

Утверждено

на педагогическом совете

МБДОУ «Детский сад №85 «Капелька»

Заведующий  Валиуллина А.Х.

Детский сад №85
«Кап 29 августа 2017 г.

Введено приказом №203 от 29 августа 2017 г.



Программа

«Тропа здоровья»

по оздоровлению детей

в МБДОУ № 85 «Капелька»

Пояснительная записка

- Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в последнее десятилетие отчетливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов.
- «Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- -Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. – ООН 1990;
- Письмо Минобнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249;
- Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013 г. № 68-ЗРТ (принят Государственным Советом 28.06.2013 г.);
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других Языках в Республике Татарстан» (изменения и дополнения от 28.07.2004 г № 44-ЗРТ; от 12.06.2014 г № 53-ЗРТ)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНпин» 2.4.3049-13)
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

Устав муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида города Набережные Челны

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья (данные Т.Я. Чертюк, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.).

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и

социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОУ;
- организация деятельности ДОУ, основанная на эффективных результатах исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение новых процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДОУ.

Наиболее существенными для нашей проблемы являются противоречия между:

- общественной потребностью в сохранении, укреплении и развитии здоровья дошкольников и реальной социально-экономической ситуацией;
- стихийно сложившимся и целенаправленно управляемым положительным опытом коллективов по оздоровлению воспитанников ДОУ;
- между необходимостью повышения уровня здоровья воспитанников и отсутствием медико-педагогических условий;
- между необходимостью осуществления эффективного управления оздоровительным процессом и отсутствием оздоровления.

Разрешение данных противоречий позволяет обосновать проблему: полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

Актуальность программы.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, 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 главных задач, стоящих перед обществом.

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

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.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки. Наш сад не является исключением.

Программа «Тропа здоровья» ориентирована на решение общей проблемы – сохранение и укрепление здоровья детей.

РАЗДЕЛ 1

Сроки реализации программы:

2017-2021 г.

1.2. Цель программы

Программа «Тропа здоровья» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников привычки к здоровому образу жизни.

1.3. Задачи

1. Обеспечить сохранение и укрепление здоровья, эмоционального благополучия дошкольников, формирование заинтересованности к собственному здоровью в системе воспитательных, оздоровительных и профилактических мероприятий, проводимых в ДОУ.
2. Обеспечивать безопасные условия жизнедеятельности детей при организации образовательного процесса.
3. Продолжить развитие материально-технической базы ДОУ, способствующей сохранению психофизического здоровья и познавательно-речевому развитию воспитанников

1.4. Законодательно-нормативное обеспечение программы

«Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- 1 Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- 2 Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. – ООН 1990;
- 3 Письмо Минобнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249;
- 4 Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013 г. № 68-ЗРТ (принят Государственным Советом 28.06.2013 г.);
- 5 Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других Языках в Республики Татарстан» (изменения и дополнения от 28.07.2004 г № 44-ЗРТ; от 12.06.2014 г № 53-ЗРТ)
- 6 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНпин» 2.4.3049-13)
- 7 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);

8 Лицензия на осуществление образовательной деятельности №7438 от 14.10.2015 серия 16ЛО1 №0003228

9 Лицензия на осуществление медицинской деятельности ЛО-16-01-003977 от 19.02.2015

1.5. Объекты программы

1. Дети дошкольного образовательного учреждения.
2. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.
3. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

1.6. Система реализации и контроля

Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Тропа здоровья»

Заведующая ДОУ:

1. Общее руководство по внедрению программы «Тропа здоровья».
2. Анализ реализации программы «Тропа здоровья».
3. 2 раза в год контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

1. Проведение мониторинга (совместно с педагогами).
2. Контроль за реализацией программы «Тропа здоровья».

Инструктор по физкультуре:

1. Определение показателей двигательной подготовленности детей.
2. Внедрение новых здоровьесберегающих технологий.
3. Коррекция отклонений физического развития
4. Включение в физкультурные занятия:
 - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
 - упражнений на релаксацию;
 - дыхательных упражнений;
 - закаливающие мероприятия (сниженная температура воздуха, облегченная одежда детей).
5. Проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья .
6. Пропаганда здорового образа жизни.

Педагоги:

1. Внедрение здоровьесберегающих технологий.
2. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
 - закаливания;
 - дыхательной гимнастики;
 - релаксационных и кинезиологических упражнений;
 - массажа и самомассажа;
 - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
 - гимнастики для глаз.
4. Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей.

Старшая медсестра и медсестра оздоровления:

1. Пропаганда здорового образа жизни.

2. Организация рационального питания детей.
3. Иммунопрофилактика.
4. Лечебные мероприятия.
5. Реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану.
6. Контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы «Тропа здоровья».
7. Ежемесячный учёт заболеваемости детей, выявление характера заболеваний и причин заболеваемости.

Заведующий хозяйством:

1. Создание материально-технических условий.
2. Создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ.
3. Обеспечение ОБЖ.

Шеф-повар:

1. Организация рационального питания детей.
2. Контроль за соблюдением технологий приготовления блюд.
3. Контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке.

Младший обслуживающий персонал:

1. Соблюдение санитарно-охранительного режима.
2. Помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

РАЗДЕЛ 2

2.1. Основные принципы

- Принцип доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- Принцип активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- Принцип сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- Принцип единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов и медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приемов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- Принцип систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- Принцип целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
- Принцип оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

2.2. Ожидаемые результаты

- Становление культуры здоровья, в том числе культуры профессионального здоровья воспитателей ДООУ и валеологического просвещения родителей.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Овладение навыками здорового образа жизни и безопасного поведения, самооздоровления воспитанников.

2.3. Особенности организации работы специалистов ДООУ

Программа предназначена для педагогов, которые хотят профессионально совершенствоваться, способны пересматривать и менять стереотипы работы и общения с детьми.

В общении взрослого с ребенком преобладает личностно-ориентированный подход, соответствующий подход, соответствующий каждой возрастной группе. Педагоги понимают и принимают положение о том, что *у детей есть права*. Значит, задача заключается в том, чтобы обеспечить соблюдение прав каждого ребенка. В старшем дошкольном возрасте формируется отношение детей к взрослому как авторитету в сфере знаний, культуры, навыков и способов деятельности.

Оздоровительные мероприятия рекомендуется проводить не только в соответствии с возрастными показателями развития детей, но и с обязательным учетом индивидуальных особенностей здоровья каждого ребенка и уровнем физического развития.

Во время пребывания в ДООУ детей систематически обучают способам самостоятельного выполнения культурно-гигиенических и бытовых действий, формируют у них навыки самообслуживания и личной гигиены, воспитывают чувство бережного отношения к своему здоровью.

Правильный гибкий режим дня, выстроенный с учетом физических потребностей детей, особенно их возраста, состояния здоровья, региональной специфики, рассматривается в программе как неперемutable условие здорового образа жизни.

В ней предусмотрена разнообразная по организации и формам проведения работа, направленная на обогащение двигательного опыта дошкольников, совершенствование техники выполнения ими основных движений, развитие необходимых двигательных качеств, умений, способностей.

Работа по программе осуществляется в разных формах организации детской деятельности с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, а также видов деятельности. Широко используются игровые формы и методы обучения и закрепления полученных знаний. В младших группах воспитателям предлагается применять такие педагогические воздействия, как поощрение, личный пример, помощь, сопереживание, подбадривание. В средних и старших группах предлагается поощрять инициативу детей в организации и проведении коллективных игр и физических упражнений, давать оценку физической подготовленности, создавать условия для развития двигательного творчества, формировать культуру движений, развивать интерес к событиям физкультурной и спортивной жизни.

РАЗДЕЛ 3

3.1. Основные направления программы

Профилактическое:

- Обеспечить благоприятное течение адаптации.
- Выполнение санитарно-гигиенического режима.
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры
- Предупреждение острых заболеваний методом не специфической профилактики.
- Проводить социальные, санитарные и специальные меры по профилактики и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное:

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности.
- Повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное:

- Дегельминтизация.
- Химиопрофилактическое лечение тубинфицированных детей.
- Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.
- Вакцинопрофилактика по национальному календарю профилактических прививок.

РАЗДЕЛ 4

4.1. Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и спортивные игры -динамические паузы (физкультминутки) -профилактическая гимнастика (дыхательная, для улучшения осанки, для глаз); -оздоровительный бег; -занятия в группе ЛФК;	Все группы -//- -//- -//-Дошкольные группы -//- Все группы -//- Дошкольные группы
2.	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -игры с водой по сезону; -обеспечение чистоты среды;	Все группы -//- -//- -//-

3.	Световоздушные ванны	<p>-Проветривание помещения (в том числе сквозное)</p> <p>- сон при открытых фрамугах (по сезону);</p> <p>-прогулки на свежем воздухе;</p> <p>-обеспечение температурного режима и чистоты воздух</p>	<p>Все группы</p> <p>-//-</p> <p>-//-</p> <p>-//-</p> <p>-//-</p>
4.	Активный отдых	<p>-развлечение, праздники;</p> <p>- дни здоровья;</p> <p>- игры, забавы;</p>	<p>Все группы</p> <p>-//-</p> <p>-//-</p>
5.	Арома и фитотерапия	<p>-ароматизация помещения;</p> <p>-фито питание (коктейли);</p>	<p>Все группы</p> <p>-//-</p> <p>-//-</p>
6.	Диета терапия	<p>-рациональное питание;</p>	<p>-//-</p>
7.	Муз. терапия	<p>-муз.сопровождение режимных моментов;</p> <p>-муз оформление фона занятий;</p> <p>-музыкальн театральная деятельность;</p>	
8.	Психогимнастика	<p>-Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - коррекция поведения;</p>	<p>Все группы</p> <p>-//-</p>
9.	Спец. закаливание	<p>-босохождение;</p> <p>-игровой массаж;</p> <p>-дыхательная гимнастика;</p>	<p>Все группы</p> <p>-//-</p> <p>-//-</p>

		-обширное умывание;	Дошкольные гр
10.	Пропаганда ЗОЖ	-памятки, сан. бюллетни; -курс лекций, бесед,	Дошкольные гр.

4.2 ПЛАН ОЗДОРАВЛИВАНИЯ

по МБДОУ «Детский сад № 85 «Капелька»

№ п/п	Наименование мероприятий
Сентябрь	
1.	Прием детей на улице.
2.	Качественный утренний фильтр.
3.	Утренняя гимнастика.
4.	Полоскание горла водой комнатной температуры.
5.	Гимнастика для глаз.
6.	Корригирующая гимнастика.
7.	Хождение по тонусам.
8.	Кислородный коктейль
9.	Витаминизация 3-его блюда
10.	Поливитамины
11.	Вечерняя прогулка
Октябрь	

1.	Прием детей на улице.
2.	Утренний фильтр.
3.	Утренняя гимнастика.
4.	Кислородный коктейль под наблюдением врача.
5.	Гигиеническое полоскание рта.
6.	Корректирующая гимнастика
7.	Гимнастика для глаз.
8.	Хождение по тонусам
9.	Родительское собрание «Питание и здоровье».
Ноябрь	
1.	Прием детей на улице.
2.	Утренний фильтр.
3.	Утренняя гимнастика.
4.	Гимнастика для глаз.
5.	Точечный массаж по Уманской.
6.	Ежедневный прием во время обеда лука, чеснока, лимона.
7.	Корректирующая гимнастика.
8.	Хождение по тонусам.
9.	Вечерние прогулки.
Декабрь	
1.	Прием детей на улице (старшие, подготовительные группы).
2.	Утренняя гимнастика.
3.	Утренний фильтр.
4.	Полоскание горла солевым раствором
5.	Ежедневный прием во время обеда лука, чеснока, лимона.

6.	Хождение по тонусам.
7.	Гимнастика для глаз.
8.	Закладывание в нос оксалиновой мази.
9.	Кислородный коктейль под наблюдением врача.
10.	Корректирующая гимнастика.
11.	Вечерняя прогулка.
ЯНВАРЬ	
1.	Прием детей на улице (старшие, подготовительные группы).
2.	Утренний фильтр.
3.	Утренняя гимнастика.
4.	Гигиеническое полоскание горла.
5.	Ежедневный прием во время обеда лука, чеснока, лимона.
6.	Закладывание в нос оксалиновой мази.
7.	Точечный массаж.
8.	Гимнастика для глаз.
9.	Корректирующая гимнастика.
10.	Хождение по тонусам.
11.	Вечерняя прогулка.
ФЕВРАЛЬ	
1.	Прием детей на улице.
2.	Усиленный утренний фильтр.
3.	Утренняя гимнастика.
4.	Полоскание горла солевым раствором.
5.	Ежедневный прием во время обеда лука, чеснока, лимона.
6.	Гимнастика для глаз.

7.	Точечный массаж по Уманской.
8.	Корректирующая гимнастика.
9.	Хождение по тонусам.
10.	Кислородный коктейль под наблюдением врача.
11.	Вечерняя прогулка.
МАРТ	
1.	Прием детей на улице.
2.	Утренний фильтр.
3.	Утренняя гимнастика.
4.	Полоскание горла водой комнатной температуры.
5.	Ежедневный прием чеснока, лимона, лука.
6.	Гимнастика для глаз.
7.	Корректирующая гимнастика.
8.	Хождение по тонусам.
9.	Общее родительское собрание на тему: «Здоровый образ жизни».
10.	Вечерняя прогулка.
АПРЕЛЬ	
1.	Прием детей на улице.
2.	Утренняя гимнастика на воздухе.
3.	Точечный массаж.
4.	Гигиеническое полоскание горла.
5.	Гимнастика для глаз.
6.	Корректирующая гимнастика.
7.	Хождение по тонусам.
8.	Вечерняя прогулка.

МАЙ	
1.	Прием детей на улице.
2.	Утренняя гимнастика на воздухе.
3.	Точечный массаж.
4.	Гигиеническое полоскание горла.
5.	Прогулка 3 раза в день.
6.	Соки.
7.	Гимнастика для глаз.
8.	Корректирующая гимнастика.
9.	Хождение по тонусам.
10.	Вечерняя прогулка.
ИЮНЬ	
1.	Прием детей на улице.
2.	Утренняя гимнастика на воздухе.
3.	Водные процедуры (игры с водой, мытьё ног).
4.	Воздушно-солнечные ванны.
5.	Сок.
6.	Хождение босиком по траве.
7.	Кислородный коктейль под наблюдением врача.
8.	Гимнастика для глаз.
9.	Корректирующая гимнастика.
10.	Гигиеническое полоскание рта.
11.	Праздник «День защиты детей».
12.	Вечерние прогулки.
ИЮЛЬ	

1.	Прием детей на улице.
2.	Утренняя гимнастика на воздухе.
3.	Водные процедуры (игры с водой, мытьё ног).
4.	Воздушно-солнечные ванны.
5.	Сок.
6.	Хождение босиком по траве.
7.	Гимнастика для глаз.
8.	Санация полости рта.
9.	Корректирующая гимнастика.
10.	Хождение по тонусам.
11.	Усилить мероприятия по профилактике солнечного удара.
12.	Вечерние прогулки.

АВГУСТ

1.	Прием детей на улице.
2.	Утренняя гимнастика на воздухе.
3.	Водные процедуры (игры с водой, мытьё ног).
4.	Солнечные ванны.
5.	Сок.
6.	Хождение босиком.
7.	Гимнастика для глаз.
8.	Праздник цветов.
9.	Вечерние прогулки.

РАЗДЕЛ 5

5.1.Реализация системы эффективного закаливания.

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

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

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

Другим обязательным условием эффективного закаливания является поддержание определенной температуры воздуха в помещениях, не превышающей $+18\text{ }^{\circ}\text{C}+20\text{ }^{\circ}\text{C}$, так как при более высокой температуре механизмы физической терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний.

Правильное использование теплозащитных свойств одежды и регулирование температуры воздуха в помещениях – условий эффективного закаливания.

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

- систематичность и последовательность;
- учет индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья;

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

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

1. Воздушные ванны при смене белья после дневного сна, во время утренней гимнастики и умывания.
2. Обязательная прогулка 2 раза в день (летом - не менее 3 раз). Неотъемлемой частью прогулки является подвижная игра с повышенным двигательным режимом при преобладании упражнений циклического порядка (оздоровительный бег, прыжки, пробежки, игры с мячом).
3. Дневной сон с открытым окном при соответствующей одежде.
4. Босохождение.
5. Обширное умывание после сна.

5.2. Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа.

Оздоровительная работа включает в себя комплекс мероприятий по профилактике острых респираторных вирусных заболеваний гриппа и повышение адаптивных возможностей детского организма, комплексное оздоровление детей, часто болеющих ОРЗ, стоящих на «Д» учете, организацию периода адаптации к ДООУ и рационального питания.

1. Медикаментозное профилактическое лечение в период повышенной сезонной заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Дети по назначению врача получают поливитамины («Ревит», аскорбиновую кислоту) с учетом возрастных дозировок. Одновременно проводятся все профилактические мероприятия в период сезонного повышения острой заболеваемости - кварцевание помещений один раз в день, ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств, индивидуальная профилактика - ношение масок персоналом. В период карантина детям закладывают в нос оксолиновую мазь.

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

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

2. Комплексное оздоровление детей, часто болеющих ОРЗ и детей, стоящих на диспансерном учете.

Дети, часто болеющие ОРЗ с функциональными нервно-психическими отклонениями, с повышенной реактивностью нервной системы не обладают достаточной устойчивостью к изменяющимся воздействиям среды. Поэтому эти дети стоят на особом контроле.

Дети с хроническими заболеваниями носоглотки полощут горло лекарственными растворами - настойкой календулы, эвкалипта - по 20 капель настойки на 0,5 стакана воды ежедневно утром в течение двух недель два раза в год (по назначению врача).

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

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

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

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

Аналогичный оздоровительный режим создается для детей, вновь поступающих в ДООУ на период адаптации. Для них также дополнительно предусмотрено сокращение времени пребывания в детском саду на период адаптации. В целях создания оптимального благоприятного социального климата вновь поступившим детям не проводят вакцинопрофилактику и закаливающие процедуры.

Составной частью комплекса мер по профилактике ОРВИ и гриппа является, кислородный коктейль являющийся рациональными и доступными методами оздоровления детей.

3. Организация рационального питания.

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

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

Основными отличиями технологии приготовления пищевых продуктов являются исключение и ограничение теплового потока, «жестких» (жарение, тушение, пассерование) методов обработки продуктов питания. Дети получают разнообразные фрукты, овощные и фруктовые соки.

4. Комплексное оздоровление детей, часто болеющих ОРЗ и детей, стоящих на диспансерном учете.

Дети, часто болеющие ОРЗ с функциональными нервно-психическими отклонениями, с повышенной реактивностью нервной системы не обладают достаточной устойчивостью к изменяющимся воздействиям среды. Поэтому эти дети стоят на особом контроле.

Дети с хроническими заболеваниями носоглотки полощут горло лекарственными растворами - настойкой календулы, эвкалипта - по 20 капель настойки на 0,5 стакана воды ежедневно утром в течение двух недель два раза в год (по назначению врача).

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

-создание благоприятного психологического

микроклимата - доброжелательная форма общения детей и взрослых, создание условий для уединения ребенка с любимой игрушкой;

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

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

Аналогичный оздоровительный режим создается для детей, вновь поступающих в ДООУ на период адаптации. Для них также дополнительно предусмотрено сокращение времени пребывания в детском саду на период адаптации. В целях создания оптимального благоприятного микросоциального климата вновь поступившим детям не проводят вакцинопрофилактику и закаливающие процедуры.

Составной частью комплекса мер по профилактике ОРВИ и гриппа является аромотерапия, кислородный коктейль являющийся рациональными и доступными методами оздоровления детей.

Методика проведения аромотерапии

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

РАЗДЕЛ 6

Работа по укреплению здоровья сотрудников

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов и сотрудников, так как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка. В нашем ДОУ проводятся следующие мероприятия:

1. Ежегодные периодические медицинские осмотры.
2. Работа с психологом.
3. Проведение педагогических советов нетрадиционной формы.
4. Отдых сотрудников в санаториях.
5. Проведение физминуток, аутотренинга, релаксации на общих собраниях, педсоветах.
6. Участие в общегородских спортивно-оздоровительных мероприятиях.
7. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий:
 - праздник «Сабантуй»
 - осеня Спортландия
 - выезд на лыжную базу
 - соревнования по легкой атлетике
 - соревнования по волейболу
 - выезд на базу отдыха
8. Информационные бюллетени по укреплению физического и психического здоровья, оформление альбомов по здоровому образу жизни.

РАЗДЕЛ 7

Информационно образовательная работа с родителями по вопросам приобщения к ЗОЖ.

Формы работы с родителями по вопросам приобщения к ЗОЖ следующие:

1. Дни открытых дверей, когда родители приглашаются в ДОУ в удобное для них время для просмотра физкультурно-оздоровительной работы, проводимой в ДОУ.

2. Совместные с родителями спортивные праздники и досуги «Папа, мама, я - спортивная семья», «Ловкие, сильные, смелые» и т.д.

3. Дни здоровья.

4. Родительские собрания.

5. Индивидуальные беседы и консультации специалистов ДОУ.

6. Анкетирование.

7. Наглядные виды работ:

- выставки детских работ, дидактических игр на оздоровительную тематику, литературы;

- папки-передвижки, рекомендации;

- информационные стенды;

- фотовыставки

РАЗДЕЛ 8

Диагностический материал для выявления эффективности работы программы «Тропа здоровья» в МБДОУ «Детский сад №85 «Капелька»

1. Ежегодная комплексная оценка состояния здоровья детей в ДОУ проводится педиатром (приложение 2).
2. Оценка процента посещаемости ДОУ детьми:
Фактические детодни/план детодней*100%
3. Оценка заболеваемости детей в ДОУ:
 - число случаев заболеваний;
 - % заболеваемости = детодни по болезни*100/явки неявки;
 - подсчет пропуска 1 ребенком =дни пропусков по болезни /среднесписочный состав;
 - индекс здоровья детей в ДОУ=среднесписочный состав-случаи болезни/среднесписочный состав*100%.
4. Вакцинация детей по национальному календарю и охват туберкулинодиагностики в %.
5. Оценка адаптации детей к детскому саду.
6. Соблюдение сан-дез режима в ДОУ по циклограмме контроля.

Заключение

1. Практической задачей работников детского дошкольного учреждения заключается в поиске и разработке соответствующего подхода к здоровью детей и деятельности, направленной на его укрепление, решение которой и нашло отражение в данной программе.

2. Все мероприятия лечебно – профилактической, воспитательно-оздоровительной работы, представленные в данной программе, укрепляют здоровье детей, улучшают его психофизическое развитие, позволяют выработать разумное отношение детей к своему организму, прививают ему необходимые санитарно-гигиенические навыки, наилучшим образом приспособливают ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды.

3. Такая приспособленность проявляется в устойчивости к экстремальным условиям, невосприимчивости организма к различным болезнетворным факторам.

Однако необходимо отметить **важное условие:**

эффективная реализация программы возможна при добросовестном выполнении своих «обязанностей» персоналом ДОУ в постоянном взаимодействии с родителями.

Список использованной литературы :

1. СанПин 2.4.1.3049-13 от 30 июля 2013 г.
2. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях.-Москва:Издательство Аркти,- 2003г
- 3.Ильичева Н.Н.Путеводитель по методикам оздоровления организма.- М.:Эксмо,Эксмо,2008.
- 4.Змановский Ю.Ф.Здоровый дошкольник /Дошкольное воспитание.-1995.№6
- 5.Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ№7,9 (2015 г.), №2 (2016 г.)
- 6.Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников :программа сохранения и укрепления здоровья детей /Дошкольное воспитание – 2002- №11
- 7.Оздоровительная минипрограмма «Солнышко» Набережные Челны 2009г.
- 8.Будь здоров .Программа оздоровления детей в ДОУ-2005 г.

Приложение 1

Методика проведения дыхательной и звуковой гимнастики.

1. Погладить нос (боковые его части) от кончика к переносице - вдох. Вдох левой ноздрей, правая закрыта, выдох правой (при этом левая закрыта). На выдохе постучать по ноздре 5 раз.
2. Сделать 8-10 вдохов и выдохов через правую и левую ноздри, по очереди закрывая отдыхающую ноздрю указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звуки « м – м- м- м», и одновременно постукивая пальцем по крыльям носа .
4. Энергично произносить « п – б». Произношение этих звуков укрепляет мышцы губ.
5. Энергично произносить « т- д». Упражнение служит для укрепления мышц языка.
6. Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует не только гортанно-легочный аппарат, но и деятельность головного мозга ,а также снимает стрессовое состояние.

«Полет самолета»

Дети-самолеты « летают» со звуком «у». При выполнении пилотажа взлет-звук направляется к голове, при посадке –звук направляется к туловищу. Регулируется кровяное давление ребенка ,учит дыханию в заданном темпе по представлению.

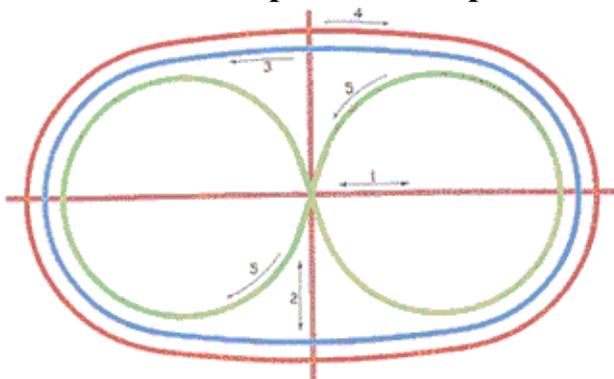
«Насос»

Это очень просто:
Направо, налево
Назад и вперед
Накачай насос ты-

Накачай насос ты.
Руками скользя,
Наклоняться нельзя.
Это очень просто.

И.П. –стоя. Скользя руками вдоль туловища, наклонятся поочередно вправо и влево. При наклоне – выдох с произнесением «с-с-с», при выпрямлении вдох. 4-5 раз.

Методика проведения зрительной гимнастики



(из методики Э.С. Аветисова)

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть. Повторить 8-10 раз.
2. Сидя, быстро поморгать глазами (1-2 мин.).
3. Повороты глазами вправо, влево, вверх, вниз. Повторить 8-10 раз.
4. Сидя, смотреть прямо перед собой на воспитателя 2-3 сек, поставить руки по средней линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5 сек., опустить руку. Повторить 5-6 раз.

Упражнения с сигнальной меткой на стекле: дети подходят к окну и выполняют команды воспитателя : »Посмотрите глазами на тропинку, по которой идут люди или стоит дерево, а теперь – на цветочек на окне«. Повторять упражнения 2-3 раза.

Методика проведения пальчиковой гимнастики

«Пальчики здороваются»

Я здороваюсь везде-

Дома и на улице.

Даже «Здравствуй !» говорю

Я соседской курице.

Кончиком большого пальца правой руки поочередно касаться кончиков указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца. Прodelать тоже самое левой рукой.

«Солнце»

Солнце утром рано встало

Всех детишек приласкало,

Ладонки скрестить.

Пальцы широко раздвинуть, образуя солнышко с лучами.

«Шар»

Надуваем быстро шарик.

Он становится большой.

Вдруг шар лопнул,воздух вышел

Стал он тонкий и худой.

Все пальчики обеих рук в «щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит»*и пальчики принимают исходное положение.

Методика проведения оздоровительной гимнастики после сна

Потягивание:

И.п.-лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постели за головой, глаза закрыты.

Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу(то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц)

И.п.- лежа на спине. На сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая. Что им холодно. На сигнал «Лето» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»).

Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть»лицо. Повторить 3-4 раза.

К специальным закаливающим мероприятиям относятся ходьба босиком после дневного сна

Ходьба босиком дозированной.

Главный смысл хождения босиком – закаливание кожи стоп к воздействию пониженных температур (пола, земли). Босохождение является также хорошим средством укрепления сводов стопы и ее связок и отличной профилактикой плоскостопия..

Начинают хождение босиком при температуре воздуха 21-24°C. Вначале дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем босиком по 3-4 минуты, увеличивая ежедневно время процедуры на 1-2 минуты и постепенно доводя ее до 30 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми .Желательно начинать в теплый период.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Теплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5-30 мин	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин
Младшая группа	Ходьба и бег по теплому песку, траве	5-30 минут	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин
Средняя группа	Ходьба по песку, траве ,тропе здоровья	5-45 минут	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу.	5-30 мин
Старшая и подготовительная группа	Ходьба по песку, траве ,тропе здоровья	5-90 минут	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5-30 минут

Методы воздействия на точки (массаж и самомассаж)

Самомассаж – это массаж выполняемый самостоятельно.

Массаж– это дозированное механическое раздражение тела человека с помощью различных приемов и манипуляций, выполняемых руками или специальным оборудованием.

Массаж при помощи массажных шариков и колечек (по методике СУ ДЖОК терапии)

Массаж рук.

Энергично потереть ладони. Ласково, круговыми движениями потереть внешнюю сторону рук, перейти на предплечья, плечи. Поочередно надавить на фаланги пальцев, начиная от их основания до кончиков пальцев.

Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем в другую. Прижать поочередно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней.

Помассировать руки до плеч поглаживая, растирая мягкими круговыми движениями пальцев.

Массаж живота.

Скульптор замешивает глину. Поглаживание животика почасовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.

Цель улучшить работу кишечника.

Массаж области груди.

Поглаживаем область грудной клетки со словами: «Я – милая(ый), чудесная(ый), прекрасная(ый)...» (воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить).

Массаж головы.

Массируем круговыми движениями затылок. Пальцы плотно приставлены. Растираем уши ладонями снизу вверх и сверху вниз, затем растираем пальцами каждый миллиметр уха, поднимаясь от мочки до закрутки уха внутрь. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальчиков (моем голову). Как граблями ведем к середине головы, затем расчесываем пальчиками волосы, спиральными движениями ведем от висков к затылку.

Методика проведения оздоровительной гимнастики

Занятия строятся по следующей схеме.

1. Дыхательные упражнения.
2. Сгибание, разгибание, вращение в мелких суставах рук и ног.
3. Потягивание руками и ногами (поочередно, одновременно).

Это подготовительная часть занятия, настраивающая организм на предстоящую более интенсивную работу. В основную часть входят:

1. Повороты и наклоны туловища;
2. Движения с участием нижних конечностей;
3. Комбинированные упражнения с участием многих мышечных групп;
4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и малого таза;
5. Упражнения для укрепления мышц спины;
6. Упражнения с участием мышц верхних и нижних конечностей;
7. Ходьба ускоренная, бег, подскоки.

В заключительной части занятия общая нагрузка снижается.
Последовательность упражнений: вначале различные виды ходьбы, затем упражнения на расслабление и, наконец, дыхательные упражнения.

Методика проведения обширного умывания.

Обширное умывание как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего возраста.

Проводится после сна.

«Умывайка»

«Раз» - обмывает правой рукой левую кисть.

«Два» - обмывает левой рукой правую кисть.

«Три» - мокрой правой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Четыре» - мокрой левой ладонью проводит от кончиков пальцев левой руки до локтя.

«Пять» - мокрыми ладонями проводит по лицу от лба к подбородку.

«Шесть» - ополаскивает руки.

«Семь» - отжимает их, слегка стряхивая.

«Восемь» - вытирает руки насухо.

Приложение 2

Комплексная оценка состояния здоровья

Включает разделы:

- 1) Исследование состояния здоровья по определенным критериям
- 2) Определение группы здоровья
- 3) Назначение рекомендаций

1. Критерии оценки состояния здоровья.

- 1) Физическое развитие
- 2) Нервно-психическое развитие
- 3) Резистентность (устойчивость) организма к инфекциям

Она оценивается кратности острых заболеваний за прошедший год и зависит от возраста ребенка. Резистентность считается

Высокой – если ребенок болеет до 3-х раз в год, легко, без осложнений;

Сниженной – если заболеваемость 4-7 раз в год;

Низкой – если ребенок болеет 8 раз в год.

Примечание: - на 1-и году жизни допускается заболеваемость до 3 раз;

- в 2-3 года до 4-5 раз в год;

- на 4-м году до 3-4 раз в год;

- в 5-7 лет 2-3 раза в год.

4) Функциональное состояние организма – определяют по ЧСС, ЧДД, АД, уровню гемоглобина. Могут использоваться функциональные пробы.

5) Отсутствие хронических заболеваний или пороков развития.

2. Проанализировав критерии оценки здоровья, врач или фельдшер определяет группу здоровья.

Выделяют 5 групп здоровья:

1 группа – дети здоровые, с высокой резистентностью и благополучным анамнезом.

2 группа:

2А группа – дети здоровые, но с отягощенным анамнезом;

2Б группа – дети с наличием функциональных отклонений, обусловленных незрелостью органов и систем или ранее перенесенными заболеваниями (рахит, гипотрофия, паратрофия 1-2 степени, диатез, нарушение осанки, уплощение стопы, ЧБД, тимомегалия, кариес 6-8 зубов, дефекты речи, заикание, искривление носовой перегородки, вираж туберкулиновых проб, миопия, дальновзоркость, функциональные нарушения ССС и т.д.)

3 группа - дети с хроническими заболеваниями или дефектом развития в состоянии компенсации (все системы и органы, кроме пораженного, на нормальном уровне, небольшая частота обострений хронического заболевания, отсутствие отклонений в поведении, физическое развитие в норме или несколько отстает, редкие интеркурентные заболевания).

4 группа – дети с хроническим заболеванием или дефектом развития в состоянии субкомпенсации (характерны функциональные отклонения и со стороны других органов и систем, частые обострения хронического заболевания, физическое и нервно-психическое развитие в норме или отстает, редкие или частые острые заболевания).

5 группа – дети с тяжелыми хроническими заболеваниями, тяжелыми пороками развития в состоянии декомпенсации (частые тяжелые обострения хронического заболевания, физическое и нервно-психическое развитие в норме или отстает, частые острые заболевания).

Дети с 3,4, и 5 группами здоровья берутся на диспансерный учет

3. Рекомендации делятся на профилактические, оздоровительные и лечебные.

Профилактические: - режим возрастной;

- питание возрастное;

- физ.воспитание;

- воспитательные воздействия (по оценке НПР);

- профилактические прививки;

- профилактика пограничных состояний (рахит,анемия);

- календарная диспансеризация (анализы, осмотр).

Эти рекомендации даются детям с 1 и 2А группой здоровья.

Оздоровительные: - гипоаллергенная диета (при ЭКД);

- щадящий режим;

- щадящее закаливание (при гипотрофии);

- ЛФК (при плоскостопии) и т.д.

Лечебные: - диетические столы;

- медикаментозное лечение;

- фитотерапия;

- физиопроцедуры и т.д.

Детям со 2Б группой здоровья назначаются индивидуальные профилактические мероприятия и специальные оздоровительные.

Дети с 3, 4 и 5 группами здоровья нуждаются в индивидуальных профилактических рекомендациях, а также в специальных оздоровительных и лечебных мероприятиях.

Пронумеровано
Прошнуровано

И скреплено печатью в пакете
18 листов

Заведующий МБДОУ №85:
Валиуллина А.Х.



