивность закаливающих процедур целесообразно увеличивать постепенно, необходим тщательный учет индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, наличия у него повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям. Перерыв на 2-3 недели и более снижает сопротивляемость организма к простудным факторам.

Недопустимо проведение закаливания при наличии у ребёнка отрицательных реакций, это может привести к невротическим расстройствам.

Особое внимание нужно обращать на одежду детей, необходимо использовать неперегревающую одежду, убедить родителей в отказе от кутания ребёнка, от гиперопеки.

Закаливание ослабленных детей нужно вести с большей постепенностью и осмотрительностью, чем здоровых, меры закаливания более индивидуализированы.

Методы закаливания делятся на традиционное (местные и общие) и нетрадиционные.

Традиционные: воздушные, контрастные, солнечные ванны. Местное: умывание после сна, игры с водой, полоскание горла, полоскание полости рта. Общее: обтирание, обливание, душ, купание.

Нетрадиционные методы закаливания: контрастный душ, контрастные ванночки для рук и ног, баня, сауна, хождение босиком.

9.5. Оздоровительный режим.

Главным условием правильной организации оздоровительно-воспитательной работы в детском саду является оздоровительный режим. Многие учёные считают, что ослабленные дети требуют огромного внимания.

С одной стороны, ослабленный ребёнок в большей степени нуждается в отдыхе и полном покое. С другой стороны - только деятельное состояние может усилить обмен веществ, оживить кровообращение, вызвать бодрое настроение, т.е. создать условия, необходимые для укрепления здоровья.

Неправильно понимать режим как жесткий распорядок с обязательным, специальным повторением определённых моментов в строго установленное время.

Оптимальный оздоровительный режим - это регулярно повторяющаяся деятельность, но не инертная, монотонная, а динамическая, изменяющаяся в зависимости от воздействия среды.

Оздоровительный режим должен быть построен с учётом особенностей соматического и нервно-психического здоровья детей, а также с учётом возрастных особенностей, эмоционального состояния и внешних факторов, оказывающих воздействие на организм ребёнка.

Ряд исследований показал, что рост респираторных заболеваний осенью и весной связан с нарушением слаженности ритмов, и как следствие этого идёт снижение устойчивости организма к болезнетворным воздействиям. Внутренние биологические часы детского организма активно реагируют на биоритмы земли, как следствие, повышается возбудимость нервной системы, сокращается количество гормонов эндокринных желёз. Поэтому ребёнок становится менее устойчивым к неблагоприятным воздействиям: перепадам температуры, напряжению магнитного поля земли, солнечной активности и т.д. Всё это ведёт к снижению иммунитета и росту заболеваемости.

Для решения этой проблемы рекомендовано разработать 3 оздоровительных режима дня. Сравнивая их можно видеть различия в продолжительности прогулок в зависимости от погодных условий.

Особое место занимает состояние бодрствования и сна. В адаптационный период, необходимо определить индивидуальные различия в продолжительности сна, у детей, а также «управлять сном», добиваясь, чтобы ребёнок ежедневно засыпал в одно и то же время. Как бы целесообразно не строился режим с дозировкой нагрузок, переключением на разные виды деятельности, с увеличением двигательного компонента, в течение суток показатели биологической активности ребёнка неизбежно снижаются, что диктует необходимость смены деятельного состояния на сон.

Рекомендуемая продолжительность сна в течение суток для здоровых детей старшего дошкольного возраста 11 часов. Она складывается из ночного 8,5 и дневного сна 2,5 часа.

Глубина и продолжительность сна связаны с условиями его организации. При правильном распорядке дня фактор времени приобретает свойства условного сонного раздражителя и способствует нормальному засыпанию. Быстрое и спокойное засыпание ребёнка обуславливается укладыванием его в определенные часы, в хорошо проветриваемом помещении с температурой

воздуха +16 +18 градусов (в течение сна должен поступать свежий воздух, ускоряющий наступление сна и поддерживающий его физиологическую глубину и длительность).

Одним из компонентов режима является прогулка на свежем воздухе. Она является надежным средством укрепления здоровья и профилактики утомления. В зависимости от возраста детей, прогулки имеют свои особенности. Пребывание на воздухе способствует повышению сопротивляемости организма, повышению аппетита, оказывает закаливающий эффект. Правильно организованная прогулка реализует до 50% суточной потребности в активных движениях. Сокращение прогулки создает дефицит движений.

Важно приучать детей правильно одеваться, в определенной последовательности, избегать перегрева детей. Для этого дети одеваются и выходят на улицу подгруппами.

Режим можно считать правильным тогда, когда в нём предусмотрена рациональная двигательная деятельность: физические упражнения, подвижные игры, релаксация, всевозможные движения; деятельность, которая способствует нормальному функционированию нервной, сердечно-сосудистой и других систем детского организма.

Двигательная активность детей зависит от возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, индивидуальных способностей, от уровня организации режима.

Одним из основных условий является систематическое использование циклических упражнений, их ценность для растущего организма очень велика. Это вид физических нагрузок, повторяемых многократно и систематически. Равномерно повторяемые циклические упражнения: ходьба, бег, прыжки, плавание и т.д. способствуют увеличению умственной и физической работоспособности, улучшению эмоционального состояния, полноценному развитию детей, укреплению их здоровья. Важно помнить при регулировании нагрузки путём систематического повторения движений о способах обучения детей правильному дыханию, не допускать перегрузок, формировать положительный настрой.

9.6. Учебный процесс.

Влияние воспитателя на развитие ребёнка начинается с первых дней пребывания его в дошкольном учреждении. От педагогического мастерства

воспитателя, его идейной убежденности и культуры зависит, какого уровня развития достигнет ребёнок. Заботясь о здоровье детей, поддерживая в них жизнерадостное настроение, потребность в двигательной деятельности происходит ежедневно под девизом "Учусь быть здоровым".

Одна из задач детского сада - подготовка детей к обучению в школе. Решение этой задачи предусматривает гармоничное развитие ребёнка. Основной формой обучения дошкольников являются занятия, на которых детям последовательно и в системе дают соответствующие возрасту ребёнка представления об окружающем мире, о мире чисел, о музыке и изобразительном искусстве, формируют умения и навыки практической и учебной деятельности.

Внимание педагога обращается на то, что задача всестороннего гармонического развития и воспитания ребёнка может быть успешно решена при условии учета возрастных и индивидуальных особенностей, установления с детьми доверительных взаимоотношений, а также взаимодействия с родителями.

9.7. Применение психо-гимнастических и психопрофилактических методов и средств.

Развивающаяся психика ослабленного ребенка представляет один из важнейших факторов оздоровления. Проблема психического состояния ребёнка, его самочувствия, является одной из самых актуальных, т.к. доказано, что между душевным равновесием и физическим здоровьем существует тесная связь и положительное эмоциональное состояние является одним из важнейших условий развития личности.

В работе с ЧДБ особое значение имеет изучение личности каждого воспитанника, поскольку индивидуальные различия среди ослабленных детей выражены резче, чем среди здоровых. Важно создать условия, когда положительные эмоции будут преобладать в ежедневной жизнедеятельности ребенка. Оздоровительный эффект физических упражнений может быть существенно повышен за счет комплексного использования средств и методов физического и психического тренинга. Отсюда необходимость широкого внедрения психогигиенических и психопрофилактических методов и средств в практику работы с ослабленными детьми. К одним из таких средств относится психогимнастика.

Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных не только на коррекцию, но и на развитие различных сторон психики ребенка. Детям, прошедшим курс психогимнастики, становится проще общаться со сверстниками, легче выражать свои чувства и лучше понимать чувства других. У них вырабатываются положительные черты характера (уверенность, смелость, доброта и т.п.), изживаются невротические проявления (страхи, неуверенность, различного рода опасения). Отбирая те или иные психогимнастические упражнения и игры, мы исходили из присущих ослабленным детям индивидуальных особенностей: неуверенности, замкнутости, заторможенности, быстрой утомляемости, повышенной тревожности.

Одним из доступных для детей дошкольного возраста средств психотонической тренировки являются упражнения на расслабление. Назначение релаксации состоит в том, чтобы снять эмоциональное и психическое напряжение. В связи с этим в процесс физического воспитания вводятся релаксационные упражнения.

Овладеть навыком произвольного расслабления ребёнку сложно, поскольку это требует определенного двигательного опыта. Обязательным условием обучения является удобное исходное положение, использование музыкального сопровождения, использование пособий.

Упражнение на расслабление применяют в заключительной части занятия или во время интервалов отдыха, когда необходимо снизить физическую нагрузку. Успокаивающие словесные формулы следует произносить спокойным голосом, в замедленном темпе. После каждой фразы делать паузу, давая детям возможность осмыслить и выполнить необходимое действие, а также соблюдать чувство меры, не затягивая отдых.

Правильное общее расслабление мышц сопровождается ощущением отдыха и умиротворения и способствует снятию психического напряжения.

10. Работа с родителями.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. Не будет преувеличением

сказать, что семья и детский сад - те социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Ни одна, даже самая лучшая, физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей, если в дошкольном учреждении не создано сообщество «дети-родители-педагоги».

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

1. Единство. Оно достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны не только воспитателям, но и родителям, если семья знакома с основным содержанием, методами и приемами физкультурно-оздоровительной работы в детском саду.
2. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей - в детском саду.
3. Учет индивидуальных особенностей ребёнка в семье и детском саду.

В соответствии с перечисленными положениями работа с семьей включает:

- целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические правила, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и тд.;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
- участие родителей в составлении индивидуальных программ (планов) оздоровления детей на каникулярный период.
- обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и тд.) на групповых консультациях.

В этих целях широко используются:

- информация для родителей на стендах, в папках-передвижках, в библиотеке детского сада,
- консультации,

- устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физкультуре, а также ознакомление родителей с ценным опытом воспитания,
- семинары-практикумы,
- деловые игры и тренинги с прослушиванием бесед с детьми (магнитофонные записи), разбором проблемных ситуаций (видеосъемки), решение педагогических кроссвордов и тд.,
- дни открытых дверей для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, на спортивной площадке и в бассейне, закаливающих и лечебных процедур и тд.,
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей и тд.

Стержнем всей работы является индивидуальная программа (план) оздоровления, которая разрабатывается для каждого ребенка в начале учебного года совместно с родителями на основе всесторонней диагностики состояния его здоровья и психомоторного развития, включающей:

- составление анамнеза,
- осмотр ребенка специалистами и общее обследование (заключение педиатра),
- анализ навыков детей в основных видах движений, анкетирование родителей по вопросам воспитания здорового ребенка.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849458

Владелец Витюгова Лариса Николаевна

Действителен с 03.09.2025 по 03.09.2026