

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Центр развития ребенка – детский сад «Золотой ключик» г. Зернограда

**Методические рекомендации по созданию
здоровьеформирующей образовательной
среды в ДОУ**

г. Зерноград
2025

Методические рекомендации по созданию здоровьесформирующей образовательной среды в ДОУ

Цель Создание в детском образовательном учреждении (ДОУ) условий, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья детей, воспитателей и сотрудников.

Принципы

- Комплексность — учитывать физические, психоэмоциональные и социальные аспекты здоровья.
- Профилактичность — опираться на меры профилактики заболеваний и травматизма.
- Индивидуализация — учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей.
- Системность — регулярность мероприятий и их интеграция в повседневную деятельность.
- Безопасность — соответствие санитарным нормам и требованиям охраны труда.

Организационные меры

- Назначить ответственных за здоровье и безопасность (медицинский работник, координатор по здоровьесбережению).
- Разработать локальные акты: план мероприятий по здоровьесбережению, инструкции по профилактике ОРВИ, алгоритмы на случай ЧС.
- Проводить регулярную оценку состояния факторов среды (температура, освещенность, влажность, уровень шума).
- Обеспечить взаимодействие с родителями: информирование, консультации, совместные мероприятия.

Физическая среда

- Условия помещений
- Оптимальные микроклиматические параметры: температура воздуха в группе 20–22 °С, относительная влажность 40–60%, проветривание 3–4 раза в день.
- Освещенность естественным и искусственным светом не ниже нормативов, рабочие зоны освещать диффузно.
- Акустика: минимизация фонового шума, использование мягких покрытий для гашения звука.
- Меблировка и оборудование
- Эргономичная мебель по возрастным стандартам, возможность регулировки.
- Разделение зон: активных игр, тихих занятий, сна и приема пищи.
- Безопасное игровое оборудование, отсутствие острых углов и мелких деталей.
- Питание и питьевой режим
- Сбалансированное меню по возрасту, с учётом гигиенических и диетических требований.
- Регулярный питьевой режим: доступ к чистой воде в течение дня.

- Контроль качества продуктов и соблюдение правил хранения и приготовления пищи.

Режим и двигательная активность

- Рациональный режим дня: чередование активных и спокойных видов деятельности, режим сна и прогулок.

- Ежедневные прогулки на свежем воздухе не менее 2 раз в день; при неблагоприятных погодных условиях — активные подвижные игры в помещении.

- Утренняя гимнастика и разминки до/после занятий; физкультурные занятия по плану с учетом возраста.

- Интеграция двигательной активности в образовательный процесс (физминутки, пальчиковые игры, ритмика).

Психолого-педагогические условия

- Создание позитивной эмоциональной среды: доброжелательная, уважительная коммуникативная культура.

- Профилактика стрессов: прогнозирование нагрузок, равномерное распределение занятий.

- Работа с эмоциональной грамотностью: игры и упражнения для развития саморегуляции, выражения эмоций.

- Индивидуальная поддержка детей с особенностями развития, раннее выявление и направление к специалистам.

Гигиена и профилактика инфекций

- Соблюдение санитарных нормативов: ежедневная влажная уборка, дезинфекция по плану.

- Обучение детей гигиеническим навыкам: мытьё рук, уход за носом, правила использования носовых платков.

- Вакцинация персонала и контроль прививочного статуса детей в соответствии с календарём прививок.

- Организация изоляции и алгоритма действий при подъемах заболеваемости.

Профилактика травматизма

- Проведение инструктажей по технике безопасности для персонала и детей.

- Ежемесячная проверка состояния оборудования и покрытий игровых площадок.

- Обеспечение аптечками и обученного персонала первой помощи.

Работа с родителями и сообществом

- Информационно-просветительская работа: лекции, буклеты, рассылки по темам здоровья и воспитания.

- Совместные мероприятия: спортивные праздники, семейные акции по здоровому образу жизни.

- Индивидуальные консультации по вопросам питания, режима, поведения и здоровья ребёнка.

Мониторинг и оценка эффективности

- Ведение учёта здоровья: медицинские карты, динамическое наблюдение за физическим развитием.
- Оценка результатов внедряемых мероприятий: опросы родителей и сотрудников, анализ заболеваемости, физического развития.
- Корректировка программ на основе данных мониторинга.

Примеры мероприятий

- Ежедневная утренняя гимнастика и тематические недели ЗОЖ.
- Мастер-классы для родителей по питанию и первой помощи.
- Интерактивные занятия по эмоциональной культуре и безопасности.
- Организация подвижных эстафет и развивающих игровых маршрутов на прогулках.

Кадровое обеспечение

- Повышение квалификации педагогов и медперсонала по вопросам профилактики, физкультуры, психологии.
- Включение в штат медработника с необходимой квалификацией или регулярное сотрудничество с поликлиникой.

Заключение

Здоровьеформирующая среда в ДОУ формируется системно и комплексно, требует координации междисциплинарных усилий, соблюдения санитарных норм и активного вовлечения семьи. Регулярный мониторинг и корректировка практик обеспечат устойчивый эффект по сохранению и укреплению здоровья детей.