

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ №15  
Михайлова Т.М.



**ПЛАН - ПРОГРАММА  
ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ И  
МЕДИЦИНСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ  
МБДОУ №15 «СВЕТЛЯЧОК»  
НА 2023-2024 учебный год**

**План - программа "Здоровый малыш" по оздоровлению  
детей дошкольного возраста в условиях МБДОУ №15 «Светлячок»**

Программа разработана в силу актуальности проблемы сохранения здоровья детей и взрослых.

### **Общие положения**

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

В последнее время особое внимание уделяется уровню здоровья, который является, несомненно, важным критерием оценки состояния здоровья населения. Уровень здоровья представляет собой совокупность демографических, антропометрических, генетических, физиологических, иммунологических и нервно-психических сочленов общества. Здоровье формируется в результате взаимодействия экзогенных (природных и социальных) и эндогенных (пол, возраст, наследственность, раса, тип нервной системы) факторов.

Здоровье детей во многом детерминировано социально – экономическими условиями. Ведущими формирующими факторами оказывается режим дня, экология, внутренняя среда помещений, организация физического воспитания, медико-санитарная помощь.

Следовательно, основной путь укрепления здоровья детей – создание благоприятных социально-педагогических условий. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться: семья, включая всех ее членов и условия проживания, а также МБДОУ №15, где дети проводят большую часть своего активного времени, т.е социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья детей.

Наша работа начинается с оценки состояния здоровья детей и выявления отношения к здоровью как к общечеловеческой ценности всех субъектов педагогического процесса.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о самом себе и о здоровом образе жизни, правилах гигиены, охране здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны получить валеологические представления и иметь стойкие навыки и привычки.

**Цель программы:** сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, воспитателей, детей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Основные принципы программы:**

- *Сознательности* - осознавая оздоровительное воздействие, ребенок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера.
- *Активности* – предполагает высокую степень инициативы и творчества (как педагогов, так и родителей в поиске эффективных методов оздоровления.)
- *Доступности* – учитывается возрастные особенности детей
- *Систематичности* - предполагает непрерывность процесса, а не от случая к случаю.
- *Цикличность* - предполагает повторяющуюся последовательность
- *Оздоровительной направленности* – направлен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения.
- *Связи теории с практикой* – приучает применять знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике.

## **Направления программы**

- Создание условий для физического и психологического здоровья детей
  - Физкультурно-оздоровительная работа.
  - Консультативно-информационная работа с детьми, родителями.
  - Работа проводится через разные виды деятельности:
  - Образовательная деятельность (организованная образовательная деятельность, совместная деятельность, дидактические игры, беседы, игровые ситуации, досуги).
  - Оздоровительная работа (различные виды гимнастик, игровой массаж, немедикаментозные и медикаментозные средства, час двигательной активности).
  - Организация предметно-развивающей среды (создание центров двигательной активности и здоровья, изготовление разнообразного оборудования и пособий).
  - Работа с родителями (диспуты, проблемные дискуссии, собрания, консультации, беседы, развлечения и т.д).

Для организации физкультурно-оздоровительной работы и воспитательно-образовательного процесса в режиме здоровьесбережения в течение каждого месяца проводятся следующие мероприятия с детьми:

**Образовательная деятельность** в процессе которой дети знакомятся со строением тела человека, органами и их значением для жизни человека, о пользе закаливания, правилами ухода за телом.

### **Немедикаментозные средства;**

- Профилактический точечный массаж (активных точек лица, рук, ушей, ног)
- Утренняя гимнастика с включением специальных упражнений по профилактике простудных заболеваний (дыхательные упражнения).

- Гимнастика после сна – упражнения на сохранение правильной осанки, ходьба по дорожке здоровья – профилактика плоскостопия.
- Гимнастика (артикуляционная, пальчиковая, для глаз, дыхательная)
- Витаминизация (употребление в пищу чеснока, лука)

### **Медикаментозные**

- Витаминизация витамином “С” третьего блюда ежедневно в течение года
- Сезонная профилактика ОРВИ (оксолиновая мазь – перед прогулкой)

### **Час двигательной активности**

- Подвижные игры на развитие основных движений (лазание, метание, бросание и ловля, прыжки, бег, выполнение упражнений в быстром темпе - соревнование)
- Активное воздействие на образ жизни ребенка путём целенаправленного валеологического просвещения родителей, организация и проведение родительских собраний, совместных праздников, оформление стендов, с размещением фотоматериалов и необходимой информации.

### **Ожидаемые результаты:**

- Снижение уровня заболеваемости, сокращение длительности заболеваний
- Развитие физических качеств дошкольников
- Осознание взрослыми и детьми понятия “здоровье” и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Овладение навыками самооздоровления.
- Закрепление оздоровительных мер и использование их в повседневной жизни

## Реализация основных направлений программы

Направления, задачи	Мероприятия
<p>1. Оздоровительное:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*организация здоровьесберегающей среды ДОУ;</li> <li>*изучение передового педагогического опыта;</li> <li>*пропаганда здорового образа жизни;</li> <li>*сохранение уровня позитивного здоровья за счет профилактических мероприятий</li> </ul>	<p>Приобретение спортивного оборудования. Отбор и внедрение эффективных технологий и методик. Консультации, буклеты, буклеты. Реализация плана лечебно-оздоровительных мероприятий.</p>
<p>2. Валеологическое:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*воспитание валеологической культуры дошкольника</li> </ul>	<p>Формирование у детей основ ЗОЖ. Классификация здоровьесберегающих технологий. Отслеживание результативности здоровьесберегающих технологий</p>
<p>3.Физическое развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием ребенка</li> <li>*повышение резистентности организма при использовании комплекса закаливающих процедур с использованием природных факторов.</li> <li>*создание условий для формирования правильной осанки, укрепления и охраны здоровья детей</li> </ul>	<p>Использование нетрадиционных форм при проведении физкультурных занятий, досуговой деятельности и др. Внедрение в физкультурную работу инновационных образовательных программ для ДОУ</p> <p>Организация и проведение физкультурных занятий на воздухе.</p> <p>Пополнение физкультурных уголков в группах.</p>
<p>4.Психоэмоциональное благополучие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*формирование положительного отношения при общении со сверстниками, взрослыми</li> </ul>	<p>Пополнение дидактического и развивающего материала.</p> <p>Использование нестандартного оборудования.</p> <p>Консультативная работа с родителями</p>

## **Система работы по здоровьесбережению**

### **Немедикаментозные средства;**

- Профилактический точечный массаж (активных точек лица, рук, ушей, ног)
- Лечебная гимнастика с включением специальных упражнений по профилактики простудных заболеваний (дыхательные упражнения).
- Гимнастика после сна (упражнения на сохранение правильной осанки, ходьба по дорожке здоровья для профилактики плоскостопия).
- Гимнастика (артикуляционная, пальчиковая, для глаз).
- Витаминизация (употребление в пищу чеснока, лука)

### **Медикаментозные**

- Витаминизация витамином “С” третьего блюда ежедневно в течение года
- Сезонная профилактика ОРВИ (оксолиновая мазь – перед прогулкой)
- Оздоровительная работа с детьми систематически планируется, имеются планы конспекты оздоровительных досугов, экскурсий, прогулок.
- Система закаливания предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи со временем года:
  - а)босохождение (в помещении и во время выполнения упражнений на спортивном комплексе);
  - б)водное;
  - в)солнечное
  - г)воздушное (облегчённая одежда, утренняя пробежка вокруг детского сада, прогулка в любую погоду).

## План оздоровления детей в условиях ДОУ

№ п/п	содержание	группа	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1	<b><u>Оптимизация режима</u></b>				
	Организация жизни детей в адаптивный период, создание комфортного режима.	все	ежедневно	Ст. воспитатель, воспитатели, медсестра	В течение года
	Заполнение карты индивидуальных нагрузок детей группы - определение оптимальной нагрузки на ребенка, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.	все	1 раз в год, внесение дополнений по необходимости	Старшие воспитатель, медсестра, воспитатели	В течение года
3	<b><u>Охрана психического здоровья</u></b>				
	Использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, игры забавы.	все	Ежедневно несколько раз в день	Воспитатели	В течение года
4	<b><u>Профилактика заболеваемости</u></b>				
	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все	3 раза в день во время утренней зарядки, на прогулке, после сна	Воспитатели	В течение года
	Профилактика гриппа - гриппол	Все группы с согласия родителей	Однократно в осенний период	Медсестра	Ноябрь-декабрь

5	<b><u>Оздоровление фитонцидами</u></b>				
	Чесночно-луковые закуски	все	Перед прогулкой, перед обедом	Медсестра	
	Ароматизация помещений (чесночные бусы)	все	В течение дня ежедневно	Помощники воспитателя, воспитатели	Октябрь-ноябрь
	Подбор в группах комнатных растений способствующих очищению и оздоровлению воздуха	все		Воспитатели, старший воспитатель	Май-август
6	<b><u>Закаливание, с учетом состояния здоровья ребенка</u></b>				
	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Прогулки на воздухе	все	Ежедневно	Воспитатели	В течение года
	Хождение босиком по траве	все	Ежедневно	Воспитатели	Июль-август
	Хождение босиком по «дорожке здоровья»	все	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Обширное умывание	все	Ежедневно после дневного сна	Воспитатели	В течение года
	Игры с водой	все	Во время прогулки, во время занятий	Воспитатели	Июнь-август
	Полоскание зева кипяченой	все	После каждого	Воспитатели, помощники	В течение

	охлажденной водой		приема пищи	воспитателей	е года
7	<b><u>Лечебно-оздоровительная работа</u></b>				
	<b><u>Витаминотерапия</u></b>				
	Витаминизация третьего блюда	1-12	Ежедневно	Медсестра	В течении года
	<b>Мониторинг уровня физического развития и состояния здоровья детей</b>				
	«Дневник здоровья физического и двигательного развития детей группы»	2 раза в год		Медсестра, воспитатели	Сентябрь, май
	Мониторинг состояния здоровья воспитанников - диспансеризация.	1 раз в год		Медицинская комиссия	По плану детской поликлиники
	Диагностика физической подготовленности	2 раза в год		Воспитатели	Сентябрь, май
	<b>Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей</b>				
	Консультации, родительские собрания, совместные мероприятия	В течение года согласно годового плана		Ст. воспитатели, воспитатели, медсестра	В течении года по плану

### **Здоровьесберегающие педагогические технологии**

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
<b>Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			

<b>Интегрированные ООД</b>	Последняя неделя каждого месяца.	Интеграция содержания различных образовательных областей.	Воспитатели
<b>Игровые минутки (бодрящая гимнастика)</b>	После сна в группе каждый день. Первая и вторая младшие группы	Комплекс, состоящий из подвижных игр, игровых упражнений, основных движений	Воспитатели
<b>Физкультурные минутки</b>	Во время занятий 1,5-2 минуты во всех возрастных группах.	Комплексы физических упражнений с выходом из-за стола, могут включать дыхательную гимнастику, для глаз.	Воспитатели
<b>Динамические паузы (двигательные разрядки)</b>	Во время ООД и между ООД 2-5 минут по мере утомляемости детей, начиная со второй младшей группы.	Во время ООД в виде игр. Между ООД в виде п/игр, танцевальных движений, физических упражнений, элементов релаксации.	Воспитатели
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Как часть физкультурной ООД, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	музыкальный руководитель, воспитатели
<b>Пальчиковая гимнастика</b>	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой отрезок времени.	Воспитатели
<b>Упражнения после сна,</b>	После сна вся группа ежедневно, начиная с	Комплексы физических	Воспитатели

<b>дорожки здоровья</b>	младшего возраста.	упражнений в спальне и группе.	
<b>Гимнастика для глаз</b>	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога	Воспитатели
<b>Дыхательная гимнастика</b>	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
<b>Технологии обучения здоровому образу жизни</b>			
<b>Физкультурная ООД</b>	Три раза в неделю в спортивном зале, в группе, на улице, начиная с раннего возраста.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	Воспитатели
<b>Утренняя гимнастика</b>	Ежедневно, в музикально-физкультурном зале, в группе, на улице	Комплексы подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
<b>Занятия по здоровому образу жизни</b>	Один раз в неделю в режимных процессах, как часть и целая ООД по познанию, начиная со II мл.гр.	Программа «Основы безопасности жизнедеятельности», Р. Стеркина, О.Князева.	Воспитатели
<b>Физкультурные досуги, праздники</b>	Один раз в квартал (праздник), один раз в месяц (досуг), начиная с младшего возраста.	В соответствии с программой для каждой возрастной группы.	Музыкальный руководитель, воспитатели

<b>Совместные спортивные мероприятия с ОУ микрорайона – СОШ №16</b>	Подготовительные группы – согласно плана «Преемственность со школой»	Тематика и количество мероприятий определяются планом совместной работы с СОШ №16	Воспитатели
<b><i>Коррекционные технологии</i></b>			
Элементы арттерапии	Игры – занятия с использованием арттерапевтических техник.	Использование элементов арттерапии в режимных моментах (прогулка, занятия, игры).	Воспитатели