

БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫТЕГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«ДЕТСКИЙ САД «ГАРМОНИЯ»

Принято

На заседании Педагогического совета
БДОУ ВМР «Детский сад
«Гармония»
Протокол педсовета № 2
от 14 ноября 2023 года

Утверждено
Приказом заведующего
БДОУ ВМР «Детский сад «Гармония»
14 ноября 2023 г. № 85



**ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩИЙ ДЕТСКИЙ САД»
БДОУ ВМР «ДЕТСКИЙ САД «ГАРМОНИЯ»
НА 2023 – 2026 УЧЕБНЫЕ ГОДЫ**

Составители:
Белова Э.А., зам.заведующего
по УВР
Хотякова Н.Н., учитель-логопед

Вытегра, 2023г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	
Наименование Программы	Программа «Здоровьеформирующий детский сад» БДОУ ВМР «Детский сад «Гармония» на 2023 – 2026 гг
Дата принятия решения о разработке Программы и дата её утверждения	Педагогический совет №2 от 14 ноября 2023г.
Основание для разработки Программы	Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы и профилактических мероприятий по формированию здорового образа жизни участников образовательного процесса..
Участники Программы	Дети, посещающие ДОУ Семьи детей, посещающих ДОУ Сотрудники образовательного учреждения
Цель Программы	Формирование мотивации к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья у детей и сотрудников.
Задачи Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование культуры здорового образа жизни у детей 2. Разработка и внедрение в воспитательный процесс здоровьеформирующих технологий. 3. Повышение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни у детейих родителей, сотрудников. 4. Создание здоровьесберегающей среды в организации. 5. Взаимодействие с родителями, с другими социальными институтами повопросам здоровья и здорового образа жизни. 6. Формирование положительного социально-психологического климатав организации. 7. Снижение числа пропусков посещений детского сада по болезни детьми и числа дней временной утраты трудоспособности у сотрудников. 8. Обеспечение повышения квалификации сотрудников в аспектах, связанных с данной программой.
Важнейшие целевые индикаторы Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение информированности по вопросам здоровья и здорового образа жизни среди родителей и сотрудников. 2. Процент охвата детей, их родителей, сотрудников обученных вопросам здоровья и здорового образа жизни и участвующих в мероприятиях (не менее 100%). 3. Оценка сотрудниками здоровьеформирующей деятельности учреждения в отношении основных целевых групп. 4. Динамика показателей временной утраты трудоспособности педагогов. 5. Динамика пропуска посещений детского сада детьми по болезни. 6. Динамика соотношения детей к группам здоровья. 7. Соответствие мероприятий установленным срокам.
Сроки реализации Программы	Программа рассчитана на 2023 – 2026 гг
Этапы реализации Программы	<p>1-й этап – аналитический, сентябрь – октябрь 2023г.</p> <p>2-й этап – разработка проекта Программы – октябрь –ноябрь 2023г.</p> <p>3-й этап – внедрение Программы – 2023 – 2026 гг.</p> <p>4-й этап – итогово-диагностический – 2025г.</p>
Перечень разделов	1.Пояснительная записка

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Цели и задачи программы 3. Целевые группы 4. Направления реализации программы 5. Ожидаемые результаты 6. Критерии оценки результатов программы 7. Этап разработки Программы 8. Этап реализации Программы 1. Раздел: формирование культуры здоровья сотрудников, сохранение и укрепление их здоровья 2. Раздел: формирование культуры здоровья у детей, сохранение и укрепление их здоровья 3. Раздел: формирование медико-психолого-педагогической грамотности родителей 4. Раздел: создание здоровьесберегающей среды в образовательной организации 5. Раздел: мониторинг и оценка эффективности программы
<p>Ожидаемые конечные результаты</p>	<p>Создание действующей модели здоровьесформирующего детского сада:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1. Создана информационная база данных состояния здоровья детей. 2. Проведен анализ и дана оценка распространенности факторов риска для здоровья у детей, сотрудников. 3. Разработан и реализован механизм мониторинга состояния среды в организации. 4. Реализованы образовательные программы по здоровью («Разговор о правильном питании», «Школа семейной педагогики здоровья», др.) 5. Создана сеть Школ для детей с близорукостью, с нарушениями осанки и др. и их родителей. 6. Распространяются буклеты, пропагандирующие здоровый образ жизни. 7. Создан Координационный совет из медицинских структур (врачи прикрепленной медицинской организации, специалисты кабинета/отделения медицинской профилактики и т.д.) и детского сада (администрация, сотрудники, родители).

1. Пояснительная записка

Здоровьеформирующий детский сад - объединенные усилия сотрудников, медицинских работников и родителей в целях создания условий для индивидуального развития ребенка, сохранения и укрепления его здоровья, формирования мотивации к здоровому образу жизни

Здоровье - это благополучие физическое, духовное и социальное. Все три составляющие самоценны и взаимосвязаны. Приобрести и сохранить эту ценность необходимо каждому маленькому и большому человеку, тому, кто понимает, что без здоровья и все остальные ценности обесцениваются.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья, поскольку до 7 лет происходит интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Поэтому на этом этапе необходимо сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В России на протяжении ряда лет остаётся актуальным вопрос: здоровье педагога и его способность воспитать здоровое поколение. Одно из направлений решения этого вопроса - это вовлечение педагога в процесс активного созидания и поддержания собственного здоровья.

Решающую роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье.

Не секрет, что благоприятные условия развития, обучения, воспитания ребёнка-дошкольника могут быть реализованы лишь при условии тесного взаимодействия двух социальных институтов – детского сада и семьи. Современная деятельность педагогов дошкольных образовательных учреждений и родителей по сохранению и укреплению здоровья ребёнка, формированию здорового образа жизни, основ гигиенической и физической культуры имеет не только педагогическое, но и социальное значение. Ведь здоровье детей – будущее страны, основа её национальной безопасности.

Главным в оздоровлении ребенка является сохранение, укрепление здоровья воспитанников в совместной деятельности с семьей.

Появилась необходимость создания общей программы, направленной на формирование мотивации к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья у детей, педагогов и родителей.

Основные мероприятия программы направлены на мотивацию к здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ) и к осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на повышение двигательной активности детей и взрослых. В комплекс мероприятий включены также мероприятия по созданию здоровьесберегающей среды, позитивного эмоционального климата.

Основные принципы программы:

- «Не навреди!» (применение систем и методик, обоснованных с научной точки зрения и проверенных на практике);
- Принцип научности: подкрепление всех проводимых мероприятий, научно обоснованными и практически апробированными методиками;
- Принцип гармоничного сочетания обучающих, воспитывающих и развивающих педагогических воздействий в соответствии с возрастными особенностями ребенка;
- Принцип устойчивого развития (жизнеспособность программы);
- Принцип результативности: поэтапная оценка достижений в рамках программы.

2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование мотивации к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья у детей и сотрудников.

Задачи:

9. Формирование культуры здорового образа жизни у детей и сотрудников.
10. Разработка и внедрение в воспитательный процесс здоровьесформирующих технологий.
11. Повышение уровня знаний о здоровье и здоровом образе жизни у детей и родителей, сотрудников.
12. Создание здоровьесберегающей среды в организации.
13. Взаимодействие с родителями, с другими социальными институтами по вопросам здоровья и здорового образа жизни.
14. Формирование положительного социально-психологического климата в организации.
15. Снижение числа пропусков посещений детского сада по болезни детьми и числа дней временной утраты трудоспособности у сотрудников.
16. Обеспечение повышения квалификации сотрудников в аспектах, связанных с данной программой.

3. Целевые группы

1. Сотрудники
2. Дети
3. Родители

4. Направления реализации программы

1. Формирование культуры здорового образа жизни у сотрудников, сохранение и укрепление их здоровья.
2. Формирование культуры здорового образа жизни у детей, сохранение и укрепление их здоровья.
3. Формирование медико-психолого-педагогической грамотности родителей.
4. Создание здоровьесберегающей среды в организации.
5. Мониторинг и оценка эффективности программы.

5. Ожидаемые результаты

Создание действующей модели здоровьесформирующего детского сада:

8. Создана информационная база данных состояния здоровья детей.
9. Проведен анализ и дана оценка распространенности факторов риска для здоровья у детей, сотрудников.
10. Разработан и реализован механизм мониторинга состояния среды в организации.
11. Реализованы образовательные программы по здоровью («Разговор о правильном питании», «Школа семейной педагогики здоровья», др.)
12. Создана сеть Школ для детей с близорукостью, с нарушениями осанки и др. и их родителей.
13. Распространяются буклеты, пропагандирующие здоровый образ жизни.
14. Создан Координационный совет из медицинских структур (врачи прикрепленной медицинской организации, специалисты кабинета/отделения медицинской профилактики и т.д.) и детского сада (администрация, сотрудники, родители).

6. Критерии оценки результатов программы

8. Повышение информированности по вопросам здоровья и здорового образа жизни среди родителей и сотрудников.
9. Процент охвата детей, их родителей, сотрудников обученных вопросам здоровья и здорового образа жизни и участвующих в мероприятиях (не менее 100%).
10. Оценка сотрудниками здоровьесформирующей деятельности учреждения в отношении основных целевых групп.
11. Динамика показателей временной утраты трудоспособности педагогов.
12. Динамика пропуска посещений детского сада детьми по болезни.
13. Динамика соотношения детей к группам здоровья.
14. Соответствие мероприятий установленным срокам.

7. ЭТАП РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

1. Разработать план мероприятий программы в составе рабочей группы с привлечением сотрудников, родителей, специалистов медицинских организаций и других секторов (волонтеры, общественные объединения и организации и т.д.) - 2023 учебный год.
2. Осуществлять координацию и контроль реализации мероприятий программы – 2023 – 2026 учебные годы

8. ЭТАП РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. РАЗДЕЛ: ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Анализ данных проведённого опроса среди сотрудников по «Здоровому образу жизни» показал следующие результаты:

- наибольшие неудобства на рабочем месте создают:

- ✓ рабочее положение стоя – 36%
- ✓ непрерывное напряжение – 36%
- ✓ уровень шума – 29%

- состояние здоровья оценивают как удовлетворительное – 71%

- медицинский осмотр ежегодно проходят – 100%

- прошли диспансеризацию – 57%

- своё артериальное давление контролируют - 93%

- ежегодно прививку от гриппа делают – 86%

- никогда не курили или бросили – 79%

- в помещениях, где проживают респонденты не курят – в 57% случаев

- свежие овощи употребляют 1-2 раза в неделю – 43%

почти ежедневно – 29%

- салаты из свежих овощей употребляют 1-2 раза в неделю - 43%

почти ежедневно – 29%

- овощные гарниры с термообработкой употребляют 1-2 раза в неделю – 50%

почти ежедневно – 22%

- свежие фрукты употребляют 1-2 раза в неделю - 14%

почти ежедневно – 43%

- растительное масло для приготовления пищи используют - 93%

- количество приёмов пищи в течение дня с перекусами – 5 – 50%

1-2 – 14%

6 – 14%

- употребляют в пищу пшеничный хлеб – 71%

- употребляют сахар/джем/мёд/варенье – 71%

- не досаливают пищу – 64%
- не занимаются спортом из-за нехватки времени – 50%
- наиболее предпочтительные виды спорта лыжи/коньки – 14%
 - оздоровительная ходьба – 14 %
 - велоспорт – 21%
- занимаются по случаю, с перерывами, непостоянно – 29%
- занимаются для укрепления здоровья, профилактики заболеваний – 36%
 - для хорошего настроения и самочувствия – 21%
 - хотят иметь красивое тело, фигуру – 21%
- высокоинтенсивной свою работу считают – 29%
- среднеинтенсивная работа у - 64%
- используют ходьбу пешком или езду на велосипеде непрерывно в течение 10 минут в качестве средства передвижения – 100%
- пешком в неделю ежедневно ходят – 64%
- пешком ходят 1 – 2 часа в день – 43%
 - 3 часа – 14%
- употребляют алкоголь – 100%
- употребляю алкоголь 1 раз в месяц и реже – 50%
- проблемы со здоровьем и стресс не мешают справляться со своей работой – 79%
- неуверенность в своих силах для выполнения работы в установленный срок испытывают – 36%
 - уверены - 43%
- могут отвлечься от проблем со здоровьем и сосредоточиться на работе – 71%
- иногда не успевают выполнить в срок свою работу – 57%
- иногда приходится попадать в эмоционально тяжёлые ситуации – 50%
- есть возможность получать новые знания у - 57%
- видят смысл в своей работе – 100%
- важной свою работу считают – 93%
- физически уставшими за последний месяц себя чувствовали – 79%
- эмоционально истощёнными за последний месяц себя чувствовали - 57%
- в состоянии стресса за последний месяц находились – 43%
- раздражительность за последний месяц чувствовали – 25%
- медицинской обследование на рабочем месте хотели бы пройти – 57%
- организация Школы здоровья актуальна для – 36%

Рекомендуемые мероприятия

<u>Мероприятие</u>	<u>Сроки реализации</u>	<u>Ответственные</u>
- выявление потребностей (анкетирование)	сентябрь 2023г.	Зам. заведующего по УВР
- профилактика заболеваний и динамическое наблюдение за состоянием здоровья (диспансеризация, медицинские осмотры, обследования, выявление факторов риска для здоровья, индивидуальное консультирование по факторам риска, консультации специалистов: - Не курим – это здорово! - Овощи и фрукты на нашем	В течение года	Заведующий Медицинский работник Сотрудники

<p>столе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - О стрессе. - Готовим правильно. - О занятиях спортом. - Пешком к здоровью! <p>- иммунизация, фитотерапия, ароматерапия, витаминотерапия и т.д.)</p>		
- информационные мероприятия (беседы, «круглые столы», стенды с вопросами-ответами, памятки, буклеты и т.д.)	В течение года	Зам. заведующего по УВР
- обучающие мероприятия (школы для пациентов с различными заболеваниями, тренинги, интерактивные занятия по вопросам здоровья и здорового образа жизни самих педагогов и детей и т.д.)	В течение года	Заведующий Зам. заведующего по УВР
- создание условий для ведения здорового образа жизни (фильтры очистки воды, очистители воздуха, лампы для ароматерапии, комната психологической разгрузки, тренажеры т.д.)	В течение года	Заведующий зам. заведующего по АХЧ
- повышение квалификации сотрудников по вопросам здоровья и здорового образа жизни (организация семинаров, тренингов с целью овладения современными здоровьесформирующими технологиями, курсы повышения квалификации, мастер-классы, вебинары АОУ ВО ДПО ВИРО и т.д.)	В течение года	Заведующий Зам. заведующего по УВР
- реализация <i>подпрограммы «Двигательная активность – здоровое питание»</i>		
<p>Включает в себя 2 направления:</p> <p>1) <u>мероприятия по повышению двигательной активности среди сотрудников</u> – клубы/группы здоровья, лечебная физкультура, производственная гимнастика, динамические паузы для воспитателей, спортивные соревнования, походы, клубы по интересам, акция «Неделя без лифта/машины», организация маршрута «10 тысяч шагов», приобретение шагомеров, палок</p>	<p>В течение года</p> <p>2023 – 2026 гг</p>	<p>Заведующий</p> <p>Зам. заведующего по УВР</p> <p>Зам. заведующего по АХЧ</p>

<p>для скандинавской ходьбы, приглашение инструкторов по обучению скандинавской ходьбе, цигун, суставной гимнастике и т.д., ведение дневников здоровья, приобретение тренажеров, в т.ч. антивандальных и т.д.;</p> <p>2) <u>мероприятия по соблюдению принципов здорового питания</u> – организация здорового питания в учреждение, наличие в меню блюд здорового питания, маркировка блюд здорового питания логотипом, популяризация (реклама) здорового питания, информирование, обучение,</p> <p>акция «Каждый день = 3 овоща + 2 фрукта»,</p> <p>акция «Здоровый перекус»,</p> <p>конкурс «Антивозрастное питание»,</p> <p>конкурс «Здоровый ужин»,</p> <p>конкурс «Правильный завтрак»,</p> <p>организация питьевого режима и т.д.</p>		
---	--	--

2. РАЗДЕЛ: ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ, СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Рекомендуемые мероприятия

<u>Мероприятие</u>	<u>Сроки реализации</u>	<u>Ответственные</u>
<p>- укрепление здоровья, профилактика заболеваний и динамическое наблюдение за состоянием здоровья (медицинские осмотры, обследования, выявление факторов риска для здоровья, индивидуальное консультирование родителей по факторам риска для здоровья детей, консультации</p>	<p>В течение года 2023 – 2026 гг</p>	<p>Заведующий Педагоги Мл. воспитатели Зам. заведующего по УВР Зам.заведующего по АХЧ</p>

специалистов, иммунизация, обучение в школах профилактики нарушений осанки и профилактики нарушений зрения, артикуляционная и пальчиковая гимнастика, подвижные игры, музыкальные ритмические движения, закаливание, массаж, фитотерапия, кислородные коктейли, витаминизация и т.д.)		
- просветительско-воспитательная работа (дни/недели здоровья, праздники здоровья, конкурсы, занятия по вопросам здоровья и здорового образа жизни, акции к международным дням ВОЗ, игры и т.д.)	В течение года 2023 – 2026 гг	Зам. заведующего по УВР Педагоги
- реализация подпрограммы «Двигательная активность – здоровое питание»		
Включает в себя 2 направления: 1) <u>мероприятия по повышению двигательной активности</u> - зарядка, прогулки, гимнастика, соревнования, дни спорта, походы, лечебная физкультура, физкультминутки, олимпиады, маршруты здоровья, оборудование спортивных площадок и т.д.); 2) <u>мероприятия по соблюдению принципов здорового питания</u> – организация питания на основе принципов здорового питания, наличие в меню блюд здорового питания, маркировка блюд здорового питания логотипом, введение «рыбных дней», витаминизация блюд, популяризация (реклама) здорового питания, информирование, обучение, конкурсы, акции, организация питьевого режима, ведение программы «Разговор о правильном питании» и т.д.).	В течение года 2023 – 2026 гг	Зам. заведующего по УВР Педагоги

3. РАЗДЕЛ: ФОРМИРОВАНИЕ МЕДИКО-ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ РОДИТЕЛЕЙ

Анализ данных проведённого опроса среди родителей по «Родительской компетентности» показал следующие результаты:

- уровень образования среди респондентов: среднее-профессиональное - 62%
высшее - 32%
- уровень родительской компетентности оценивают как средний – 70%
- проблемы в выстраивании отношений с детьми у - 11%
- находят время для общения с детьми – 83%
- стараются общаться с детьми спокойным и доверительным, но не всегда получается у 70%
- стиль общения между родителем и ребёнком: на равных у – 64%
мнение взрослого выше у – 28%
полная свобода для ребёнка у - 8%
- всегда выслушивают своих детей – 83%
- единство требований к ребёнку в семье у – 64%
- внимательно выслушивают своих детей – 98%
- важной проблему общения с детьми считают – 91%
- мешает эффективно выстраивать детско-родительские отношения:
травматический жизненный опыт – 7 %
отсутствие доверия к окружающему миру – 4%
- могут сохранить самообладание, когда ребёнок вывел из себя, но не всегда так поступают – 63%
- физические наказания в отношениях с детьми: неприемлемы для – 38%
приемлемы для – 16%
- отсутствуют ситуации, года родитель был готов отказаться от ребёнка или имел место риск изъятия ребёнка из семьи у - 98%

<u>Мероприятие</u>	<u>Сроки реализации</u>	<u>Ответственные</u>
- организация лекториев, гостиных, циклов групповых занятий	2023 – 2026 гг	Зам. заведующего по УВР Мед. работник
- работа семейного клуба «ЗОЖики»	2023 – 2026 гг	Зам. заведующего по УВР Мед. работник
- обучение в «Школе семейной педагогики» Родительская компетентность. Стили семейного воспитания. Безусловная любовь. Опасные слова или родительские директивы. Авторитет родителей в воспитании детей. Обидчивый ребенок. Агрессивный ребёнок. Детские манипуляции. Учите детей общаться. У ребёнка истерика? – Ляг на пол! Учимся хвалить и наказывать. Мне нужен психолог. Но я стесняюсь обращаться.	2023 – 2026 гг	Зам.заведующего по УВР Учителя-логопеды
- проведение родительских собраний /конференций	2023 – 2026 гг	Педагоги
- консультирование по факторам риска для здоровья детей	2023 – 2026 гг	Специалисты ДОУ

- благоустройство участков	2023 – 2026 гг	Заведующий Зам. заведующего по АХЧ Педагоги
- приобретение фильтра для очистки воды, очистителей воздуха , ламп для ароматерапии	2023 – 2026 гг	Заведующий Зам. заведующего по АХЧ
- приобретение тренажеров	2023 – 2026 гг	Заведующий Зам. заведующего по АХЧ
- создание «живого уголка»	2023 – 2026 гг	Педагоги
- создание комнаты психоэмоциональной разгрузки	2023 – 2026 гг	Заведующий Зам. заведующего по АХЧ Зам. заведующего по УВР

5. РАЗДЕЛ: МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

<u>Мероприятие</u>	<u>Сроки реализации</u>	<u>Ответственные</u>
- анализ данных состояния здоровья сотрудников	2023г 2026 г.	Заведующий Мед. работник
- анализ данных состояния здоровья детей	2023г.	Заведующий Мед. работник
- проведение промежуточного и итогового мониторинга мероприятий	2024г. 2025г. 2026 г.	Заведующий Мед. работник Зам.заведующего по УВР
- анализ эффективности программы (в соответствии с «критериями оценки результатов программы»)	2026г.	Заведующий Мед. работник Зам.заведующего по УВР