

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №99 «Дулкын»

# «Здоровейка»

## Программа оздоровления детей и сотрудников в условиях ДОУ

Утверждена на педагогическом совете  
протокол № 1 от 29.08.17.

**Авторы:**

Заведующий ДОУ Борисова Л.Ю.  
Старший воспитатель Головенко В.Э.  
Инструктор по ФИЗО Осина Е.И.  
Старшая м/сестра Зарипова Г.Н.



Разрабатывая программу «Здоровейка» мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы как с детьми так и с сотрудниками ДООУ, включающая в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь д/сада, и, самое главное, нравилась бы детям.

### **Введение**

Здоровье – главная ценность человеческой жизни. Оно включает в свое понятие не только отсутствие болезней, но и то, как человек относится к миру, к себе, есть ли у него потребность в духовном совершенствовании, радуется ли он жизни, успехам, умеет ли преодолевать трудности.

Немаловажную роль в сохранении здоровья детей ученые отводят питанию, воздействию неблагоприятных внешних факторов (экологическая среда, стрессы, несбалансированная физическая и умственная нагрузка, малоподвижный образ жизни).

Дошкольный возраст очень важен для формирования здорового организма, потому что при различных дефицитах (белковом, витаминном, микронутриентном и т.д.) в период активного роста ребенка, нарушается рост и функция внутренних органов и систем.

Болезни детей, а также неблагоприятное влияние окружающей среды, психоэмоциональная обстановка, стрессы и др. приводят к срыву адаптации и хроническому течению заболеваний. Здоровье дошкольников тесно связано с состоянием семейной среды и личностью воспитателя.

Дошкольный возраст является началом всех начал. Именно в этом возрасте закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, формируется интерес к занятиям, любимому делу. Воспитание полезных привычек с раннего детства, желание заниматься физкультурой, играть, радоваться жизни, умение преодолевать препятствия, трудности и будет составлять основу здорового образа жизни в дальнейшем.

### **Пояснительная записка**

Программа «Здоровейка» разработана в силу актуальности проблемы сохранения здоровья детей и взрослых. Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей и сотрудников в детском саду и дома. Она определяет основные направления, задачи, план действий и их реализацию. Программа способна создавать условия для воспитания здоровой личности.

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 15% 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.

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 ДООУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Нездоровый, неблагополучный педагог не может обеспечить ребенку необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья дошкольников, так как в этом вопросе необходим личный пример.

Необходимо привлечение внимания педагога к собственному здоровью, проведение необходимой коррекции своего образа жизни и стиля педагогической деятельности, чтобы слова и призывы, обращенные к детям, соответствовали действительности.

Негативные психологические тенденции в работе педагога ДООУ обуславливаются как чертами характера, особенностями личности, так и ситуативными проявлениями, связанными с нерешенными

проблемами, стрессовыми состояниями. Эта составляющая поддается корректировке, в этом педагогу нужно оказывать помощь.

Такая работа должна организовываться на уровне ДООУ. Главное - заинтересованность, замотивированность педагогов на осознание и корректировку своих психологических трудностей.

Это достигается, во-первых, повышением общей психологической культуры педагогов ДООУ. Иначе педагог невольно будет транслировать свои нерешенные проблемы на детей, заражать их своим неблагополучием. Во-вторых, педагогу следует развивать качества, оказывающие положительное влияние на его воспитанников.

Осознание неразрывной связи здоровья детей и здоровья педагогов ДООУ нацеливает на организацию здоровьесберегающей профессиональной деятельности, на саморазвитие и самосовершенствование педагогов в аспекте сохранения, укрепления и формирования своего психологического и физического здоровья.

В результате этого в детском саду №99 была разработана программа «Здоровейка» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровейка» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей и сотрудников.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием
- опытные медицинские специалисты: врач-педиатр, старшая медицинская сестра, медицинская сестра оздоровления.
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями, сухим бассейном, 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
- библиотека методической литературы 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 ДООУ работают узкие специалисты узкой направленности: педагог-психолог, учитель-логопед, инструктор по физ. воспитанию
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителя – логопеда, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми
- индивидуальной коррекционной работы с детьми

### **Цель программы:**

Формирование у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни, овладение средствами сохранения и укрепления своего здоровья, выработка разумного отношения к нему, улучшение состояния здоровья сотрудников и формирование положительной мотивации к проведению оздоровительных мероприятий и здоровому образу жизни у родителей, воспитателей и детей.

### **Задачи:**

1. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий, физического и психического благополучия детей и взрослых.
2. Укрепление жизнеспособности детского организма через воспитание навыков самообслуживания, формирование укрепляющих здоровье потребностей своего организма.
3. Воспитание практических навыков и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни у детей и взрослых.

## Основные принципы программы:

**1. Принцип научности** — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**2. Принцип активности и сознательности** — участие всего коллектива 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 адресованности и преемственности** — поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.

**5. Принцип результативности и гарантированности** — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **Часть 1. Оздоровление детей**

Основными направлениями программы «Здоровейка» являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

## 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 полотенец
- пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство физкультурной площадки
- оборудовать спортивную площадку: «полосой препятствий» для развития выносливости, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- оборудовать зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

### II. Воспитательно-образовательное направление

*I задача: Организация рациональной двигательной активности детей*

Развивающая **двигательно-оздоровительная среда** д/с «Дулкын» включает в себя: спортивный зал, спортивную площадку, участки для прогулок, «полосу активного движения», массажный кабинет.

Двигательная среда в детском саду создана из различного оборудования и спортивного инвентаря: шведская стенка, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, канаты, гимнастические кольца, скакалки, обручи, мячи разного размера, цель для метания, гимнастические палочки, скамейки, маты, лыжи, клюшки и т.д. Каждое групповое помещение оборудовано физкультурным уголком.

На спортивных площадках созданы полосы препятствий, прыжковая яма, ворота для спортивных игр, баскетбольные кольца, лестницы, турник, брус.

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 закалывающими 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
- прогулки в любую погоду, насыщенные играми и упражнениями;
- бодрящая гимнастика (после сна);
- оздоровительный бег
- скандинавская ходьба
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

#### Формы проведения физкультурных занятий:

- ✓ традиционное занятие;
- ✓ занятие-зачёт;
- ✓ занятие ритмической гимнастики;
- ✓ занятие по принципу круговой тренировки;
- ✓ сюжетно-ролевое занятие;
- ✓ игровое (по желанию детей).

#### 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.

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

Необходимость воспитания физической 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 культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. 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 познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- 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 ДООУ)

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 ДООУ:

- 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, учителя-логопеда.

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%.

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 нашем 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 настроения», «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 ДООУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещений, 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 (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактическо-оздоровительная работа с детьми в ДООУ осуществляется:

**1) специфической иммунопрофилактикой.** Ее цель – усилить или ослабить 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
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

*Примерный годовой план оздоровительно-профилактической работы*

1. Поливитаминный фиточай по 50 мл после еды, гигиеническое полоскание горла растворами лекарственных трав (по курсу 2 недели)	Сентябрь	М/с, воспит.
2. Закаливание, полоскание горла растворами лекарственных трав (по курсу 2 недели), кислородный коктейль (по курсу 2 недели)	Октябрь	Врач, м/с, воспит., родит.
3. Лимонно – чесночная смесь (курс 2 недели), закаливание, полоскание горла растворами лекарственных трав (по курсу 2 недели)	Ноябрь	Врач, м/с, воспит., родит.
4. Настойка шиповника (витаминный чай), полоскание горла	Декабрь	Врач, м/с, воспит., родит., шеф – повар
5. Оксалиновая мазь для носовых ходов, полоскание горла, кислородный коктейль	Январь	Врач, м/с, воспит., родит.
6. Лимонно – чесночная смесь (курс 2 недели), полоскание горла.	Февраль	Врач, м/с, воспит., родит.
7. Имуностимуляторы: аскорбиновая кислота, поливитамины, полоскание горла растворами лекарственных трав.	Март	Врач, м/с, воспит., родит.
8. Гигиеническое полоскание горла, кислородный коктейль	Апрель	Врач, м/с, воспит., родит.
9. Полоскание горла настоями трав	Май	Врач, м/с, воспит., родит.

*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 ДООУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДООУ 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, игровой массаж - интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки «Поиграем с носиком», «Поиграем с ручками», «Поиграем ушками», «Поиграем ножками»), 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 приступить к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 4.

Игровой массаж : интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки - «Поиграем с носиком», «Поиграем с ручками», «Поиграем ушками», «Поиграем ножками» .

Комплекс закаливания см. в Приложении № 5.

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 № 6.

### 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 № 7.

#### 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 воздействуют 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.

#### 2. Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО 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.

#### ***Ожидаемые результаты программы «Здоровейка»***

- осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние здорового образа жизни на состояние здоровья;
- снижение уровня заболеваемости;
- овладение навыками самооздоровления;
- улучшение работы с семьей, направленная на формирование здоровой личности ребёнка в условиях проблемного развития;
- более тесное сотрудничество со школой с целью непрерывного образования и воспитания детей.

**IV. Мониторинг реализации программы «Здоровейка»**

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторинговых исследований	Ответственные
<b>1. Состояние здоровья воспитанников</b>	Посещаемость, заболеваемость детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости	Ежемесячно	Старшая медсестра
	Группы здоровья детей	Профилакт. осмотр детей: форма № 026 Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья	Октябрь, апрель	Врач-педиатр
	Хронические заболевания детей	Углубленный медосмотр: форма № 026	Март-апрель	Врач, ст.м/с
	Физическое развитие детей: коэффициент выносливости (показатель состояния ССС) Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития) Жизненный индекс (показатель функциональной возможности легких)	Измерение артериального давления  Антропометрия  Спирометрия	Октябрь, апрель	Врач, ст.м/с
	Эффективность оздоровления часто болеющих детей	Коэффициент ОЭО (оценка эффективности оздоровления) – не ниже 25 %	Октябрь, апрель	Врач-педиатр

<b>3. Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики</b>	Сформированность зрительно-ручной координации Качество выполнения графических заданий (ручная умелость)	Скрининг Семаго (в подг. группах) Методики определения сформированности зрительно-ручной координации (в подг. и старших группах) и ручной умелости (в старш. группах)	Ноябрь Май  Декабрь Май	Педагог-психолог
<b>4. Эмоциональное благополучие детей в детском саду</b>	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ.  Уровень адаптации детей логопедических групп к новому коллективу  Отношение детей к детскому саду	Адаптационный лист.  Адаптационный лист  Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших - подготовительных групп, по выборке).	Август - Октябрь  Сентябрь-октябрь  Март	Воспитатели мл. групп  Воспитатели логопедических групп  Педагог-психолог

## **Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы «Здоровейка»**

### **Заведующая ДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 2 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

### **Старший воспитатель:**

- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом)
- контроль за реализацией программы

### **Врач поликлиники:**

- обследование детей по скрининг-программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

### **Инструктор по физкультуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- коррекция отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - упражнений на релаксацию
  - дыхательных упражнений
- закаливающие мероприятия
  - сниженная температура воздуха
  - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья
- пропаганда здорового образа жизни

### **Педагоги:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания
  - дыхательной гимнастики
  - релаксационных, кинезиологических упражнений
  - самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

### **Педагог-психолог:**

- внедрение здоровьесберегающих технологий
- охранительный режим
- коррекция отклонений в психическом развитии
- методы психологической разгрузки

### **Старшая медсестра:**

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей
- иммунопрофилактика
- лечебные мероприятия
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

#### **Завхоз:**

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение ОБЖ

#### **Шеф-повар:**

- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке

#### **Младший обслуживающий персонал:**

- соблюдение санитарно-охранительного режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

**Режим двигательной активности детей  
В МАДОУ №99 «Дулкын»**

<b>Вид занятий и форма двигательной деятельности</b>	<b>Младший дошкольный возраст</b>		<b>Средний дошкольный возраст</b>	<b>Старший дошкольный возраст</b>		<b>Особенности организации</b>
	<b>I младшая группа</b>	<b>II младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа</b>	
<b>1. Учебные занятия в режиме дня</b>						
1.1. По физической культуре.	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.	2 раза в неделю в физкультурном зале и 1 раз на улице. В теплое время года занятия проводятся на улице.
<b>2. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>						
2.1. Утренняя гимнастика.	3-5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.	Ежедневно в группах, в физкультурном и музыкальном залах. В теплое время года на улице.
2.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.	Проводится одно занятие утром, одно – вечером		3-5 мин.	5-7 мин.	5-7 мин.	Ежедневно.
2.3. Физкультминутка.	1.5-2 мин.	1.5-2 мин.	3 мин.	3 мин.	3 мин.	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий и состояния детей.



2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно, во время прогулок, организуются воспитателем.
Подвижные игры и физические упражнения в группе	5-7 мин.	7-10 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	10-15 мин.	Ежедневно утром и вечером по 1-2 подвижной игре
2.5. Индивидуальная работа с детьми по освоению ОВД		5-8 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.	Ежедневно, во время вечерней прогулки.
2.6. Игровой массаж «Поигрыка»		5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	5-7 мин	Ежедневно утром или после прогулки.
2.7. Скандинавская ходьба				15 мин	15 мин	Ежедневно, во время утренней прогулки
2.8. Упражнения на кроватях после дневного сна, дыхательная гимнастика, самомассаж, закаливающие мероприятия в сочетании с упражнениями на профилактику нарушений осанки и плоскостопия.	3-5 мин. Игровые упражнения в кроватках, игровой массаж, упражнения для профилактики плоскостопия, контрастное воздушное закаливание		8 -10 мин.	10-12 мин.	10-12 мин.	Ежедневно, после дневного сна (дыхательная гимнастика – со средней группы, самомассаж – с 1 мл. гр.)
2.9. Оздоровительный бег.				3-7 мин.	8-10 мин.	1 раз в неделю, группами по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки (с учетом погодных условий)
<b>3. Активный отдых</b>						
3.1. Целевые прогулки		10-15мин.	15-20мин.	25-30мин.	25-30мин..	Младшие, средние группы-1 раз в 2 недели. Старшие, подготов. группы- 1раз в неделю.
3.2. Физкультурно-спортивные. праздники		15-20 мин	20-30 мин.	30-40мин.	30-40 мин.	2 раза в год на открытом воздухе или в зале.

3.3. Дни здоровья, каникулы.						Дни здоровья- 1 раз в квартал Каникулы-1раз в год (январь). Отменяются все виды учебных занятий. Двигательный режим насыщается играми, музыкальными развлечениями, спортивными играми и упражнениями, соревнованиями, трудом на природе, художественным творчеством и т.д.
3.4. Самостоятельная двигательная деятельность.						Ежедневно (в группе и на прогулке), под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей ,состояния их здоровья.
<b>4. Коррекционные занятия</b>						
4.1. Коррекционные занятия с часто болеющими детьми, и детьми, имеющими отклонения в физическом развитии (плоскостопие, осанка, избыточная масса тела) - ЛФК		10-15мин.	15-20мин.	20-25мин.	25-30мин.	По плану специалиста.

## Часть 1. Оздоровление сотрудников.

### Формы и методы оздоровления сотрудников

Формы и методы	Содержание
1. Обеспечение здорового образа жизни	- организация правильного труда - создание благоприятного психологического климата в ДООУ
2. Диагностика	- прохождение периодического медицинского осмотра - диспансеризация сотрудников в Городской поликлинике №2
3. Физические упражнения	- йога с сотрудниками - участие сотрудников в общегородских физкультурно-оздоровительных мероприятиях - спортивные игры и соревнования во время отдыха и совместных мероприятиях ДООУ - скандинавская ходьба
4. Активный отдых	- выезд в загородную базу, лес - пешие и лыжные походы в Парк культуры и отдыха - посещение оздоровительных саун и бассейнов - отпуск сотрудников
5. Фитотерапия	- сеансы ароматизации помещения - сеансы фитотерапии - фитопитание (чай после трудового дня)
6. Аутотренинг и психогимнастика	- тренинги на эмоциональное выгорание педагогов - тренинги на подавление отрицательных эмоций, снятие невротического состояния, напряжения - релаксационные паузы - улыбкаотерапия
7. Специальное закаливание	- босохождение - дыхательная гимнастика по Стрельниковой - массаж БАТ - аппликаторотерапия;
8. Пропаганда здорового образа жизни	- консультации для сотрудников - лекции и беседы с сотрудниками - оформление санитарных бюллетеней, информационных стендов - круглые столы совместно со специалистами из клиники «Танар» - Беседы врачей «узких» специальностей

### План оздоровления сотрудников на год

Месяц	Оздоровительные мероприятия	Ответственный
-------	-----------------------------	---------------

Сентябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение периодического медицинского осмотра</li> <li>- консультация «Профилактика остеохондроза»</li> <li>- выезд в загородную базу «Созвездие»</li> <li>- релаксационные паузы</li> <li>- босохождение</li> <li>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- аппликаторотерапия</li> <li>- скандинавская ходьба</li> </ul>	<p>Ст.м/с</p> <p>Профком Психолог Инстр.ФИЗО</p>
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- круглый стол совместно со специалистами из клиники «Танар»</li> <li>- оформление санитарных бюллетеней: «Профилактика воздушно-капельных инфекций»</li> <li>- ЛФК с сотрудниками</li> <li>- фитотерапия –успокоительный чай</li> <li>- кислородный коктейль</li> <li>- босохождение</li> <li>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- аппликаторотерапия</li> <li>- скандинавская ходьба</li> </ul>	<p>Зав ДОУ Ст.м/с</p> <p>Специал. с клиники Ст.м/с</p> <p>Инстр.ФИЗО</p>
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- профилактические прививки (против гриппа);</li> <li>- ароматерапия (пихтовый дар);</li> <li>- беседы с сотрудниками «Здоровое питание в семье»</li> <li>- посещение оздоровительных саун и бассейнов</li> <li>- смазывание предверия носа кремом Флорента</li> <li>- тренинги на подавление отрицательных эмоций</li> <li>- босохождение</li> <li>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- аппликаторотерапия;</li> <li>- Массаж БАТ с аромомаслом</li> </ul>	<p>Ст.м/с</p> <p>Психолог Инстр.ФИЗО</p>
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформление санитарных бюллетеней: «Профилактика гриппа»</li> <li>- ароматерапия (герань);</li> <li>- диагностика «Странник» и «Валео» (информация о работе всех органов и систем организма человека, определение глистной, паразитарной инвазии, определение онкорисков) в клинике «Танар»</li> <li>- выезд в загородную базу «Созвездие»</li> <li>тренинги на снятие невротического состояния, напряжения</li> <li>- улыбокотерапия</li> <li>- босохождение</li> <li>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- аппликаторотерапия</li> <li>- скандинавская ходьба</li> </ul>	<p>Ст.м/с</p> <p>Специал. с клиники</p> <p>Профком Психолог</p> <p>Инстр.ФИЗО</p>
Январь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лыжные походы в Парк культуры и отдыха</li> <li>- суставная гимнастика</li> <li>- коррекция питания (кальцепан- минеральный комплекс);</li> <li>- кислородный коктейль</li> <li>- ароматерапия (лимон)</li> <li>- релаксационные паузы</li> <li>- босохождение</li> <li>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> <li>- точечный массаж</li> <li>- аппликаторотерапия</li> <li>- скандинавская ходьба</li> </ul>	<p>Инстр.ФИЗО Специал. с клиники</p> <p>Ст.м/с</p> <p>Психолог Инстр.ФИЗО</p>
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультация: «Профилактика рака молочной железы»</li> <li>- ароматерапия (пачули)</li> <li>- лыжные походы в Парк культуры и отдыха</li> <li>- посещение оздоровительных саун и бассейнов</li> <li>- босохождение</li> </ul>	<p>Ст.м/с</p> <p>Профком</p> <p>Инстр.ФИЗО</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> <li>- аппликаторотерапия</li> <li>- скандинавская ходьба</li> <li>- массаж БАТ;</li> <li>- скандинавская ходьба</li> </ul>	
Март	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформление санитарных бюллетеней: «Профилактика алкоголизма, табакокурения, наркомании в семье»</li> <li>- прохождение периодического медицинского осмотра</li> <li>- ароматерапия (хвойный дар)</li> <li>- выезд в загородную базу «Созвездие»</li> <li>- минерально-витаминный комплекс кедровое масло - А, сироп витаминный;</li> <li>- улыбокотерапия.</li> <li>- босохождение</li> <li>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> <li>- массаж БАТ</li> <li>- аппликаторотерапия</li> <li>- скандинавская ходьба</li> </ul>	<p>Ст.м/с</p> <p>Профком Специал. с клиники</p> <p>Психолог Инстр.ФИЗО</p>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформление санитарных бюллетеней: «Клещевой энцефалит»</li> <li>- ароматерапия (герань)</li> <li>- диспансеризация сотрудников</li> <li>- «Альпийский аромат» - напиток для женщин;</li> <li>- тренинги на эмоциональное выгорание педагогов</li> <li>- пешие прогулки в Парк культуры и отдыха</li> <li>- спортивное мероприятие «Веселые старты»</li> <li>- босохождение</li> <li>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> <li>- массаж БАТ</li> <li>- аппликаторотерапия</li> <li>- скандинавская ходьба</li> </ul>	<p>Ст.м/с</p> <p>Специал. с клиники Психолог Профком Инстр.ФИЗО</p>
Май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- консультация: «Гипертоническая болезнь, меры профилактики»</li> <li>- посещение оздоровительных саун и бассейнов</li> <li>- чай оздоровительный</li> <li>- кисломолочный напиток Эмкурунта</li> <li>- ЛФК с сотрудниками</li> <li>- выезд в лес</li> <li>- улыбокотерапия</li> <li>- тренинги на подавление отрицательных эмоций, снятие невротического состояния, напряжения</li> <li>- босохождение</li> <li>- дыхательная гимнастика по Стрельниковой</li> <li>- массаж БАТ</li> <li>- аппликаторотерапия</li> <li>- скандинавская ходьба</li> </ul>	<p>Ст.м/с</p> <p>Специал. с клиники</p> <p>Профком Психолог</p> <p>Инстр.ФИЗО</p>