

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
№ 1 от «03» сентября 2018г.
протокол № 3

УТВЕРЖДЕНО:

заведующим МБДОУ
детский сад «Тополёк»
приказ № 157 от «03» сентября 2018г.



**ПРОГРАММА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ в условиях
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения Чистопольский детский сад «Тополёк»
на период с 3 сентября 2018г. по 3 сентября 2022г.**

Разработчики:

Голикова Л.Н.- заведующий МБДОУ
детского сада «Тополёк»
Шеронова И.Ю.- медсестра МБДОУ
Ладилова Л.Н.- воспитатель МБДОУ
Никитина И.В. - воспитатель МБДОУ

с. Чистое Поле

2018

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путем совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Кроме того, нужно постоянно помнить о том, что сейчас идеально здоровых детей немного. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Поэтому мы считаем, что проблема оздоровления детей - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период (в нашем случае эта программа оздоровления детей рассчитана на 5 лет).

Программа оздоровления детей в условиях ДОУ

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Раздел 1

1.1. Общие положения

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны-материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

В центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

1.2. Цель программы

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

1.3. Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПин 2.4.1.3049-13
3. Устав образовательного учреждения.

1.4. Ожидаемые результаты

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

1.5. Объекты программы

Дети дошкольного образовательного учреждения. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

Раздел 2

Основные принципы программы

1. **Принцип научности** — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип адресованности и преемственности** — поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. **Принцип результативности и гарантированности** — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Раздел 3

Основные направления программы

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований по скрининг-программе и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по

оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

5. Систематическое повышение квалификации педагогических кадров;

6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Раздел 4.

Обеспечение реализации основных направлений программы

4.1. Техническое и кадровое обеспечение		
1	Приобретение необходимого оборудования: - медицинского (ингаляторы, люстра Чижевского); - спортивного; - мебели.	Заведующий ДОУ Заведующий хозяйством
2	Осуществление ремонта: - кровли; - пищеблока; - прачечного комплекса; - коридоров; - игровых площадок.	Заведующий ДОУ Заведующий хозяйством
3	Оборудование помещений: - зимнего сада; - уголка ОБЖ; - сенсорной комнаты.	Воспитатели
4	Пополнение среды нестандартными пособиями.	Воспитатели
5	Введение дополнительных услуг: - музыкально-театральная деятельность; - художественно-творческая деятельность.	Специалисты Воспитатели
6	Открытие клуба здоровья для педагогов	Воспитатель
7	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования ДОУ)	Заведующий ДОУ Заведующий хозяйством
4.2. организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей.	Заведующий ДОУ воспитатели
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательном процессе	воспитатели
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.	воспитатели
4	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	воспитатели
5	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение каникул, гибкий график занятий)	воспитатели
6	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	воспитатели
7	Введение специальных занятий	музыкальный руководитель

		Воспитатели
8	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	воспитатели
9	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	воспитатели
10	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (наглядная агитация, создание консультационного пункта)	Заведующий ДОУ Воспитатели
11	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города	Заведующий ДОУ
12	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ

**Раздел 5.
Формы и методы оздоровления детей.**

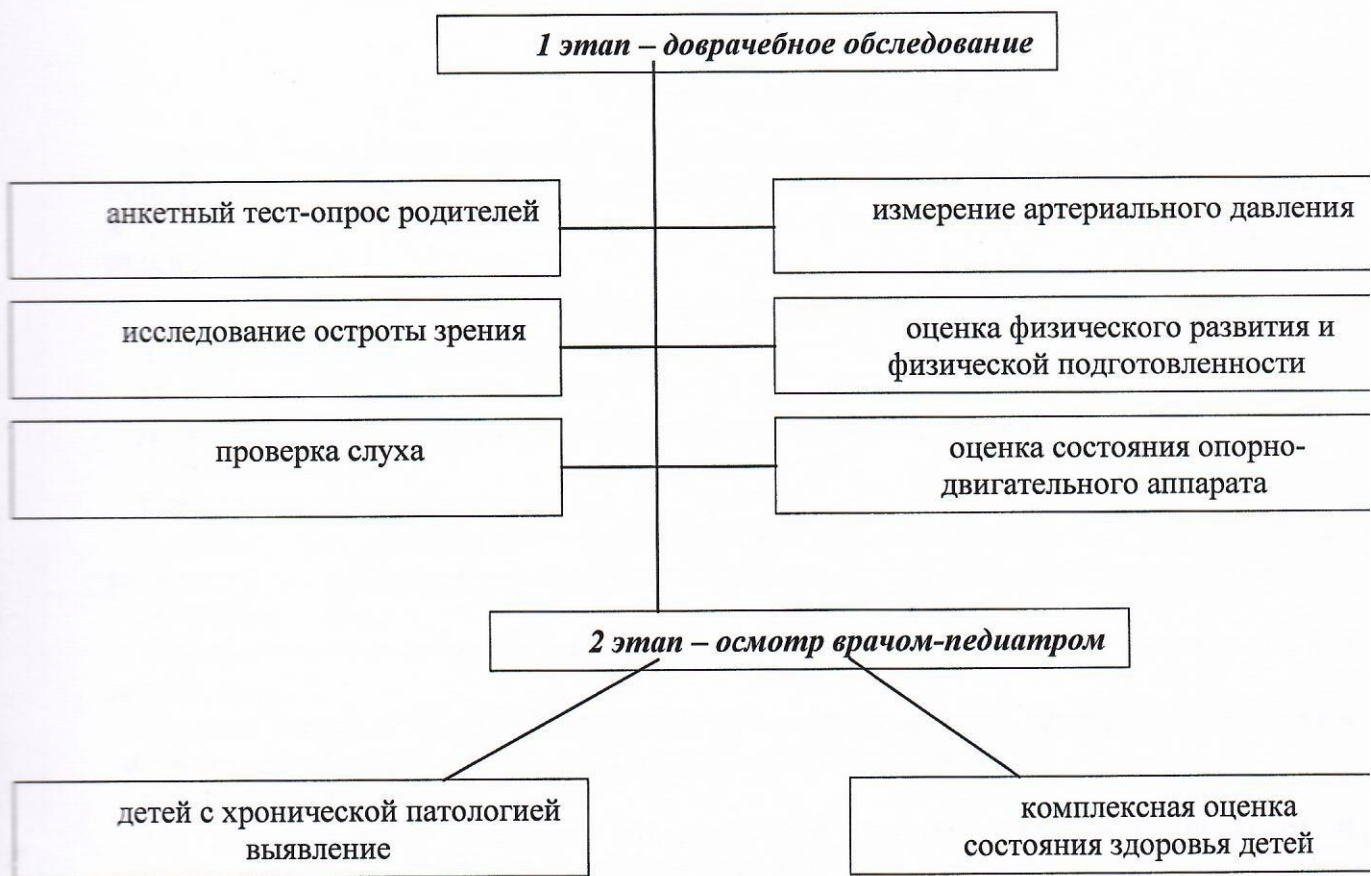
№	Формы и методы	Содержание
1	<i>Обеспечение здорового ритма жизни</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Щадящий режим • Гибкий режим • Организация микроклимата
2	<i>Физические упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Физкультурно-оздоровительные занятия • Подвижные и динамичные игры • Профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение) • Спортивные игры • Пешие прогулки и походы
3	<i>Гигиенические и водные процедуры</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Умывание рук мытье рук местный душ в летний период • Игры с водой • Обеспечение чистоты среды
4	<i>Свето-воздушные ванны</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Проветривание помещений (в том числе сквозное) • Сон при открытых фрамугах • Прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные») • Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5	<i>Активный отдых</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Развлечения, праздники • Игры-забавы • Дни здоровья • Каникулы
6	<i>Арома- и фито-терапия</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ароматизация помещений

		<ul style="list-style-type: none"> • Фитотерапия (чай, отвары) • Аромамедальоны
7	<i>Свето- и цвето-терапия</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечение светового режима • Цветовое сопровождение среды
8	<i>Музтерапия</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальное сопровождение режимных моментов • Музыкальное оформление фона занятий • Музыкально-театральная деятельность • Хоровое пение
9	<i>Аутотренинг и психогимнастика</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы • Игры-тренинга подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний • Учебная гимнастика
10	<i>Спецзакаливание</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Босоножье • Игровой массаж • Обширное умывание • Дыхательная гимнастика
11	<i>Физиотерапия</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Люстра Чижевского
12	<i>Пропаганда ЗОЖ</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Периодическая печать • Курс лекций и бесед • Специальные занятия (ОБЖ)

План лечебно-оздоровительных мероприятий

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Контингент детей
Сентябрь			
Октябрь			
Ноябрь			
Декабрь			
Январь			
Февраль			
Март			
Апрель			
Май			

Скрининг-программа обследования детей



ИГРОВОЙ МАССАЖ

Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки

Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использован и в работе со старшими детьми. Проводится 2—3 раза в день.

«Поиграем с носиком»

1. Организационный момент

а) «Найди и покажи носик»

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком.

б) «Помоги носику собраться на прогулку» Каждый ребенок берет носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

в) «Носик гуляет»

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить выключить дыхание ртом, поджав кончик языка к твердому небу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

г) «Носик балуется»

На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

д) «Носик нюхает приятный запах»

Ребенок выполняет 10 вдохов-выдохов через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

е) «Носик поет песенку»

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поет: «Ба-бо-бу».

ж) «Погреем носик»

Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом делается как бы растирание.

3. Заключительный этап

з) «Носик возвращается домой»

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,

И садись скорей в кружок.

Носик ты быстрее найди,

Тете _____ покажи.

— Надо носик очищать,

На прогулку собирать.

— Ротик ты свой закрывай,

Только с носиком гуляй.

— Вот так носик-баловник!

Он шалить у нас привык.

— Тише, тише, не спеши,

Ароматом подыши.
— Хорошо гулять в саду
И поет нос: «Ба-бо-бу».
— Надо носик нам погреть,
Его немного потереть.
— Нагулялся носик мой,
Возвращается домой

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап

Дети растирают ладони до приятного тепла.

2. Основная часть

- а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем — растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
- б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.
- в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трем их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
- г) Переплетенные пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
- д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

3. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в стороне?
А ну быстрее лови кураж
И начинай игру-массаж.
Разотру ладошки сильно,
Каждый пальчик покручу.
Поздороваясь со всеми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помочалю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я вложу,
На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зайчики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора.

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2—3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

а) «Найдем и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

б) «Похлопаем ушками»

Ребенок заводит ладони за уши и загибает их вперед сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребенок должен ощутить хлопок.

в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

г) «Покрутим козелком»

Ребенок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок — выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20—30 секунд.

д) «Погреем ушки»

Ребенок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трет ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7—8 раз, для малышей достаточно 5—6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

— Подходи ко мне, дружок,
И садись скорей в кружок.
— Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
— Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
— А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
— А потом, а потом
Покрутили козелком.
— Ушко, кажется, замерзло,
Отогреть его так можно.
— Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.
— А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Закаливающий массаж подошв

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3—10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

«Поиграем с ножками»

1. Подготовительный этап

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1—2 капли на ладонку).

2. Основная часть

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу граблеобразным движением руки по направлению к пальцам.
- г) Похлопать подошву ладонью.
- д) Согнуть стопу вверх с произвольным падением вниз.
- е) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на нее.
- ж) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

3. Заключительный этап

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

Примечание. Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

— Мы ходили, мы скакали,
Наши ноженьки устали.
Сядем все мы, отдохнем
И массаж подошв начнем.
— На каждую ножку крема понемножку.
Хоть они и не машина,
Смазать их необходимо!
— Проведем по ножке нежно,
Будет ноженька прилежной.
Ласка всем, друзья, нужна.
Это помни ты всегда!
— Разминка тоже обязательна,
Выполняй ее старательно.
Растирай, старайся
И не отвлекайся.
— По подошве, как граблями,
Проведем сейчас руками.
И полезно, и приятно
— Это всем давно понятно.
— Рук своих ты не жалея
И по ножкам бей сильней.
Будут быстрыми они,
Потом попробуй догони!
— Гибкость тоже нам нужна,
Без нее мы никуда.

Раз — сгибай, два — выпрямляй
Ну, активнее давай!
— Вот работа, так работа,
Палочку катать охота.
Веселее ты катай
Да за нею поспевай.
— В центре зону мы найдем,
Хорошенько разотрем.
Надо с нею нам дружить,
Чтобы всем здоровым быть.
— Скажем все: «Спасибо!»
Ноженькам своим.
Будем их беречь мы
И всегда любить.

Обширное умывание

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий.

«Умывайка»

«Раз» — обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» — обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» — мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» — мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев правой руки до локтя.

«Пять» — мокрые ладони кладет сзади на шею и ведет одновременно вперед.

«Шесть» — мокрой правой, ладонью делает круговое движение по груди.

«Семь» — мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Восемь» — ополаскивает руки.

«Девять» — отжимает их, слегка стряхивая.

«Десять» — вытирает руки насухо.

Примечание. Умывание можно сопровождать стихами:

Раз — обмоем кисть руки,

Два — с другою повтори.

Три — до локтя намочили,

Четыре — с другою повторили.

Пять — по шее провели,

Шесть — смелее по груди.

Семь — лицо свое обмоем,

Восемь — с рук усталость смоем.

Девять — воду отжимай,

Десять — сухо вытирай.

«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребенка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в теплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5—30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5—30 мин
Младшая группа	Ходьба и бег по теплomu песку, траве	5—45 мин	Ходьба по ковру босиком	5—30 мин
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5—60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу Бег босиком по полу	5—30 мин
Старшая группа	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5—90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5—30 мин
Подготовительная группа	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин. и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5—30 мин