

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 5 «Айгуль»

п.г.т. Камские Поляны

Д.Ш. Гареева



2015 г.

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида № 5 «Айгуль» п.г.т Камские
Поляны»

Составили:

Заведующий МБДОУ : Гареева Д.Ш

Старший воспитатель: Габсалихова Р.А.

Старшая мед. сестра: Зайцева Т.А.

п.г.т. Камские Поляны

2015 г.

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей – это будущее страны. В Уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблеме здоровья. Здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье - огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМИ, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

В структуре патологической пораженности детей ведущее место занимают болезни костно-мышечной системы (плоскостопие, нарушение осанки); нервно-психические расстройства, болезни органов пищеварения и дыхания; аномалии в развитии зрения.

Ежегодно растет число детей, болеющих острыми респираторными заболеваниями, 20-30% детей переносят четыре и более заболеваний в год.

Основными причинами роста заболеваемости принято считать резкое ухудшение материального положения семей, недостатки в системе здравоохранения, несбалансированность питания, малоподвижный образ жизни, экологическая напряженность.

Наряду с семьей и системой здравоохранения определенная доля вины за негативные тенденции в здоровье детей лежит и на образовательных учреждениях. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 – 8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% - от образа жизни. И не случайно, в последнее время проблема сохранения и укрепления здоровья детей в условиях ДОУ приобретает особую актуальность. Именно дошкольный возраст является самым благоприятным для формирования привычек здорового образа жизни.

Цель программы:

- Ø Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Задачи.

Оздоровительные задачи:

- 1) Развивать функциональные и адаптационные возможности детей.
- 2) Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
- 3) Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.
- 4) Удовлетворять потребность детей в движении.
- 5) Побуждать детей к самостоятельному использованию хорошо знакомых видов и способов закаливания дома и в детском саду.
- 6) Совершенствовать системы и функции организма.
- 7) Повышать уровень умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи:

- 1) Развивать у детей интерес к разным видам двигательной деятельности (учебной, игровой, трудовой и т.д.).
- 2) Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
- 3) Развивать у детей настойчивость, выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению движений.
- 4) Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.
- 5) Развивать у детей умение самостоятельно организовывать разные по степени подвижности игры и выполнять упражнения.
- 6) Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания в процессе совместной двигательной деятельности.

Ожидаемые результаты:

№ п/п	Проводимые мероприятия	Конечная цель реализации программы
1	Профилактика острых респираторных заболеваний, включающих витаминотерапия, массаж, дыхательную гимнастику и т.д.	Повышение резистентности организма у детей
2	Профилактика иммунодефицитного состояния (стимуляция и модуляция)	Повышение защитных сил организма (против вирусов гриппа, респираторных инфекций)
3	Профилактика нарушений развития опорно-двигательного аппарата (ДЗ витаминизация и препараты кальция, фторированное молоко)	Укрепление костной системы, правильная минерализация костей и зубов.
4	Профилактика глистных инвазий	В результате санации кишечника нормализуется обмен веществ и осуществляется профилактика соматических заболеваний
5	Профилактика йододефицитных состояния (препараты йода, пищевые продукты, обогащенные йодом: хлеб «Прибрежный», йодированная соль)	Снижение у детей заболеваний щитовидной железы, повышение иммунодефицита и усвояемости кальция организмом

Основные направления программы.

Профилактические:

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение сангигиенического режима.
3. Проявление обследований по скрининг - программе и выявление патологий.
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики.
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению заболеваний.

Организационные.

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Составление паспортов здоровья, индивидуальных планов оздоровления.

4. Изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
5. Систематическое повышение квалификаций педагогических и медицинских кадров.
6. Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебные.

1. Противорецидивное лечение хронических заболеваний.
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.
3. Дегельминтизация.
4. Антиструминопрофилактика эндемического зоба.
5. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.
6. Кварцевание

Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим;	Все группы
		- гибкий режим;	Все группы
		- организация благоприятного микроклимата в группа;	Все группы
		- учет биоритмов;	Все группы
		- учет астрологического прогноза.	Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика;	Все группы
		- физкультурно-оздоровительные занятия;	Все группы
		- подвижные и динамические игры;	Все группы
		- профилактическая гимнастика (зрение, дыхательная, пальчиковая);	Все группы
		- спортивные игры;	Ср,ст, подг. гр.
		- хореография;	Ст., подг. гр.

		- гимнастика после сна (зрение, дыхательная, пальчиковая); - пешие прогулки; - оздоровительный бег.	Ср,ст, подг. гр. Все группы Ср,ст, подг. гр. Ср,ст, подг. гр.
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистой среды;	Все группы Все группы Все группы Все группы
4	Свето - воздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых форточках; - прогулки; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха, поддержание воздушной среды;	Все группы Все группы Все группы Все группы Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы.	Все группы Все группы Все группы Все группы
7	Диетотерапия	- рациональное питание; - индивидуальное меню (хронические заболевания, аллергия) по мере необходимости.	Все группы Все группы
8	Свето и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.	Все группы Все группы
9	Закаливание	- босохождение, -воздушные ванны, -прием детей на участке, - утренняя гимнастика на воздухе,	Все группы Все группы Все группы

		- бассейн,	
		- полоскание рта,	
10	Пропаганда здорового образа жизни	- курс лекций и бесед, -стенды, уголки здоровья,	Все группы

КОНТРОЛЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ.

Месяц	Содержание мероприятий	Ответственный
сентябрь	1. Организация питания:	Врач,
	- анализ качества питания;	ст. медсестра
	- контроль за кормлением детей;	
	- осуществление С-витаминизации;	
	- санитарно-гигиеническое состояние пищеблока.	
	2. Подбор мебели в соответствии с ростом ребенка	Ст. медсестра
	3. Контроль за организацией освещения:	
	- правильное расположение учебных зон и	Ст. медсестра
	степень освещения;	
	- максимальное сохранение естественного	
	освещения.	
	4. Контроль за осуществлением мероприятий по адаптации	
	детей.	Ст. медсестра, врач
	5. Контроль за осуществлением диагностики физического	
	развития детей.	Ст. медсестра
октябрь	1. Контроль за осуществлением санэпидрежима в группах.	Ст. медсестра
	2. Санитарно – гигиеническое состояние пищеблока.	
	3. Контроль за выполнением плана лечебно-	Ст. медсестра
	профилактической работы.	Заведующая,
	4. Контроль за выполнением плана профилактических	ст. медсестра
	мероприятий по предупреждению распространения гриппа	
		Зав ДОУ,
		ст. медсестра
ноябрь	1. Медико-педагогический контроль за организацией	Ст. воспитатель, ст.

	физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 2. Контроль за осуществлением гигиенических и водных процедур. 3. Контроль за организацией питания детей. 4. Контроль за выполнением плана профилактических мероприятий по предупреждению распространения гриппа	медсестра Ст. воспитатель Ст. медсестра Зав ДОУ, ст. медсестра
декабрь	1. Контроль за организацией и проведением занятий с детьми по ОБЖ. 2. Контроль за осуществлением санэпидрежима в группах, на пищеблоке. 3. Контроль за организацией и проведением прогулки. 4. Контроль за выполнением плана профилактических мероприятий по предупреждению распространения гриппа	Ст. воспитатель Ст. медсестра Ст. воспитатель Зав ДОУ, ст. медсестра
январь	1. Контроль за осуществлением промежуточной диагностики физического развития детей. 2. Контроль за реализацией системы закаливания. 3. Контроль за организацией питания детей.	Ст. воспитатель Ст. воспитатель, ст. медсестра Ст. медсестра, врач
февраль	1. Контроль за осуществлением планирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми. 2. Контроль за кормлением детей. 3. Выполнение плана лечебно-профилактических мероприятий. 4. Контроль за организацией рациональной двигательной активности детей в течение дня.	Ст. воспитатель Ст. медсестра Ст. воспитатель, ст. медсестра Ст. воспитатель
март	1. Контроль за осуществлением работы с родителями по вопросам здоровьесбережения. 2. Контроль за подбором мебели, освещением 3. Контроль за организацией уголков «Здоровья» в группах. 4. Контроль за организацией и проведением прогулки.	Ст. воспитатель Ст. медсестра Ст. воспитатель

		Ст. воспитатель, ст. медсестра.
апрель	1. Медико-педагогический контроль за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы с детьми. 2. Осуществление мероприятий по адаптации детей. 3. Анализ качества питания.	Заведующая, ст. воспитатель, ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра
май	1. Осуществление мероприятий по адаптации детей. 2. Контроль за проведением закаливающих процедур. 3. Контроль за соблюдением питьевого режима, организацией прогулки. 4. Контроль за осуществлением диагностики физического развития детей.	Ст. медсестра Ст. воспитатель, ст. медсестра Ст. медсестра, ст. воспитатель Ст. воспитатель

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

Вид и форма двигательной деятельности	Особенности организации
1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно, в течении 7-10 минут
1.3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 минут
1.4. Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 минут
1.5. Дифференцированные игры – упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 минут
1.6. Прогулки – походы в лес или ближайший парк (пешие)	Один раз в месяц (старший возраст)
1.7. Оздоровительный бег	Ежедневно, длительность 3-7 минут во время прогулки (средняя, старшая, подготовительная группы)
1.8. Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, длительность 10 минут
1.9. Самомассаж	Ежедневно (средняя, старшая, подготовительная группы)
1.10. Зрительная гимнастика	Ежедневно, на занятиях, в перерывах между занятиями (от типа занятий)
2. Учебные занятия в режиме дня	
2.1. По физической культуре	Три раза в неделю (средняя, старшая, подготовительная группы) Два раза в неделю (ранний возраст, младшая

	группы)
2.2.	
3. Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей (на основе результатов изучения физической подготовленности детей)
4. Физкультурно-массовые занятия	
4.1. День здоровья (каникулы)	Три раза в год (октябрь, январь, апрель)
4.2. Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год
4.3. Физкультурный досуг	Один раз в месяц
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи	
5.1. Домашние задания	Определяются воспитателем
5.2. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дня «Здоровья»; посещение открытых занятий

**График проведения оздоровительных мероприятий
по МБДОУ № 5 «Айгуль» п.г.т. Камские Поляны**

№ п/ п	Мероприятия	Месяцы												Примечание			
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08				
1	Точечный массаж по Уманской	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
2	Массаж лечебный. Профилактический	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	по назначению врача			
3	Витаминопрофилактика	+				+					+						
4	Витаминация 3 блюда	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
5	Антропометрия	+		+		+	+			+			+	сад ясли			
6	Применение оксолиновой мази		+	+	+	+	+										
7	Применение лимонно-чесночной смеси		+	+	+	+	+										
8	Физио процедуры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	по назначению врача			
9	Кварцевания группы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	ясельные группы			
10	Полоскание горла солевым раствором	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с 3-х лет			
11	Профилактика плоскостопия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
12	Гимнастика для глаз	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
13	Гимнастика после сна	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
14	Утренняя гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
15	Прием детей на участке. Утренняя гимнастика на воздухе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	с 5-7 лет			
16	Дыхательная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
17	Мытье рук до локтя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				