

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
№23 «СВЕТЛЯЧОК»  
(МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
№23 «СВЕТЛЯЧОК»)



ЯР ЧАЛЛЫ ШӘХӘРЕНӘ  
«НУРЧӘЧӘК» 23 НЧЕ КАТНАШ БАЛАЛАР  
БАКЧАСЫ»  
МУНИЦИПАЛЬ АВТОНОМИЯЛЕ МӘКТӘПКӘЧӘ  
БЕЛЕМ БИРУ УЧРЕЖДЕНИЕСЕ»  
(«НУРЧӘЧӘК» 23 НЧЕ КАТНАШ БАЛАЛАР БАКЧАСЫ  
МАМББУ»)

423806, Республика Татарстан, город Набережные Челны, улица им. Комарова, дом 10

Телефон: (88552) 46-61-31, 46-94-66

e-mail: sad023@mail.ru

ОКПО: 57240965, ОГРН: 1031616004045, ИНН/КПП 1650086046/165001001

УТВЕРЖДАЮ

Заведущий МАДОУ №23 «Светлячок»

Мардисламова Г.Р.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«КИСЛОРОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ»  
для детей 2-7 лет**

**ПРИНЯТО**

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 3

От «31» января 2022 г.

Приказ №111 от 31.01.2022 г.

**КИСЛОРОДНЫЙ  
КОКТЕЙЛЬ:**



- Уменьшает вредное воздействие окружающей среды на организм
- Снижает утомляемость, устраняет синдром хронической усталости и гипоксии
- Активизирует клеточный метаболизм
- Улучшает общее состояние сердечно-сосудистой системы
- Стимулирует работу иммунной системы
- Повышает гемоглобин

## **Структура образовательной программы**

Пояснительная записка

### **Целевой раздел**

Цели

Задачи

Содержание программы

### **Организационный раздел**

Условия реализации программы

Описание форм и методов проведения занятий

Ожидаемые результаты

Материальное, кадровое обеспечение программы

Требования к посещению кислородного коктейля

Критерии эффективности

Список литературы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье следует рассматривать как критерий качества образования, один из важнейших психологических продуктов образовательной деятельности

И. М. Воронцов

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья воспитанников дошкольных образовательных организаций является актуальной. Это объясняется тем, что в настоящее время предъявляются высокие требования - сомато-физические, психические и личностные, их соответствие хронологическому возрасту ребенку. О здоровье можно говорить не только при отсутствии каких - либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют: уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70 %) и хронических (до 50 %) заболеваний. Более 20 % детей имеют дефицит массы тела. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий – болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания. Большинство детей дошкольного возраста имеют различные нарушения в психофизическом и речевом развитии. Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед педагогами и из этого следует необходимость воспитания ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, которое соответствовало бы социальному запросу общества.

В настоящее время, в рамках реализации федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования, дошкольные образовательные организации поставлены перед решением совершенно новой задачи: формирование ценности здоровья и здорового образа жизни. На ее основе каждое образовательное учреждение, должно использовать накопленный опыт формирования культуры здоровья воспитанников.

Нетрадиционный подход к решению данной проблемы и обусловил создание программы «Кислородный коктейль» (далее – Программа).

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конституция Российской Федерации
- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Устав дошкольной образовательной организации;
- Указы Президента Российской Федерации:
  - ✓ «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»;
  - ✓ «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации»;

Введение федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования дает большие возможности применению современных здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании это - технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: воспитанников, педагогов и родителей.

Понятие «здоровьесберегающие педагогические технологии» - дискуссионно и у разных авторов встречаются разные трактовки. Н.К.Смирнов,

как родоначальник понятия «здоровьесберегающие образовательные технологии» утверждал, что их можно рассматривать как технологическую основу здоровьесберегающей педагогики, как совокупность форм и методов организации обучения детей без ущерба для их здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это, прежде всего, технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников.

Научными исследованиями последних лет установлено, что состояние здоровья дошкольников во многом зависит от организации воспитательно-образовательного процесса и от условий образовательного учреждения, в котором они проводят от 9 до 12 часов ежедневно в течение рабочей недели. Научные работы последних лет Н. К. Смирнова, В. Ф. Базарного, М. М. Безруких, В. И. Ковалько, Г. К. Зайцева, Т. С. Овчинниковой, А. Г. Швецова и др. посвящены теоретическому обоснованию и внедрению в воспитательно-образовательный процесс дошкольных образовательных организаций здоровьесберегающих технологий.

Впоследствии **высокая эффективность кислородного коктейля** при лечении, профилактики ряда заболеваний у детей была неоднократно доказана, а потому рекомендована к широкому применению не только в поликлиниках, санаториях, профилакториях и больницах, но и в детских учреждениях.

Среди

профилактических мероприятий, которые способствуют снижению заболеваемости детей, кислородный коктейль является проверенным способом активировать адаптационные возможности и укрепить иммунитет детского организма. Кислородный коктейль в детском саду способствует усилению защитных сил организма.

## **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### ***1. Цели и задачи, новизна программы.***

***Цель:*** Повышение уровня здоровья детей дошкольного возраста .

#### ***Задачи:***

1. Создать условия в ДОУ для повышения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста
2. Способствовать укреплению иммунитета и повышению устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.
3. Сохранение и укрепление здоровья детей способом галотерапии через комплекс игровых занятий.
4. Обогащать знания и представления о себе, своем теле, органах чувств, о своих чувствах и эмоциях, чувствах и эмоциях окружающих.
5. Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью.

### ***Принципы построения программы.***

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, в ее основу заложены основные принципы и подходы:

- принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;

- принцип личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей, педагогических работников) и детей;
- принцип комплексности предполагает реализацию образовательного процесса обеспечивающей полноценное развитие ребенка;
- принцип дифференциации строится на основе особенностей и потребностей детей, связанных с их состоянием здоровья.

## **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **Условия реализации программы**

Кислородный коктейль проводится с для детей всех возрастов  
Цикл состоит из 10 сеансов. Проводятся с группой.

### **Формы проведения занятий:**

групповая

### **Кадровое обеспечение.**

По программе могут работать медицинский работник, образовательного учреждения, имеющий представления о содержании базовых понятий проблемы, основах здорового образа жизни и владеющий технологией условий формирования у дошкольников здорового образа жизни.

### **ТРЕБОВАНИЯ**

Обязательно следует делать перерывы между группами и проветривать помещение.

Принимать процедуру нужно в расслабленном состоянии, вести себя тихо, не мешать другим.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

#### **К основным противопоказаниям относятся:**

Несмотря на все свои плюсы, кислородный коктейль имеет и небольшие противопоказания: острые приступы бронхиальной астмы, желчнокаменная болезнь, астматический статус, гипертермия, дыхательная недостаточность, язвенная болезнь.

## КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

При оценке эффективности программы с целью получения полной объективной информации о состоянии здоровья воспитанников проводится мониторинг здоровья воспитанников.

Мониторинг здоровья проводится в конце учебного года на основе показателей:

- процент воспитанников, болевших острыми респираторными
- вирусными инфекциями и острыми респираторными
- заболеваниями, болезни органов дыхания;
- индекс здоровья (%);
- процента часто болеющих детей;
- процент детей, стоящих на учёте у специалистов;
- процент распределения детей по группам здоровья

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания. Н.Новгород, 1999.
2. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет. // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 10. - С. 21-25.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика – Синтез, 2005. – 112 с.
4. Боева Т.Б., Словарь медицинских терминов. - Издательство «Феникс», 2012.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 2008.
6. Бузунова А., Волков П. Медико-педагогическая оздоровительная работа.//Дошкольное воспитание. - №4. - 2003. - С.4
7. Ганичева И.В. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми. –М., «Книголюб», 2008
8. Закон "Об образовании в Российской Федерации". - Издательство: Омега-Л, 2012.
9. Зимонина В.Н. Расту здоровым. М., 1997
10. Конвенция о правах ребёнка, Издательство: РИОР, 2011.
11. Кондратьев К.Я. «Аэрозоль и климат» С.-Петербург, 1998 г.
12. Конституция Российской Федерации. Издательство: Виктория плюс, 2012.
13. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000
14. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. М.: Аркти, 1997
15. Набойкина Е. Л. Сказки и игры с «особым» ребенком. – СПб.: Речь, 2006

16. Обухова Л. Ф., *Возрастная психология: учебник для бакалавров.* — М.: Издательство Юрайт, 2013.
17. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
19. Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,отдыха и оздоровления детей и молодежи 2.4.3648-20 от 28.09.2020
20. Указ президента от 20.04.1993 № 468 «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ»
21. Указ президента от 14.09.1995 № 942 «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ»
22. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 23» г. Набережные Челы
23. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17 октября 2013 г. N 1155

Прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью

14 страниц (листов)

Заведующий МАДОУ «Детский сад  
комбинированного вида № 23 «Светлячок»

Г.Р. Мардисламова

