



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы-интернат

Л.Р. Мартынова

2025г

ПРОГРАММА

ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ВОСПИТАННИКОВ
ГБОУ «АЛМЕТЬЕВСКОЙ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Пояснительная записка

Проблема здоровья подрастающего поколения, дошкольников и школьников, в частности, является одной из важнейших проблем жизни современного общества. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье детей в Российской Федерации отнесено к приоритетным направлениям социальной политики.

Хорошее здоровье – основополагающее условие достижения успешных результатов в образовательном процессе и становлении основ личности. Укрепление здоровья детей – неперенное условие их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Здоровый ребенок – как правило, жизнерадостный, активный, любознательный, выносливый, с достаточно высоким уровнем физического и интеллектуального развития.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому особую значимость приобретает внедрение новых технологий здоровьесбережения и здоровьесупернения в систему дошкольного и школьного образования. В связи с этим оздоровительная работа должна опираться на современные подходы, базирующиеся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

Создание оздоровительной программы обусловлено всевозрастающими требованиями к дифференцированному подходу к оздоровлению и физическому развитию детей дошкольного возраста, с учетом особенностей психо-физического развития и возможностей воспитанников, а также природно-климатических условий.

Цель программы

Программа направлена на воспитание здорового ребенка, формирование у родителей, педагогов, воспитанников культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

Задачи программы

- Укрепление здоровья;
- Формирование устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье, навыков организации режима повседневной физической активности;
- Развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях;
- Формирование потребности и способов реализации здорового и безопасного образа жизни;

- Привитие гигиенических навыков, приемов закаливания, формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и интерес к активной двигательной деятельности.
- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.

Основные направления программы

- Профилактическое
 - Обеспечение благоприятного течения адаптации;
 - Выполнение санитарно-гигиенического режима;
 - Проведение обследований специалистами и выявление патологий;
 - Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
 - Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
 - Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.
- Организационное
 - Организация здоровьесберегающей среды в учреждении;
 - Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
 - Составление индивидуальных карт здоровья ребенка;
 - Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
 - Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
 - Формирование навыков безопасного поведения и культуры здоровья;
 - Пропаганда методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.
 - Приобщение детей и взрослых (педагогов и родителей) к здоровому и безопасному образу жизни.
- Лечебное
 - Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
 - Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
 - Дегельминтизация;
 - С- витаминизация пищи.

Ожидаемые результаты

- Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.

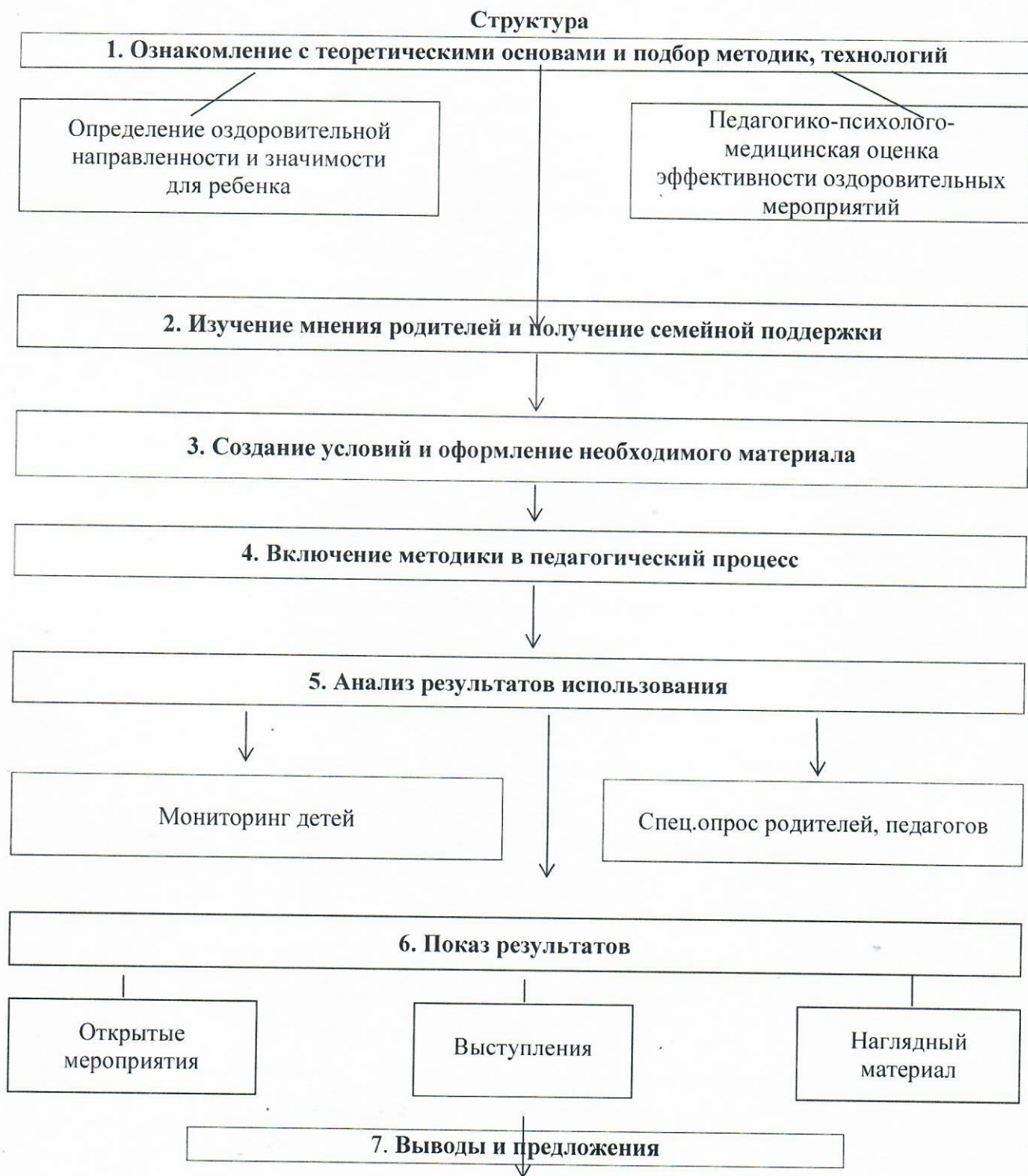
- Овладение элементарными навыками безопасного поведения.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Совершенствование физического развития дошкольников.

Законодательно-нормативное обеспечение плана-программы

1. Закон РФ «Об образовании»
2. Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» 1998г.
3. ФЗ от 02.07.2021г. № 316-ФЗ « О внесении изменений в ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»
4. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» 1999г. (ст. 10, 28, 29,31,35), (с изменениями на 02.07.2021г.)
5. Закон РФ « О физической культуре и спорте в РФ» № 80-ФЗ от 29.04.1999 (ст. 1,4,6,13, 14)
6. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» 2011г.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»/СанПиН 2.4.3648-20
8. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» от 04.04.2003 г. № 139
9. Приказ Минздрава РФ и Минобразования РФ «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях от 30.06.1992 г. № 186/272
10. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
11. СанПиН 3.3686-21 «Санитарно - эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№	Содержание работы	Срок	Ответственный
1	Антропометрия	Октябрь, март	Врач-педиатр Медицинская сестра поста
2	Уточнение списка детей по группам здоровья	Сентябрь	Врач-педиатр Старшая медицинская сестра
3	Обработка данных антропометрии и внесение результатов в журналы	октябрь	Старшая медицинская сестра Врач-педиатр Зам. директора ВР
4	Медико-педагогический контроль за проведением занятий и закаливающих процедур	По плану	Директор. Старшая медицинская сестра Врач-педиатр Зам. директора ВР
5	Проведение мониторинга по физическому развитию	Май	Зам. директора ВР инструктор по ФК, воспитатели
6	Составление графика индивидуальной работы с детьми, не усваивающих программу. Написание рекомендаций для воспитателей по индивидуальной программе	Ежемесячно	Инструктор по ФК Учитель по ФК
7	Разработка и подборка конспектов спортивных досугов, перспективных планов, мероприятий для "тематических недель и дней" для всех возрастных групп.	Ежемесячно	Зам. директора ВР инструктор по ФК учитель по ФК воспитатели.
8	Подбор комплексов упражнений для глаз, дыхания, гимнастик после сна, игровых самомассажей лица, ушных раковин, пальцев рук и т.д.	В течение года	инструктор по ФК учитель по ФК воспитатели.



ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим -сетка занятий в соответствии с СанПин, организация каникул -организация микроклимата и стиля жизни группы
2	Физические упражнения	-утренняя гигиеническая гимнастика; -проведение физкультурных занятий с элементами корректирующей гимнастики в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями; -оздоровительно - развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе; -подвижные элементы спортивных игр; -профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) .
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание, мытье рук -игры с водой и песком -обеспечение чистоты среды
4	Воздушные ванны	-сон в проветренном помещении, -соблюдение температурного режима -прогулки на свежем воздухе -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение графиков проветривания)
5	Активный отдых	-развлечения, праздники -игры,-забавы -дни здоровья -каникулы -тематические недели и дни.
6	Диетотерапия	-рациональное питание -введение йодированной соли в пищу -фрукты, овощи, соки -витаминация Зго блюда -введение в пищу фитонцидов
7	Свето-и цветотерапия	-обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
8	Музыкотерапия	- музыкотерапия (утренний прием, пробуждение) - минуты тишины -музыкальное сопровождение режимных моментов - музоформление фона занятий
9	Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
10	Спецзакаливание	-гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» -воздушное контрастное закаливание -игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук; -хождение босиком -дыхательная гимнастика
11	Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании -специальные занятия по ОБЖ -занятия по "валеологии"

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

№	Содержание работы	Время проведения	Ответственный
1	Прием детей и их осмотр	Ежедневно	Воспитатели, постовые м/с
2	Утренняя гимнастика (дошкольные группы)	Ежедневно	Воспитатели
3	Завтрак, обед, полдник, ужин, 2 ужин	По режиму	Повар, ст. м/с, кладовщик, воспитатели
4	Физкультурные занятия	По расписанию	Инструктор по ФК, учитель по ФК, воспитатели
5	Музыкальные занятия	По расписанию	Музыкальный руководитель, воспитатели
6	Физкультминутки	В середине урока	Воспитатели, учителя
7	Игры между занятиями (дошкольные группы)	Ежедневно	Воспитатели
8	Прогулка	По режиму	Воспитатели
9	Подвижные игры	По плану	Воспитатели
10	Спортивные игры	По плану	Инструктор по ФК, учитель по ФК, воспитатели
11	Спортивные упражнения на прогулке	По плану	Воспитатели
12	Физкультурный досуг	1 раз в квартал	Инструктор по ФК, воспитатели
13	Физкультурный праздник	1 раз в год	зам директора по ВР инструктор по ФК, учитель по ФК, воспитатели,
14	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	Воспитатели
15	Дневной сон (дошкольные группы)	По режиму	Воспитатели
16	Закаливающие мероприятия	В течение дня	Воспитатели, постовая м/с
17	Медицинское обследование состояния здоровья детей	2 раза в год	Медицинская сестра, врач- педиатр
18	Обследование физического развития детей	2 раза в год	инструктор по ФК, учитель по ФК
19	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурных занятий	1 раз в месяц в каждой группе	Старшая медицинская сестра врач-педиатр, зам директора по ВР инструктор по ФК, учитель по ФК
20	Медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий	1 раз в месяц в каждой группе	Старшая медицинская сестра врач-педиатр, зам директора по ВР.
21	Тепловой и воздушный режим	По графику	Воспитатели, завхоз, медицинские работники
22	Санитарно-гигиенический режим	Постоянно	Воспитатели, медицинские работники.