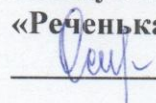
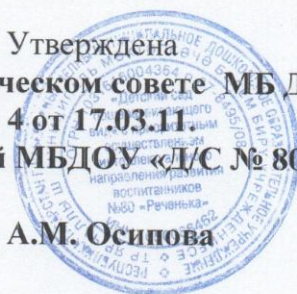


МБ ДОУ «Детский сад № 80 «Реченька»

Утверждена
на педагогическом совете МБ ДОУ,
протокол № 4 от 17.03.11.
Заведующий МБДОУ «Д/С № 80
«Реченька»


А.М. Осипова



ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ "ТРОПИНКИ ЗДОРОВЬЯ"

Авторы:

Заведующий МБДОУ № 80:

А.М. Осипова

Старший воспитатель:

Р.Р. Тахавиева

г. Набережные Челны

Рецензия

На программу заведующего
МБДОУ №80 «Реченька» г. Набережные Челны
Осиповой А.М.

Старшего воспитателя
МБДОУ №80 «Реченька» г. Набережные Челны
Тахавиевой Р.Р.

«Тропинки здоровья» по оздоровлению дошкольников

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Программа направлена на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирования основ здорового образа жизни и правильного питания. Авторы программы утверждают, что укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Программа рассчитана для детей 3-7 лет. Структура программы соответствует требованиям и содержит введение, пояснительную записку, учебно-тематический план. Включает в себя комплекс дыхательных упражнений, упражнения на релаксацию, точечный самомассаж, методики профилактики зрительного утомления детей, оздоровительно-развивающие игры при плоскостопии, нарушении осанки, для детей ЧБД, подвижные игры и упражнения для детей дошкольного возраста, рекомендации по здоровому питанию.

Программа рекомендуется к реализации в дошкольных учреждениях.

Доцент кафедры татарского языка и литературы,
методики их преподавания кандидат
филологических наук

Мухиярова Разина
Хайбрахмановна

Зав.кафедрой русской филологии,
доцент, кандидат
филологических наук.
06.05.2013г.

Закиров Раиф Амирвянович

Подпись *Мушкин*
ЗАВЕРЯЮ
Начальник канцелярии
Дата *06.05*

Дата 06.05.

Введение

Разрабатывая программу «Тропинки здоровья», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь д/сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Актуальность программы, анализ исходного состояния:

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад «Реченька». Так, на начало 2010-2011 учебного года 298 воспитанников ДОУ распределены по группам здоровья следующим образом:

1-я группа (абсолютно здоровые дети) - 55 чел.

2-я группа (имеющие морфо-функциональные отклонения) - 226 детей

3-я группа (хронически больные в компенсированной форме) - 16 ребенка

5-я группа (дети-инвалиды) – 1 ребенок

Количество хронических заболеваний у детей:

Классификация болезней	Количество детей
Болезни органов дыхания	2
Болезни лор - органов	15
Желудочно-кишечные заболевания	-
Кожные	3
Анемия	1
Неврология	-
Глазные болезни	-
Хирургические	2
Сниженный вес	10
Избыточный вес	6
Фтизиатрические	8

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду “Реченька” была разработана программа “Тропинки здоровья” и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа “Тропинки здоровья” комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, который полностью оснащен медицинским оборудованием
- опытные медицинские специалисты: врач-педиатр, старшие медицинские сестры.
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий
- методическое обеспечение для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов
- в ДОУ работают узкие специалисты узкой направленности: педагог-психолог, инструктор по физ. воспитанию.
- оснащен кабинет педагога – психолога для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход,

направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни и правильном питании.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие 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 успешности – заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен выполнить.
5. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. Принцип результативности – предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.
7. Принцип доступности – позволяет исключить вредные последствия организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирования основ здорового образа жизни и правильного питания.

Основными направлениями программы “Тропинки здоровья” являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.
5. Работа с коллективом
6. Работа с родителями
7. Преемственность со школой

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей

- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец
- пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками
- приобретение массажера, биопротона
- получение лицензии на физиокабинет
- приобретение бактерицидной лампы на пищеблок
- приобретение терморегуляторов

б) преобразование предметной среды:

- изготовление песочниц взамен устаревших
- оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адапт. Период); - гибкий режим; - организация доброжелательного микроклимата в группе. - коррекция биоритмологической активности - учет индивидуальных особенностей организма детей.	все группы - - - - - - - - - - - ср., ст.,
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); - спортивные игры; - занятия в спортивных секциях; - динамические паузы - терренкур (дозированная ходьба); - пешие прогулки (турпоход) - логоритмика	все группы - - - - - мл.-кл.ш. ср., ст., - - - - - - - - - - - -
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - местный и общий душ; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды; - посещение бассейна	все группы - - - - - - - - - - - - - - ст.,
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе	все группы - - - - -

		«комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	-/-/-, -/-/-
5	Активный отдых	- развлечения. Праздники; - игры - забавы; - дни здоровья; - каникулы	все группы /-/- -/-/- -/-/-
6	Диетотерапия	- рациональное питание;	все группы
7	Свето – и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса;	все группы /-/-
8	Музтерапия	- музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение (в том числе звуковое)	все группы /-/- -/-/- -/-/-
9	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения; - учебная гимнастика	яс гр. ср., ст., ст., -/-/-
10	Спецзакаливание	- босоножье; - ходьба по солевой дорожке; - игровой массаж - обширное умывание - дыхательная гимнастика	все группы /-/- ст.гр. все группы
11	Пропаганда ЗОЖ	- эколого-валеологический театр; - периодическая печать; - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ)	все группы /-/- -/-/- ср., ст.

II. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим

условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- физкультурные досуги, праздники, "Дни здоровья"
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД
- динамические паузы
- минутки здоровья в режиме дня
- гимнастика после сна
- подвижные игры на прогулке
- прогулки – походы в парк
- логоритмическая гимнастика

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (см. приложение № 1)
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях, развлечениях, прогулках.

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни и правильному питанию.

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление валеологической культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека, правильному питанию;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия валеологической направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)
- консультации по организации правильного питания, выставки – презентации детских блюд, фото – выставки, дегустация блюд.
- Встречи с представителями ООО «Школьное питание»
- Оформление наглядной информации о ЗОЖ и правильному питанию.

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным и коррекционным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;

- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является *развитие графомоторных навыков детей*.

Статистика ежегодных исследований показывает, что около 70% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называют письмо. Среди детей, пришедших в школу с 6 лет, таковых – 87,5%.

Несмотря на долговременную целенаправленную работу по развитию мелкой моторики кистей рук дошкольников, в ДОУ имеет место проблема недостаточной сформированности у детей мелкой моторики кистей рук. Это подтверждают и результаты ежегодной диагностики по определению уровня готовности детей к школе: достаточно большая часть детей с трудом справляется с выполнением графических заданий («Продолжи графический узор», «Рисунок человека»).

«Минусы» традиционной системы:

- На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия (см. Приложение № 2).

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,

- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже

незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 3.

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств, средств дезинсекции;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой.** Ее цель — усилить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями.

Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) **неспецифическая иммунопрофилактика.** Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- физиопроцедуры
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

ПЛАН ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

№	Лечебно-профилактические процедуры	Дата
1	Гигиенические полоскания горла настойкой эвкалипта, соевым раствором (по согласованию с родителями, при отсутствии аллергии)	Ежедневно
2	Проведение закаливающих мероприятий по возрастным группам	Ежедневно
3	Дыхательная гимнастика	Ежедневно
4	Оксалиновая мазь, глюконат кальция по 1 таб. в течение 10 дней	Январь,
5	Поливитамины по 1-2 драже в день, кислородный коктейль	Март
6	Полоскание горла настоем трав (шалфей, эвкалипта, ромашки)	
7	Лечебно профилактическая работа ▪ вести контроль за проведением прививок и введением прививочной документации ▪ вести журнал прихода и расхода вакцин ▪ своевременно подавать отчет об осмотре детей и сотрудников на кожные заболевания и педикулез. ▪ провести диспансеризацию детей семилеток а) осмотр педиатром б) консультация ЛОР врача в) консультация окулиста г) осмотр хирурга д) осмотр логопеда	Ежедневно 1 раз в неделю Ежедневно По плану поликлиники
8	Санитарно – просветительская работа ▪ Консультация с педагогами болезней Боткина и ее	Ежедневно

	профилактика, воздушно-капельная инфекция, профилактика детского травматизма, ОКЗ и ее предупреждения; • Пополнять уголок родителей в группах наглядным материалом по охране жизни и здоровья детей, одежда по сезону, экскурс прогулки; • Оформить санбюллетень для родителей.	Ежемесячно
--	--	------------

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адапт. Период); - гибкий режим; - организация доброжелательного микроклимата в группе. - коррекция биоритмологической активности - учет индивидуальных особенностей организма детей.	все группы \-/- -/-/- -/-/- -/-/- ср., ст.,
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); - спортивные игры; - занятия в спортивных секциях; - динамические паузы - терренкур (дозированная ходьба); - пешие прогулки (турпоход) - логоритмика	все группы -/-/ -/-/- мл.-кл.ш. ср., ст., \-/-/ -/-/ -/-/ -/-/- -/-/-
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - местный и общий душ; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды; - посещение бассейна	все группы \-/-/ \-/-/ -/-/-/ -/-/-/ ст.,
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	все группы -/-/ -/-/ -/-/
5	Активный отдых	- развлечения. Праздники; - игры – забавы; - дни здоровья; - каникулы	все группы \-/-/ -/-/-/ -/-/-
6	Диетотерапия	- рациональное питание;	все группы
7	Свето – и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды	все группы -/-/

		и учебного процесса	
8	Музтерапия	- музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение (в том числе звуковое)	все группы -/- -/- - -/-
9	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры – тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения; - учебная гимнастика	яс гр. ср., ст., ст., - -/-
10	Спецзакаливание	- босоножье; - ходьба по солевой дорожке; - игровой массаж - обширное умывание - дыхательная гимнастика	все группы -/- ст.гр. все группы
11	Пропаганда ЗОЖ	- эколого-валеологический театр; - периодическая печать; - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ)	все группы -/- - -/- ср., ст.

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в ДОУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 2,5-3 лет).

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, массаж и самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую — на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 5.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников.

Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних

лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 6.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 7

Для группы часто болеющих детей в ДОУ составляется годовой план оздоровления и закаливания. Ежегодно проводится оценка эффективности оздоровления этой группы.

Примерный план оздоровления часто болеющих детей

№ пп	Мероприятия	Дата проведения
Организационная работа		
1	Смазывание зева йодно-солевым раствором или Люголя	Сентябрь 1 раз в квартал
2	Полоскание рта после еды раствором морской соли	Ежедневно после еды
3	Оксолиновая мазь в нос 2 раза в период карантина	1 месяц
4	Полоскание зева раствором эвкалипта, соевым раствором (1 раз в день после еды)	В период карантина
5	Кислородный коктейль	Ежедневно 1 месяц
6	Фитотерапия: 1. Шиповник 2. Витаминный сбор	Ежедневно по схеме
7	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой	Ежедневно
8	Регулярно закаливающие процедуры, не отменять после болезни, лишь ослабить воздействие	Ежедневно

Профилактика гриппа

№ пп	Мероприятия	Дата
1.	Оздоровительная работа Фитотерапия: • Витаминный чай; • Овес	2 раза в год
	Витаминотерапия: • Поливитамины; • Аскорбиновая кислота	
	Полоскание солевым раствором • Зева • Орошение носа	Ежедневно Ежедневно
	Смазывание носовых ходов • Оксалиновой мазью	По 10 дней каждого месяца
2.	Ароматизация помещений: • Чесночные кулоны; • Чесочно-луковые закуски	В течение дня ежедневно
3.	Специальные закаливающие процедуры • Йодно-солевое топтание	После сна
4.	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	Ежедневно
5.	Физкультурно-оздоровительная: • Утренняя гимнастика с использованием 9 волшебных точек по методике А.А.Уманской; • Дыхательная гимнастика по Стрельниковой; • Ходжение босиком по дорожке здоровья; • Физкультурные занятия в спортзале; • Гимнастика после дневного сна – остеопатическая гимнастика	Ежедневно Ежедневно Ежедневно 3 раза в неделю Ежедневно
6.	Спортивный досуг	1 раз в квартал
	Пальчиковая гимнастика	3 – 4 раза в день
	Гимнастика маленьких волшебников в игровой форме (папки-передвижки с фотографиями оформлены в каждой возрастной группе) введены в сетку в течение дня	Ежедневно

	Оздоровительный бег	Ежедневно
8.	Сквозные проветривания	Ежедневно
9.	Массаж грудной клетки	

Коррекционная работа по МКР

Работа мед.сестры Своевременная диспансеризация профилактика простудных заболеваний дыхательная носовая гимнастика Индивидуальная работа	Работа инструктора ЛФК - занятие на укрепление мышц рук, спины; - игры на задержку дыхания и развитие органов дыхания; - индивидуальная работа
Работа педагога-психолога: - индивидуальная работа с детьми; - наблюдение коррекционные занятия, игры	Работа воспитателей: - игры на развитие органов дыхания с произношением звуков; - игры на профилактику нарушений осанки, плоскостопия; - индивидуальная работа офтальмотренаж (во время занятий)
Работа родителей: - правильная организация режима в выходные дни; - совместная двигательная активность на развитие органов дыхания	Работа инструктора по физкультуре - занятие на профилактику нарушений осанки, плоскостопия, на развитие органов дыхания; - дополнительные занятия по плохоосвоенным видам движений; - ЛФК

2. Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Дошкольное учреждение курирует врач-фтизиатр, по назначению которого дети получают химиопрофилактику.

Ежегодно в детском саду дети из декретированных групп проходят углубленный медосмотр.

3. Взаимосвязь со школами

Для создания системы преемственности дошкольного и школьного обучения используются различные формы работы:

- Ознакомление мед. персонала школы с результатами диагностики, состоянием здоровья дошкольников.
- Ознакомление педагогов с программой оздоровления, используемыми оздоровительными технологиями и методами
- Проведение совместных спортивных мероприятий, праздников, развлечений.

- Единый подход к организации правильного питания (ООО «Школьное питание»)

Ожидаемые результаты программы «Тропинки здоровья»:

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
- Повышение заинтересованности работников ДОУ и родителей в укреплении здоровья дошкольников
- Создание единого пространства «Детский сад – Школа»
- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья дошкольников
- Формирование ЗОЖ у дошкольников, родителей и сотрудников.

