

1  
2  
3

1  
2

1

РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН  
ГОРОД НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад общеразвивающего вида с  
приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательному - речевому направлению развития  
детей №27 «Росинка»

423810, г.Набережные Челны, бульвар Энтузиастов, 4  
Телефон/факс 38-87-94/39-61-72  
E: mail: [sad.27rosinka@yandex.ru](mailto:sad.27rosinka@yandex.ru)



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ  
ЯР ЧАЛЛЫ ШӘНӘРЕ

МУНИЦИПАЛЬ БЮДЖЕТ МӘКТӘПКӘЧӘ  
БЕЛЕМ БИРУ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ  
«27 нче «Чык тамчысы» балаларнын танып  
белү-сөйләм үсешен өстенлекле гамәлгә ашыручы  
гомумүстерешле балалар бакчасы»

423810, Яр Чаллы шәһәре, Энтузиастлар б-ры, 4  
Телефон/факс 38-87-94/39-61-72  
E: mail: [sad.27rosinka@yandex.ru](mailto:sad.27rosinka@yandex.ru)

ИНН/КПП 1650085606/165001001; ОГРН 1031616003935; ОКПО 57240468; ОКАТО92430000000

Согласовано

Старший воспитатель МБДОУ «Детский сад  
№ 27 «Росинка»

 А.Г. Михайлова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 27 «Росинка»

 Бабушкина С.М.  
« 29 » 08 2017г.



Рассмотрено и утверждено  
на педсовете  
от « 29 » 08 2017г.  
протокол № 1

Программа оздоровления дошкольников «Будь здоров!»

муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательному-речевому направлению развития детей № 27  
«Росинка» на 2017-2019 год.

г. Набережные Челны  
2017 год.

1

## СОДЕРЖАНИЕ

4  
5  
6  
7  
8

3  
4

<b>1. Пояснительная записка</b>	
1.1 Актуальность и концепция программы	3-4
1.2. Цель и задачи реализации программы	4-5
<b>2. Воспитательно-образовательное направление программы</b>	
2.1 Организация рациональной двигательной активности детей	5-9
<b>3. Лечебно-профилактическое направление</b>	9-12
<b>4. Мониторинг реализации программы «Будь здоров!»</b>	13-16
<b>5. Режим двигательной активности детей</b>	17-19
<b>Приложение</b>	20-29

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

## Введение

Рост числа заболеваний органов дыхания, пищеварения, зрения, нервной и сердечно - сосудистой системы среди детей связан с экологическими, социальными и

наследственными факторами. Способствует хроническим заболеваниям и ухудшение показателей физического и психического развития большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудностями в организации правильного питания дома и в образовательных учреждениях.

Решение проблемы снижения общей заболеваемости возможно при правильной организации воспитательной и оздоровительной работы, проведении неотложных мер по профилактике отклонений в состоянии здоровья детей.

Главная задача персонала дошкольных учреждений и родителей -выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить ему необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторы риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерба физическому и психическому состоянию. Снижению риска развития хронических заболеваний способствует и изменение образа жизни родителей (отказ от курения и алкоголя, употребление здоровой пищи, увеличение физической активности, общение с природой).

Индивидуальные отклонения в здоровье и физическом развитии так многочисленны, что переход из состояния, которое еще является нормой в состояние патологии часто бывает незаметным. Среди клинически неоднородных нозологических форм наиболее распространенными являются риновирус групп А и В, энтеровирусные инфекции и сотни других. Тесные контакты между детьми и взрослыми в дошкольных учреждениях определяют эпидемиологическую обстановку, близкую к респираторному инфекционному отделению. Видоизменчивость возбудителей респираторных заболеваний не позволяет получить прививочный материал с высоким специфическим действием.

Факторы риска в медицине определяются как сочетание условий, обуславливающих образ жизни, физическое состояние. Именно нездоровый образ жизни значительно увеличивает риск заболеваний. Желание соответствовать, модному, но негативному физическому и поведенческому стереотипу сверстников формирует такой стиль поведения, при котором сохранение здоровья как самого большого богатства человека перестает быть самоцелью. Успеху мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний способствует участие в этой работе родителей, детей и сотрудников дошкольных учреждений, неформальной взаимодействии взрослых и детей (ребенок может выступать в роли учителя и ученика).

**Структура программы** подразумевает наличие трех основных блоков, неразрывно связанных между собой:

- 1.Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа.**
- 2.Воспитательно-оздоровительная работа.**
- 3.Информационно-образовательная работа с родителями.**

#### **1.Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа.**

Оздоровительная работа включает в себя комплекс мероприятий по профилактике острых респираторных вирусных заболеваний гриппа и повышение адаптивных

93возможностей детского организма, комплексное оздоровление детей, организацию периода  
94адаптации к ДООУ и рационального питания.

95 **1.1 Медикаментозное профилактическое лечение в период повышенной сезонной**  
96**заболеваемости гриппом и ОРВИ.**

97 Дети по назначению врача получают поливитамины (ревит, гексавит, аскорбиновую  
98кислоту) с учетом возрастных дозировок. Одновременно проводятся все профилактические  
99мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости - кварцевание  
100помещений один раз в день, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих  
101средств, индивидуальная профилактика - ношение масок персоналом . В период карантина  
102перед прогулкой дети закладывают в нос оксолиновую мазь.

103 За две - три недели до предполагаемого сезона повышенной заболеваемости гриппом  
104и ОРВИ по назначению врача проводится вакцинопрофилактика детей и персонала.

105 Параллельно активно проводится разъяснительная работа с родителями по  
106организации неспецифической профилактики вирусных заболеваний и повышению  
107защитных свойств организма ребенка.

108 Новые медико-педагогические технологии управления здоровьем детей  
109предусматривают научный подход к работе персонала совершенствование диагностики,  
110методов оценки состояния здоровья детей, организации реабилитационных мероприятий в  
111местных условиях.

112 Таким образом, минипрограмма сохранения и укрепления здоровья детей «Будь  
113здоров» имеет следующие основные цели:

114 1 .Укрепление здоровья детей и своевременная коррекция имеющихся нарушений в  
115психофизическом развитии ребенка.

116 2.Создание устойчивой мотивации и потребности ребенка в сохранении своего  
117собственного здоровья и здоровья окружающих.

118 3.Обеспечение эффективного взаимодействия ДООУ, семьи в приобщении детей к  
119здоровому образу жизни.

120 Исходя из вышеуказанных целей сформированы основные задачи программы:

121 I .Содействовать сохранению и укреплению здоровья каждого ребенка.

122 2. Сформировать у ребенка представление об ответственности собственное здоровье  
123и здоровье окружающих.

124 3. Сформировать основания для критического мышления по отношению к знаниям,  
125навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.

126 4.Обеспечить детей, родителей, педагогов информацией, позволяющей сохранить и  
127укрепить свое здоровье и здоровье окружающих

128 5.Расширить и разнообразить взаимодействие детского сада, ЛУП и семьи в целях  
129укрепления здоровья детей.

130

131 Программа рекомендуется для работы с детьми дошкольного возраста.

132

133 **Форма организации:**

134 1.групповые

135 2.индивидуальные

136 **Формы контроля**

137 -анализ состояния здоровья детского коллектива по различным показателям  
138(общая заболеваемость, процент болеющих детей, индекс здоровья и т.д.)

139 - анкетирование родителей

140 **Требование к результату:**

141 -укрепить здоровье детей, улучшить психофизическое развитие ребенка:

142 -сформировать у детей чувство ответственности за свое здоровье и здоровье  
143окружающих

144 -создание единого образовательного -оздоровительного пространства «детский сад-  
145семья»

## 146 **1.2.Организации рационального питания.**

147 Питание в детском саду соответствует характеру обмена веществ в организме и  
148особенностям переработки пищи в желудочно-кишечном тракте, а подбор продуктов  
149- естественной технологии ассимиляции (усвоения) пищи.

150 Полноценное питание обусловлено не одним потоком нутриентов (питательных  
151веществ), а несколькими потоками питательных и регуляторных веществ.  
152Физиологически важными компонентами пищи являются не только нутриенты (белки,  
153жиры, углеводы, витамины, минералы и микроэлементы), но и балластные вещества.  
154В рацион питания детей включены в большом объеме растительные волокна и  
155клетчатка.

156 Дети получают разнообразные фрукты, овощные и фруктовые соки.

157 **1.3.Комплексное оздоровление детей, часто болеющих ОРЗ.** Дети, часто  
158болеющие ОРЗ с функциональными нервно-психическими отклонениями,  
159с "повышенной реактивностью нервной системы не обладают достаточной  
160устойчивостью к изменяющимся воздействиям среды. Поэтому эти дети стоят на  
161особом контроле.

162 Дети с хроническими заболеваниями носоглотки полоскают горло солевым  
163раствором.

164 Основой работы с детьми, часто болеющими ОРЗ является щадящий  
165оздоровительный режим:

166 -создание благоприятно эмоционально-психологического  
167 микроклимата - доброжелательная форма общения детей и взрослых, создание  
168условий для уединения ребенка с любимой игрушкой;

169 -строгое соблюдение общего режима со своевременной сменой различных  
170видов деятельности с использованием спокойных и подвижных игр в течение дня;

171 -увеличение - с учетом индивидуальных особенностей продолжительности  
172дневного сна (укладывание таких детей первыми и подъем последними) в спокойной  
173обстановке;

174 Аналогичный оздоровительный режим создается для детей, вновь  
175поступающих в ДООУ на период адаптации. Для них также дополнительно  
176предусмотрено сокращение времени пребывания в детском саду на период адаптации. В  
177целях создания оптимального благоприятного микро социального климата вновь  
178поступившим детям не проводят вакцино профилактику и закаливающих процедур.

179 Составной частью комплекса мер по профилактике ОРВИ и гриппа является аромо  
180терапия и фито терапия, являющимися рациональными и доступными методами  
181оздоровления детей.

## 182 **Аромотерапия.**

183 Это лечение с помощью эфирных масел разных растений. При помощи ароматов  
184можно повышать настроение и творческую активность, снимать усталость и повышать  
185память. Ведь аромо масла обладают антивирусным, антибактериальным, антиоксидантными и  
186седативными свойствами, гармонизируют работу иммунной и эндокринных систем, содержат  
187антиоксиданты и провитамины, легко проникают через стенки клеток и доставляют в них  
188питание и кислород. Под влиянием фитонцидов, терпенов и легких ионов, образующихся из  
189эфирных масел в процессе процедуры, повышается бактерицидность снижается электрический  
190показатель загрязненности воздуха, происходит обогащение организма ребенка  
191компонентами, идущими на построение биологических комплексов. В детском саду  
192используют аромомасла пихты, чайного дерева, обладающих сильным бактерицидным,  
193противовоспалительным действием, хорошо помогают при насморке, гайморите, ларингите,  
194трахеите и других заболеваниях органов дыхания, хорошо дезинфицируют помещения.  
195Аромо терапия проводится по согласию родителей.

196

197 **Методика проведения аромо терапии .**

198 Для проведения аромо терапии используют аромо лампу, которую устанавливают в  
199группой комнате в недоступном для детей месте. Емкость над горящей свечой заполняют  
200водой и добавляю 5-7 капель эфирного масла или смеси масел. Ароматизация воздуха  
201проводится утром 1 раз в день течение 20 минут продолжительностью 2 недели два раза в  
202год.

203 Для ароматизации помещений используют также чесночно - луковые раскладки,  
204которые меняют ежедневно.

205 **Фитотерапия**

206 Эффективность траволечения нисколько не уступает другим методам терапии.  
207Незначительность побочных эффектов, мягкость действия лекарственных растительных  
208средств при высокой терапевтической эффективности делает траво лечение особенно  
209показанным для детского организма.

210 Роль лекарственных растений:

211 -на начальных стадиях заболевания растительные препараты могут оказаться  
212ведущими средствами лечения ввиду более мягкого их воздействия и малой токсичности:

213 -в разгар заболевания они важны для поддержания защитных сил организма,  
214усиления эффекта основных лекарственных средств, уменьшения их побочного действия;

215 -они играют значительную роль на этапе реабилитации в плане поддерживающее  
216терапии, особенно при хронических заболеваниях

217 Дети принимают витаминные травяные чаи, шиповник (*аптечные препараты*)  
218курсами продолжительностью не менее одного месяца 2 раза в год.

219 Применяется следующий способ приготовления: сухое измельченное сырье заливается  
220кипятком и нагревается на медленном огне до закипания, затем чайник укутывается и  
221настаивается 2 часа.

222

223

224 **2..Воспитательно-оздоровительная работа.**

225 Основными разделами воспитательно-оздоровительной, работы в детском саду  
226является организация рациональной двигательной активности, реализация системы  
227эффективного закаливания, обучение детей приемам точечного массажа , включая элементы  
228Су-Джок терапии, применение психогигиенических и психопрофилактических средств и  
229методов, создание условий для оздоровительных режимов детей.

230 До начала воспитательно-оздоровительных мероприятий проводится определение  
231исходных показателей состояния здоровья и физического развития детей. В комплекс  
232антропометрических показателей, регистрируемых медперсоналом ДООУ, включены  
233определения длины и массы тела, индексов отношений: длина тела к возрасту, массы тела к  
234длине, массы тела к возрасту. Показатели отражают гармоничность физического развития  
235ребенка. Только такой комплексный подход может помочь решить основные задачи  
236воспитательно-оздоровительной работы по укреплению физического, психического здоровья,  
237оптимального физического развития и двигательной подготовленности детей.

238

239 **2.1.Рациональная организация двигательной активности**

240 Преобладание циклических упражнений (бег,прыжки) во всех видах двигательной  
241активности детей для тренировки и совершенствования общей выносливости - наиболее  
242ценного оздоровительного качества. Эти упражнения - основа содержания утренней зарядки,  
243регулярных занятий по ФИЗО, двух обязательных прогулок, физкультминуток на занятиях  
244другими видами деятельности. Важнейшим разделом занятий по ФИЗО и прогулок являются  
245подвижные игры с циклическими упражнениями, а у детей старшего дошкольного возраста -  
246элементы спортивных игр и упражнений. Во время организации двигательной активности

247детей создаются условия для возникновения положительных эмоций у детей (музыкальное  
248сопровождение занятий в зале и на открытом воздухе и прогулок.

249 Выполняются основные требования к организации двигательной активности:  
250систематичность с постепенным усложнением упражнений и повышением требований к  
251качеству их выполнения. Обязательный фрагмент каждого занятия составляют упражнения  
252разминочного и гимнастического характера, выполняемые при участии мышц и связок  
253конечностей и позвоночника, а также упражнения, способствующие улучшению осанки и  
254профилактике плоскостопия. Предусмотрено обучение детей приемам мышечного  
255расслабления и элементам дыхательной гимнастики.

256 Кроме обязательных занятий по двигательной активности детей организуемая  
257инструкторами по ФИЗО при участии педагогов, воспитательно-оздоровительная работа  
258включает в себя правильную организацию общего режима со своевременной сменой  
259различных видов деятельности. Сюда относятся проведение физкультминуток или  
260динамических пауз, зрительной гимнастики, пальчиковой гимнастики в перерывах или после  
261занятий, проведение оздоровительной гимнастики после сна. Все это способствует снятию  
262зрительного, нервно-мышечного напряжения, а значит укреплению здоровья детей.

263 Ниже приведены основные методики проведения гимнастики для глаз, пальчиковой  
264гимнастики и оздоровительной гимнастики после сна.

265

#### 266 **Методика проведения зрительной гимнастики**

267 (из методики Э.С. Аветисова)

268 **ЦЕЛЬ**-снятие утомления глаз.

269 1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть. Повторить 8-10 раз

270 2. Сидя, быстро поморгать глазами (1-2 мин.).

271 3. Повороты глазами вправо, влево, вверх, вниз. Повторить 8-10 раз.

272 4. Сидя, смотреть прямо перед собой на воспитателя 2-3 сек, поставить руки по  
273средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего  
274пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 5-6 раз.

275 Упражнения с сигнальной меткой на стекле: дети подходят к окну и выполняют  
276команды воспитателя : »Посмотрите глазами на дорогу, по которой движутся машины, а  
277теперь - на цветочек на окне». Повторять упражнения 2-3 раза.

#### 278 **ДОЖДИК**

279 Капля первая упала - кап! (Дети сверху пальцем показывают траекторию ее  
280движения.) И вторая прибежала - кап! (То же самое.) Мы на небо посмотрели, (Смотрят  
281вверх.) Капельки кап-кап запели, Намочились лица. (Вытирают лицо руками.) Мы их  
282вытирали. Туфли - посмотрите -

283 Мокрыми вдруг стали. (Показывают руками на ноги и смотрят, вниз.) Плечами  
284дружно поведем

285 И все капельки стряхнем. (Выполняются движения плечами.) От дождя убежим,

286 Под кусточком посидим. (Дети приседают.)

#### 287 **ЖУК**

288 В домик нам жук влетел,

289 Зажужжал он и запел: «ж-ж-ж». (Дети складывают ладони рук под углом -крыша  
290«домика».)

291 Вот он вправо полетел -

292 Каждый вправо посмотрел, (Указывают рукой направление и прослеживают

293 . взглядом.) Вот он влево полетел -

294 Каждый влево посмотрел. (Указывают рукой направление и прослеживают взглядом.)

295Жук на нос нам хочет сесть,

296 Не дадим ему присесть. (Правой рукой выполняется движение к носу со стороны.)

297 Жук наш приземлился, (Направление движения вниз и приседание.)

298 Жужжа, закружился: ж-ж-ж-ж. (Делают вращательное движение руками типа



299 волчка и встают.) Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко.  
300 Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко. (Поочередно протягивают  
301 руки и смотрят на них.) Жук вверх полетел и на потолок присел. (Поднимают руки  
302вверх и смотрят на них)  
303 на носочки мы привстали - но жука мы не достали. (приподнимаются на носочки и  
304вытягивают руки вверх)  
305 Хлопнем вместе- хлоп-хлоп-хлоп (хлопки над головой).  
306 Чтоб улететь не смог. Ж-ж-ж-ж. (имитируют полет жука).  
307

### **Методика проведения пальчиковой гимнастики.**

**ЦЕЛЬ-** снятие напряжения мышц кисти и пальцев рук.

### **АПЕЛЬСИН**

(Начиная мизинца, загигать померено все пальцы.)

Мы делили апельсин . Много нас а он один.

Это- долька для кота, это долька- для ежа.

Это долька для улитки, это долька для чижа.

Ну а волку- кожура.

### **ЗАМОК**

На двери висит замок.(ритмичные быстрые соединения рук в «замок»)

Кто открыть бы его смог?

Потянули (сцепленные в «замок» руки потянуть в одну, потом другую сторону

Покрутили (движения кистями рук со сцепленными пальцами от себя – к себе)

Постучали (пальцы сцеплены, основаниями ладоней постучать друг друга)

И- открыли! (пальцы расцепить, ладони –стороны)

### **Методика проведения оздоровительной гимнастики после сна.**

327 **ЦЕЛЬ-** поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить  
328  
329профилактику нарушений осанки.

### **БАБОЧКА.**

333 Спал цветок и вдруг проснулся, Больше спать не захотел, Шевельнулся,  
334потянулся, Взвился вверх и полетел.

335 Солнце утром лишь проснется, бабочка кружит и вьется.

### **БУДЕМ МЫ ВСТАВАТЬ.**

337 Раз, два, три, четыре, пять! Будем мы вставать! Наклонился правый бок. Раз, два, три.

338Наклонился левый бок.

339 Раз, два, три

340 А сейчас поднимем ручки

341 И дотянемся до тучки.

342 Сядем на кроватку,

343 Разомнем мы ножки.

344 Согнем мы правую ножку,

345 Раз, два, три.

346 Ноги высоко подняли

347 И немного подержали.

348 Головою покачали

349 И все дружно вместе встали.

350

## 351 2.2.Реализация системы эффективного закаливания.

352 Закаливание является одним из общепринятых традиционных методов  
353 неспецифической профилактики острых вирусных заболеваний и укрепления  
354 иммунитета ребенка, как тренировка системы регуляции.

355 Закаливание как система оздоровительно-профилактических воздействий  
356 реализуется таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребенка в детском  
357 саду (и желательно в домашней обстановке) характеризовался как благоприятный для  
358 становления аппарата физической терморегуляции (терморецепторы и сосуды кожи и  
359 подкожной клетчатки плохо функционирующей в раннем и дошкольном возрасте.

360 Обязательным условием эффективного закаливания является наличие не  
361 перегревающей одежды детей на открытом воздухе и в помещении. Основное  
362 правило - соответствие погоде на данное время а не по сезону. Ребенок, находящийся  
363 на открытом воздухе должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений на  
364 короткое время он испытывал ощущение зябкости. В помещениях не следует надевать  
365 на ребенка шерстяных кофт и колготок. Одежда на улице и дома должна быть легкой,  
366 позволяющей двигаться без затруднений.

367 Другим обязательным условием эффективного закаливания является  
368 поддержание определенной температуры воздуха в помещениях, не превышающей  
369 +18 С-20 С, так как при более высокой температуре механизмы физической  
370 терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения  
371 респираторных заболеваний.

372 Правильное использование теплозащитных свойств одежды и регулирование  
373 температуры воздуха в помещениях - условия эффективного закаливания.

374 При организации закаливания соблюдаются основные принципы (под редакцией  
375 Г.Н.Сперанского):

376 -систематичность и последовательность;

377 -учет индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья;

378 -опора на положительные эмоции у ребенка при проведении закаливающих  
379 процедур.

380 В детском саду закаливание детей состоит из системы мероприятий,  
381 включающих некоторые элементы закаливания в повседневной жизни (при  
382 соблюдении основных режимных моментов) и специально подобранные  
383 закаливающие мероприятия. В повседневной жизни детей к закаливанию можно  
384 отнести следующее:

385 1 .Воздушные ванны при смене белья после дневного сна, во время утренней  
386 гимнастики и умывания.

387 2.Обязательная прогулка 2 раза в день (летом - не менее 4 раз). Неотъемлемой  
388 частью прогулки является подвижная игра с повышенным двигательным режимом  
389 при преобладании упражнений циклического порядка (оздоровительный бег, прыжки,  
390 пробежки, игры с мячом).

391 3.Дневной сон с открытым окном при соответствующей одежде.

392

### 393 Ходьба босиком дозированная.

394 Главный смысл хождения босиком -закаливание кожи стоп к воздействию  
395 пониженных температур (пола, земли). Босо хождение является также хорошим  
396 средством укрепления сводов стопы и ее связок и отличной профилактикой  
397 плоскостопия..

398 Начинают хождение босиком при температуре пола не ниже +18 °С. Вначале  
399 дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем босиком по 3-4 минуты, увеличивая  
400 ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 15-20 минут.  
401 Хождение босиком проводится во всех возрастных группах. Процедура очень

402физиологична и хорошо переносится детьми. С детьми средних и старших групп  
403проводится босиком утренняя зарядка, физкультурные занятия, подвижные игры.

404 **Контрастное воздушное закаливание. Проводится по методике**  
405**Ю.Ф.Змановского.**

406 К концу дневного сна температура воздуха в групповой комнате снижается до  
40710-18°C. Под звуки музыки, что создает радостный эмоциональный фон, лежа в  
408постели поверх одеяла, дети выполняют в течение ,2-3 минут 3-4 физических  
409упражнения. Затем дети встают с постели, быстро снимают спальную одежду, и  
410оставаясь лишь в трусиках, выполняют в течение 1-1,5 минут циклические движения  
411умеренной интенсивности (бег, ходьба, танцевальные элементы) попеременно в  
412«холодном» и «теплом» помещениях, т.е принимают общую воздушно-контрастную  
413ванну.

414 Температура в «теплом помещении сначала 23°C-26°C, в «холодном» -на 3-5 °C  
415ниже. Разница температур увеличивается в течение 1,5-2 месяцев до 12-15 °C за счет  
416снижения температуры в «холодной» комнате. После перенесенного острого  
417респираторного заболевания процедура закаливания в первые 5-7 дней не  
418проводится.

419

420 **3.Информационно – образовательная работа с родителями**

421 В дошкольном возрасте в ближайшем окружении - в семье закладываются  
422основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни.  
423Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью  
424следует формировать у родителей.

425

- 426 Формы работы с родителями по вопросам приобщения к **ЗОЖ** следующие:  
427 1. Дни открытых дверей, когда родители приглашаются в ДООУ в удобно для них  
428 время для просмотра физкультурно-оздоровительной работы проводимой в ДООУ.  
429 2. Совместные с родителями спортивные праздники и досуги «Папа мама и я -  
430 спортивная семья», «Ловкие, сильные, смелые» и т.д.  
431 2. Дни здоровья.  
432 3. Родительские собрания.  
433 4. Индивидуальные беседы и консультации специалистов ДООУ.  
434 5. Анкетирование.  
435 6. Наглядные виды работ:  
436 -выставки детских работ, дидактических игр на оздоровительную тематику,  
437 литературы;  
438 -папки-передвижки, рекомендации; -информационные стенды; -фотовыставки  
439 Разработан цикл занятий «Клуб заинтересованных родителей») Тематика  
440 занятий сформирована по запросам и пожеланиям родителей, выявленных в результате  
441 анкетирования.  
442 Тематика занятий:  
443 1. «Я иду первый раз в детский сад» (всеобщ) - педагог -психолог: старший  
444 воспитатель.  
445 2. «Нарушение осанки и профилактика плоскостопия»- инструктор **ЛФК** ,  
446 врач-ортопед.  
447 3. «Закаливание ребенка - дошкольника» - врач-педиатр, медсестра  
448 оздоровления.  
449 4. «Двигательная активность детей» - инструктор по физкультуре  
450 5. «Общаться с ребенком - как?» - педагог - психолог.  
451 6. Дыхательные и закаливающие упражнения в профилактике ЛОР  
452 заболеваний» - врач-отоларинголог, медсестра оздоровления.  
453  
454  
455  
456

### 457 **Заключение**

458 Практической задачей работников детского дошкольного учреждения заключается в  
459 поиске и разработке соответствующего подхода к здоровью детей и деятельности,  
460 направленной на его укрепление, решение которой и нашло отражение в данной программе.  
461 Все мероприятия лечебно -профилактической, воспитательно-оздоровительной работы,  
462 представленные в данной программе укрепляют здоровье детей, улучшают его  
463 психофизическое развитие, позволяют выработать разумное отношение детей к своему  
464 организму, привит ему необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом  
465 приспособить ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.  
466 Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям,  
467 невосприимчивости организма к различным болезнетворным факторам.  
468 Однако необходимо отметить важное условие:  
469 эффективная\_\_реализация программы возможна при добросовестном выполнении  
470 своих обязанностей персоналом ДООУ в постоянном взаимодействии с родителями.  
471  
472  
473  
474

### 475 **Список использованной литературы**

- 476 1. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению  
477 детей в дошкольных образовательных учреждениях.-

478 Москва :Издательство Аркти,-2003г  
479 2. Ильичева Н.Н.Путеводитель по методикам оздоровления организма.-  
480М.:Эксмо,Эксмо,2008.  
481 3. Горькова Л.Р.,Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ  
482основные виды, сценарии занятий.-М..'Знания, -2005.  
483 4. Змановский Ю.Ф.Здоровый дошкольник /Дошкольное воспитание.-  
4841995.№6  
485 5. Развивающая педагогика оздоровления /Обруч -2004.-№1  
486 6. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников: программа  
487сохранения и укрепления здоровья детей /Дошкольное воспитание - 2002-№11  
488 7. Подобед С. Воспитаем здорового ребенка опыт развития навыков ЗОЖ в  
489ДОУ /ОБЖ основы безопасности жизни-2001 № 10  
490  
491  
492  
493  
494  
495  
496  
497