

Оздоровительная программа МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида №46
«Земляничка»

Авторы программы:
Большакова М.А.

Цель работы по профилактике заболеваний детей – укрепление здоровья и иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:

1. обеспечение снижения частоты случаев острой заболеваемости
2. улучшение физического развития детей
3. повышение к устойчивости к утомлению, повышение работоспособности
4. формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

Пути реализации:

1. внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ
2. партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

Ожидаемые результаты у детей:

1. оптимальное функционирование организма;
2. повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
3. сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
4. осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

У педагогов:

1. осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

У родителей:

1. необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Организация профилактики заболеваемости и оздоровления детей со слабым здоровьем .

Рациональная организация двигательной активности

Система работы с родителями

Система закаливания

Использование нетрадиционного оздоровления.

Лечебно-профилактическая работа

Психогигиенические мероприятия

- осмотр детей специалистами
- осмотр детей медицинским персоналом ДОУ
- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий в течение месяца
- мониторинг заболеваемости детей
- ежедневные циклы физкультурных занятий
- гимнастика после сна
- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток
- обширное умывание

- ходьба по «дорожкам здоровья»
- мытье ног
- воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,
- постоянный контроль за осанкой
- подбор мебели в соответствии с ростом
- рациональное питание
- использование фитонцидов
- кварцевание помещений
- витаминизация третьего блюда
- игровой массаж
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ
- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Строгое соблюдение режима дня:

1. Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
2. Полноценный дневной сон
3. Прогулка

Развитие моторики

1. Игровой массаж

2. Пальчиковая гимнастика

Индивидуальный подход к детям с учетом:

1. Выявленной патологии педиатром и др. специалистом
2. Индивидуальных особенностей организма
3. Влияния факторов, способствующих частым заболеваниям

Физическая культура:

1. С элементами дыхательной гимнастики
2. Утренняя гимнастика
3. Занятия на улице с элементами подвижных игр

Основы закаливающих мероприятий:

1. Соответствующая одежда для улицы
2. Длительное пребывание на свежем воздухе
3. Воздушные и солнечные ванны летом
4. Дыхательная гимнастика

Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:

1. Влажная уборка помещений
2. Проветривание
3. Кварцевание.

Профилактика:

1. Плоскостопия
2. Нарушений осанки
3. Нарушений зрения

Мероприятия:

- гимнастика для глаз - Ходьба по «Дорожке здоровья» и т.д.

Музыкотерапия (во время режимных моментов)

Оздоровительные и профилактические мероприятия.

Комплекс закаливающих процедур в летний период

Закаливающие процедуры	Время проведения процедур	Дозировка	Температура воздуха	Контингент детей	Месяцы	Примечание
Воздушные ванны	Ежедневно на прогулке и во время гимнастики после сна	Начиная с 3-4 минут, постепенно увеличивая дозу до 10- 15 минут	C +22...+23, заканчивать +20...+21	Все группы	Июнь, июль, август	С согласия родителей
Солнечные ванны	С 10 до 12 часов	В первые дни не более 3-5 минут, постепенно доводя до 8-10 минут 2-3 раза в день	Солнечные дни	Все группы, кроме яслей	Июнь, июль, август	Одежда - светлая панама, трусы
Ходьба босиком	Ежедневно на прогулках и в группе	От 5 до 20 минут. Дозировка определяется возрастом	В теплый период года с +22...+23	Все группы	Июнь, июль, август	Проводить в любое время дня
Ходьба по тропе здоровья	Спортивная площадка	1 раз ежедневно	Начинать с +22...+23	Все группы	Июнь, июль, август	Первая половина дня
Дыхательная гимнастика	Ежедневно вокруг сада	1 круг «Воздушная дорожка»	Начинать в теплый период года	Садовые группы	Июнь, июль, август	Первая половина дня
Влажное обтирание	Ежедневно в группе	в 1 раз день	Начальная т воды +30..+35, конечная +18	1,9,10	Июнь, июль, август	С согласия родителей
Умывание водой - лицо, шея, руки до локтя	После прогулки	в 1 раз день	Начинать с +28, снижая до +18	Все группы, кроме яслей	Июнь, июль, август	Первая половина дня
Мытье ног	После прогулки	в 1 раз день	Начальная т воды +30...+35, конечная +16...+18	Все группы	Июнь, июль, август	Первая половина дня
Ходьба по мокрой дорожке	На прогулках и в комнате	в 1 раз день	Вода комнатной температуры и снижать до +18	Все группы, кроме яслей	Июнь, июль, август	Мокрый песок, одеяло

Полоскание полости рта и горла	В венной комнате	После еды 3 раза в день	Комн. темп. 1,0гр. повар. соли на стакан воды	Все группы, кроме яслей	Июнь, июль, август	2 недели ежемесячно
---------------------------------------	------------------	-------------------------	---	-------------------------	--------------------	---------------------

Профилактика простудных заболеваний, чесночные букетики, кислородный коктейль.

Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода. Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна. **Обязательное включение** физических упражнений с произношением звуков и слогов на выдохе и вдохе, дыхание носом – вдох и выдох и др.

Режимный момент	Содержание	Организационно - методические указания
1.Утренний прием	а) функциональная музыка б) элементы словотерапии	а) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое б) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок
2.Утренняя гимнастика	комплекс ОРУ	Подбор комплексов ОРУ игрового характера, использование игрушек и атрибутов
3.Свободная деятельность	а) словотерапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	чтение сказок, потешек, стихов, беседы с детьми настольные игры с любимыми игрушками
4.Умывание	мытье рук с произнесением потешек	использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа
5.Завтрак	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей

		a) занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости», радости от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыки
6. Занятия	a) Динамические (физкультурное, музыкальное) б) занятия со статическим положением тела	б) использование физкультминуток, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости».
7. Свободная деятельность	a) словотерапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	чтение сказок, потешек, стихов, беседы с детьми настольные игры с любимыми игрушками
8. Подготовка к прогулке, прогулка	a) одевание б) наблюдение в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения	а), б) использование художественного слова в) подвижные игры, художественное слово г) дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям д) в зимнее время: игры со снегом, катание на санках е) строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.
9. Возвращение с прогулки		использование художественного слова
10. Подготовка к обеду, обед	a) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей
11. Подготовка ко сну	a) закаливающие мероприятия б) функциональная музыка в) разрешение брать с собой игрушки г) укрывание и поглаживание детей д) сон в хорошо проветренном помещении	а) воздушное и водное закаливание, элементы самомассажа б) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое в) укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове г) проветривание в период прогулки детей д) соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОУ тишины во время «тихого часа»
12. Подъем детей, гимнастика после сна	a) постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки б) хождение по «дорожке	а) пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя б) профилактика плоскостопия, закаливающая процедура.

	здоровья»	в) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок
	в) одевание	
	а) эстетическое оформление блюд	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд
13. Полдник	б) спокойный тон педагогов	работников пищеблока
		б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей
	а) оздоровительные процедуры	
14. Свободная	б) словотерапия	а) строгое соблюдение дозировки
деятельность, оздоровительные	в) игровая деятельность	б) чтение сказок, потешек, стихов, беседы с детьми
процедуры	г) индивидуальная работа	в) настольные игры с любимыми игрушками

План профилактических мероприятий в группах на год

Периоды	Мероприятия	Дата проведения
Подготовительный	- дыхательная гимнастика	Сентябрь
	- физкультура на свежем воздухе	
Повышенной заболеваемости	- витаминотерапия (аскорбиновая кислота) - соблюдение санитарно-эпидемиологического режима - обеззараживание воздуха (бактерицидные лампы) - дыхательная гимнастика	Октябрь - ноябрь
Реабилитации и подготовки к периоду гриппа	- дыхательная гимнастика	Декабрь
Период гриппа	- натуропатия (чесночные бусы) - обеззараживание воздуха - дыхательная гимнастика	Январь
	- дыхательная гимнастика	Февраль
Реабилитация		Март

	- дыхательная гимнастика	
Повышенной заболеваемости	-игровой массаж/ пальчиковая гимнастика	Апрель
	- физкультура на свежем воздухе	
	- игровой массаж	Май
	- физкультура на свежем воздухе	
	-использование естественных сил природы	
Летней оздоровительной работы	- физкультура на свежем воздухе	Июль - август
	- игровой массаж	
	- дыхательная гимнастика	

Основные направления деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей

Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов

Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу

Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем

Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании

Организация рационального питания и витаминизация воспитанников

Формирование представлений и навыков здорового образа жизни.