

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 32»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Принято:
На педагогическом совете МБДОУ №32
Протокол № 4
От 26.03.2020 г.

«Утверждено»
Заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №32»
В.Н. Шумилина



**ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДЕТЕЙ В ДОУ
«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ-
ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»
на 2020 – 2025 учебный год**

2020 год

Нижнекамск

Содержание:

I.	Пояснительная записка.....	3
	1.1. Актуальность программы.....	3
	1.2. Цели и задачи программы.....	5
	1.3. Реализация программы.....	7
II.	Аналитическое обоснование программы.....	10
	2.1. Материально-технические условия.....	10
	2.2. Кадровое обеспечение.....	11
	2.3. Система оздоровительных мероприятий.....	12
	2.4. Программно-методическое обеспечение.....	13
III.	Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей.....	15
IV.	Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно-оздоровительных мероприятий.....	17
V.	Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта.....	18
VI.	План лечебно-оздоровительных мероприятий.....	19
VII.	Ожидаемые результаты.....	24
	Заключение.....	25
	Список литературы	27
	Приложение.....	29

I. Пояснительная записка

В связи с тем, что физкультурно-оздоровительное направление нашего детского сада является приоритетным, то ключевое место в организации образовательного процесса отводится физкультурно-оздоровительной работе, направленной на сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Вся физкультурно-оздоровительная работа ведется с учетом разработанной оздоровительной программы, возрастных и индивидуальных особенностей детей. Система этой работы направлена на осуществление комплексного подхода. Физкультурные занятия, как важнейшая форма физкультурно-оздоровительной работы, строится с учетом здоровья каждого ребенка и уровня его подготовленности. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю: два занятия – в физкультурном зале, одно занятие – на свежем воздухе. Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН. Существенное место в решении многообразных задач физического воспитания занимают различные формы активного отдыха: спортивные досуги, праздники, дни и недели здоровья с привлечением родителей. Все это помогает создать оптимальный двигательный режим, который способствует повышению функциональных возможностей ребенка, улучшению его работоспособности и закаленности, является эффективным средством всестороннего развития и воспитания.

В ДОУ обязательным является включение в воспитательно-образовательный процесс различных технологий оздоровления и профилактики.

1.1. Актуальность программы

Жизнь в наше время ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной остается проблема сохранения здоровья и психического развития человека. Из-за большой распространенности острых хронических заболеваний у детей, воспитывающихся в дошкольных

учреждениях, сохраняется необходимость постоянного поиска оздоравливающих мероприятий – новых методов и способов, новых методик.

Современная социально-экономическая ситуация в стране убедительно показала, что в здоровья и физического развития детей. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50 % от образа жизни. Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны: это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка», «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования».

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В период дошкольного возраста у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. В условиях развития вариативности и разнообразия дошкольного образования особое значение приобретает регуляция его качества. Оно связано с внедрением в практику работы дошкольных образовательных учреждений современных программ, базирующихся на личностно-ориентированном подходе к ребенку, здоровье сберегающих технологий.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение

состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Основные медицинские показатели за три года

п/п	Показатель	2017 год	2018 год (на капремонте)	2019 год
1.	Списочный состав воспитанников	206	-	190
2.	Пропуски по болезни 1-м ребенком	2,8	-	4,1
3.	Индекс здоровья	35,1%	-	33,2%
4.	Эффективность оздоровления ЧБД	53%	-	26%
5.	Группы здоровья			
	I	40	-	71
	II	157	-	112
	III	8	-	6
	IV	1	-	1
6.	Общая заболеваемость	75	-	25
7.	Соматическая заболеваемость	51	-	22
8.	Инфекционная заболеваемость	24	-	3

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитывающихся в дошкольном учреждении, определяется рядом условий, среди основными которых являются:

- ❖ реализация здоровьесберегающих педагогических технологий;
- ❖ индивидуальный подход к ребенку согласно к его уровню развития, биологическому и психологическому возрасту;
- ❖ соблюдение рационального режима дня, обеспечивающего смену разнообразной деятельности и отдыха;
- ❖ создание условий для удовлетворения биологической потребности детей в движении;
- ❖ реализация системы мероприятий по оздоровлению ослабленных детей;

- ❖ реализация различных форм систематической работы с родителями и формирование у детей здорового образа жизни на основе гигиенического воспитания и обучения.

Изменить сложившуюся ситуацию, оказать влияние на здоровье воспитанников в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников. Учитывая актуальность проблемы, с целью сохранения и укрепления физического и психического здоровья воспитанников в МБДОУ №32 была разработана программа оздоровления «Здоровые дети – здоровое поколение», сроком на 5 лет.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы

- + создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДООУ для детей дошкольного возраста и педагогов;
- + формирование у родителей, педагогов, воспитанников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью были определены следующие задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.
3. Приобщение детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, футбол, волейбол, ритмопластика).

4. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости, выносливости и др.) и умения рационально использовать их в различных условиях.

5. Усвоение правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта.

6. Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

7. Воспитание интереса детей к различным доступным видам двигательной активности, положительных нравственно-волевых качеств дошкольников.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

✚ принцип научности -подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками;

✚ принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;

✚ принцип комплексности и интерактивности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;

✚ принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков;

✚ принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок;

✚ принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества;

- ✚ принцип взаимодействия ДООУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;
- ✚ принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.3. Реализация программы

Программа реализуется в следующих направлениях:

- 1) Работа с детьми - осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками, психологом, преподавателем физической культуры, музыкальным руководителем.

Работа с детьми включает в себя следующие разделы:

- ✚ диагностика;
- ✚ полноценное воспитание;
- ✚ организация рациональной двигательной активности детей;
- ✚ создание условий организации оздоровительных режимов для детей;
- ✚ создание представлений о здоровом образе жизни;
- ✚ летне-оздоровительные мероприятия.

- 2) Работа с педагогами построена на следующих принципах:

- ✚ актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- ✚ просветительская работа по направлению программы;

- 3) Работа с родителями - одним из основных направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всемирно»: семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи в работе с родителями:

- повышение педагогической культуры родителей;
- изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания;
- установка на совместную работу с целью решения психолого-педагогических проблем развития ребенка;
- включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие формы работы с родителями:

- ✚ проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций;
- ✚ педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам;
- ✚ дни открытых дверей;
- ✚ экскурсии по детскому саду для вновь прибывших;
- ✚ совместные занятия для детей и родителей;
- ✚ круглые столы с привлечением специалистов детского сада;
- ✚ организация совместных дел.

Методы, используемые педагогами в работе с родителями:

- ❖ анкеты для родителей;
- ❖ беседы, консультации с родителями;
- ❖ беседы с ребенком;
- ❖ наблюдение за ребенком;
- ❖ посещение семьи ребенка;
- ❖ совместные праздники, досуги, развлечения.

4) Укрепление материально-технической базы Учреждения.

Для реализации программы в ДООУ созданы следующие условия:

- ✚ имеется зал для физкультурных занятий, который оборудован необходимым инвентарем: гимнастические скамейки, спортивные маты, «разметка», гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые

- доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, массажеры для стоп, мячи, обручи, кегли и другие необходимое оборудование. Все это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятия;
- ✚ спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарем и оборудованием.
 - ✚ Коллективом ДООУ собрана большая картотека всех оздоровительных мероприятий, используемых для детей в каждой возрастной группе (упражнения для развития основных видов движения, картотека динамических пауз и пальчиковых игр, дыхательные и артикуляционные гимнастики и т.д.;
 - ✚ В каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

II. Аналитическое обоснование программы

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада. Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

2.1. Материально-технические условия

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми, включает в себя следующие помещения:

- ✚ медицинский кабинет;
- ✚ процедурный кабинет;
- ✚ изолятор.

В детском саду имеется необходимое медицинское оборудование.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционирует музыкальный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке прокладываются лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

На территории детского сада оборудована спортивная площадка, волейбольная площадка.

2.2. Кадровое обеспечение:

- + Заведующий;
- + Врач (приходящая с поликлиники);
- + Старшая медицинская сестра;
- + медицинская сестра;
- + заместитель заведующего по воспитательно-образовательной работе;
- + педагог-психолог;
- + инструктор по физической культуре;
- + музыкальный руководитель;
- + воспитатели.

2.3. Система оздоровительных мероприятий

В ДООУ сложилась система мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья детей:

- + профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- + общеукрепляющие мероприятия (витаминотерапия, полоскание горла, применение нетрадиционной медицины (лук, чеснок, гвоздика с цитрусовыми и др.);

- ✚ организация рационального питания (пяти-разовый режим питания подешасти-дневному примерному меню с утвержденными технологическими картами, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд). Десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов.
- ✚ санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия; режимы проветривания и кварцевания;
- ✚ двигательная активность во время образовательного цикла (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы, питьевой режим);
- ✚ комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные и водные ванны, солевые дорожки, обширное умывание, полоскание полости рта);
- ✚ работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
- ✚ использование «здоровьесберегающих» технологий и методик валеологического воспитания (дыхательные, зрительные, бодрящие гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, ритмопластика, логоритмика и др.).

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности:

- ✚ Непосредственно образовательная деятельность, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные, тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение

- образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).
- ✚ Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня, подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.
 - ✚ Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности, не менее 25 % в день.
 - ✚ Участие в городских мероприятиях: воспитанники ДОО являются постоянными участниками, неоднократными победителями спортивных соревнований на муниципальном уровне.

2.4. Программно-методическое обеспечение

Программно-методическое обеспечение базируется на комплексной программе «От рождения до школы». Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014 год

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется инструктором физического воспитания. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения.

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагог-психолог ДОО, совместно с родителями, старается вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровья и бережения.

III. Организационно-методическая деятельность по укреплению здоровья детей.

№	Мероприятие	Срок	Ответственный
1	Осуществлять наблюдение за физическим и нервно-психическим развитием детей дошкольного возраста	Постоянно	Ст. медсестра Психолог Завед.ДОУ
	- диагностирование уровня психического развития дошкольников с 3 х лет;	2 раза в год	Психолог
	- организация индивидуальной и групповой коррекционно-развивающей работы с дошкольниками, имеющими проблемы в развитии, поведении	Постоянно	Психолог

	(агрессивность, тревожность, страхи и т.д.) - диагностирование уровня физического развития дошкольников (составление индивидуальных карт физического развития дошкольников).	ежегодно	Инстр. физ. культуры
2	Осуществлять углубленный медицинский осмотр.	Постоянно	Врач
3	На основе данных заболеваемости детей разработать и постоянно осуществлять комплекс мер, направленных на улучшение здоровья детей.	Постоянно	Ст. медсестра Воспитатели Зав. ДОУ
4	Разработать цикл лекций и рекомендаций для педагогов по проблемам здоровья детей	1 квартал	Ст. медсестра Зам. зав. по ОВР
5	Упорядочить и улучшить работу с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей: - разработать программу по вопросам ознакомления родителей с заболеваниями в целях оказания предупредительной помощи.	2 квартал	Ст. медсестра Ст. воспитатель
6	Контролировать выполнение оздоровительных мероприятий: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, закаливающие процедуры.	Постоянно	Ст. медсестра Зам. зав. по ОВР заведующий
7	Проведение смотра групп ДОУ по созданию здоровьесберегающей среды.	Ежегодно в октябре	Ст. медсестра Зам. зав. по ОВР
8	Проведение цензуры игрушек в соответствии с сертификатом качества	Постоянно	Завед. ДОУ, зам. зав. по АХЧ

IV. Улучшение санитарных условий и совершенствование санитарно-оздоровительных мероприятий.

Основные задачи:

1. Укрепление материально-технической базы образовательного учреждения с целью профилактики и укрепления здоровья детей дошкольного возраста
2. Создание оптимального режима функционирования образовательного учреждения.

№	Мероприятие	Срок	ответственный
1	Пополнять образовательное учреждение необходимым медицинским и спортивным оборудованием, ростовой детской	До 2025 г.	администрация

	мебелью		
2	Осуществлять ремонт медицинских помещений, спортзала, площадки, уличного бассейна	По мере необходимости	администрация
3	Осуществлять контроль сетки занятий, в целях упорядочения учебной нагрузки в детском саду	Постоянно	администрация
4	Подготовить памятки о режиме дня дошкольников и рекомендации для родителей по организации оздоровительной работы дома	1 квартал учебного года	Ст. медсестра Ст. воспитатель
5	Создание в ДОУ фитосреды с учетом перечня растений, допустимых СанПином	2021 год	администрация воспитатели

V. Решение оздоровительных задач средствами физической культуры и спорта.

Основные задачи:

1. Обеспечение условий для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.
2. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.
3. Организация консультативной помощи родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.






№	Мероприятие	Срок	Ответственный
1	Углублять совместную работу инструктора по ФИЗО и медсестер по укреплению здоровья детей средствами физической культуры	Постоянно	Ст. медсестра Инструктор по ФИЗО

2	Шире пропагандировать опыт работы по организации физического досуга детей с родителями	Постоянно	Воспитатели
3	Индивидуализировать спортивные нагрузки детей на занятиях по физической культуре, в соответствии с их группой здоровья	Постоянно	Ст. медсестра Физрук
4	“Дни здоровья”	2 раза в год Ноябрь, март	Инструкторы по физкультуре

VI. План лечебно-оздоровительных мероприятий.

Мероприятия	сроки	ответственный
I. Оздоровительная работа		
1. Создать соответствующие условия для проведения оздоровительно-закаливающих мероприятий.	Постоянно	Зав. д/с, врач, ст. м/с, зам. зав. по ОВР, воспитатели
2. Составить и обновлять план закаливающее -оздоровительных мероприятий на каждую возрастную группу.	Август ежегодно	ст. м/с, зам. зав. по ОВР,
3. Оформить консультации в каждой возрастной группе, в медицинском кабинете на актуальные темы и контролировать ежемесячное обновление материала на сайте.	Ежемесячно	ст. м/с, воспитатели групп

<p>4. Правильная организация режима дня</p> <p>5. Строгое соблюдение воздушного, теплового, светового режима и режима влажной уборки.</p> <p>6. Проведение дней здоровья “Движение - это жизнь” “Охрана психического здоровья детей”</p>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Ноябрь, Март</p>	<p>Зав. д/с, ст. м/с, зам. зав. по ОВР,</p> <p>зам. зав. по АХЧ, ст. м/с, воспитатели, младшие воспитатели</p> <p>Зав д/с, врач, ст. м/с, зам. зав. по ОВР, педагог-психолог, воспитатели</p>
<p>II. Оздоровительные мероприятия.</p> <p><i>1. Охрана психического здоровья детей.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> + Аутотренинг + Прогулки на природу + Сон при открытых фрамугах с использованием релаксационной музыки <p><i>2. Закаливание водой</i></p> <ul style="list-style-type: none"> + контрастное обливание ног (летний период) + хождение по мокрым дорожкам после сна + йодно-солевое закаливание + умывание прохладной водой + Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры <p><i>3. Закаливание воздухом</i></p> <ul style="list-style-type: none"> + воздушные ванны + босохождение + проветривание + прогулки в любую погоду + солнечные ванны + физкультура на свежем воздухе <p><i>4. Нетрадиционные методы закаливания.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> + дыхательная гимнастика + зрительная гимнастика + бодрящая гимнастика 	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>	<p>ст. м/с, ст. воспитатель зам. зав. по ОВР, воспитатели, психолог</p> <p>Врач, ст. м/с, зам. зав. по ОВР, воспитатели</p> <p>Врач, ст. м/с, зам. зав. по ОВР, воспитатели</p> <p>Врач, ст. м/с, зам. зав. по ОВР, воспитатели</p>

<ul style="list-style-type: none">  пальчиковая гимнастика  фитотерапия  оздоровительные и витаминные напитки <p>5. <i>Специфическая профилактика.</i></p> <ul style="list-style-type: none">  Витаминотерапия  Профилактика гриппа употребление фитонцидов (лук, чеснок, гвоздика с цитрусовыми) 	<p>Постоянно</p>	<p>Врач, ст. м/с, зам. зав. по ОВР, воспитатели</p>
<p>III. Лечебно-профилактическая работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Усовершенствовать методы и приемы адаптационного периода: детей принимать постепенно в первую и вторую половину дня, не более трех детей в неделю, усиленная работа с родителями, поступающих детей, работа адаптационной группы 2. Правильная организация утреннего фильтра. 3. Планирование и своевременное проведение профилактических прививок с подготовкой детей. 4. Углубленный медосмотр детей узкими специалистами с последующей диспансеризацией и оздоровлением. 5. Ежедневный осмотр детей и сотрудников на кож. вен. заболевания и педикулез. 6. Витаминотерапия. 	<p>Июнь – август</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Январь - Май</p> <p>Постоянно</p> <p>Весной и осенью</p>	<p>Врач, ст. м/с, зам. зав. по ОВР, воспитатели, педагог-психолог</p> <p>ст. м/с, воспитатели</p> <p>Врач, ст. м/с, медсестра</p> <p>Врач, ст. м/с</p> <p>Ст. м/с, медсестра</p> <p>Ст. м/с, медсестра</p>
<p>IV. Организация питания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организовать пяти-разовое питание с подсчетом калорийности (белков, жиров, углеводов), кальция, фосфора. 	<p>Постоянно</p>	<p>Зав. д/с, врач, ст. м/с</p>

<p>2. Постоянный контроль над завозом продуктов, их качеством, хранением</p> <p>3. Контроль над закладкой продуктов ежедневно.</p> <p>4. Добиться выполнения натуральных норм продуктов.</p> <p>5. Обязательно “С”-витаминизированное 3-е блюдо.</p> <p>6. Санитарно-просветительская работа.</p> <p>7. Организовать “день открытых дверей” на темы а) Питание детей при желудочно-кишечных заболеваниях б) “Здоровая пища - здоровые дети”</p>	<p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>По плану</p> <p>Октябрь</p> <p>Апрель</p>	<p>Зав. д/с, ст. м/с, шеф-повар, за. зав. по закупкам</p> <p>ст. м/с, медсестра, шеф-повар</p> <p>Зав. д/с, врач, ст. м/с, шеф-повар</p> <p>ст. м/с</p> <p>Врач, ст. м/с, зам. зав. по ОВР,</p> <p>Заведующий, ст. медсестра, шеф-повар, воспитатели</p>
<p>V. Профилактические мероприятия</p> <p>1. Санитарно-просветительская работа на различные темы.</p> <p>2. Противоэпидемические мероприятия а) Строгое соблюдение карантинных мероприятий. б) Соблюдать график санитарных дней.</p> <p>в) Контроль санитарного состояния помещений, участков, складов.</p> <p>г) Контроль над завозом продуктов, их правильным хранением, соблюдением товарного соседства.</p> <p>д) Борьба с грызунами, мухами, тараканами</p>	<p>По плану</p> <p>Постоянно</p> <p>1 раз в квартал</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p> <p>Постоянно</p>	<p>Врач, ст. м/с</p> <p>Врач, ст. м/с</p> <p>Врач, ст. м/с</p> <p>Зав. д/с, врач, ст. м/с, зам. зав. по АХЧ</p> <p>Зав. д/с, врач, ст. м/с, шеф-повар, зам. зав. по закупкам</p> <p>Зам. зав. по</p>

<p>е) Вводный инструктаж с сотрудниками</p> <p>3. Мероприятия по профилактике детского травматизма.</p> <p>4. Комплексные мероприятия по совместной работе д/с, школы, общественности; родительские собрания, конференции, дни открытых дверей.</p>	<p>Постоянно</p> <p>По плану сан.-просвет. работы</p> <p>По плану</p>	<p>АХЧ, ст. м/с Заведующий</p> <p>Зав. д/с, врач, ст. м/с</p> <p>Зав. д/с, врач, ст. м/с, зам. зав. по ОВР</p>
<p>VI. Оздоровление персонала.</p> <p>1. Своевременное прохождение медосмотра сотрудниками.</p> <p>2. Консультации, беседы, лекции, рекомендации с сотрудниками о здоровом образе жизни; профилактика наркомании и алкоголизма.</p> <p>3. Контролировать график очередных отпусков сотрудников.</p> <p>4. Контролировать обследование и лечение “Д” больных.</p> <p>5. Ходатайствовать перед администрацией и профкомом о выдаче путевок для санаторно-курортного лечения, оказании материальной помощи нуждающимся, о выдаче отпусков без содержания по состоянию здоровья.</p>	<p>1 раз в год</p> <p>По плану</p> <p>По графику</p> <p>Весной и осенью</p> <p>Постоянно</p>	<p>Зав. д/с, ст. м/с</p> <p>Зав. д/с, врач, ст. м/с, ст. воспитатель</p> <p>Зав. д/с, инспектор по кадрам, ст. м/с</p> <p>Врач, ст. м/с</p> <p>Зав. д/с, ст. м/с, профком</p>
<p>VII. Оздоровление детей “группы риска”</p> <p>1. Осмотр детей педиатром.</p> <p>2. Осмотр узкими специалистами ОАК, ОАМ, др. обследования.</p> <p>3. Закаливание – щадящее.</p> <p>4. Витаминотерапия.</p>	<p>Ежемесячно</p> <p>1 раз в год</p> <p>По плану, ЧБД</p> <p>Сентябрь-май</p>	<p>Врач, ст. м/с</p> <p>Врач, ст. м/с</p> <p>Врач, ст. м/с, воспитатели</p> <p>Врач, ст. м/с, воспитатели</p>

5. Полоскание зева чесночным раствором детям с хроническим тонзиллитом.	Сентябрь-май	Врач, ст. м/с, воспитатели
6. Общий кварц, с соблюдением графика и времени кварцевания	постоянно	ст. м/с, воспитатели

VII. Ожидаемые результаты.

1. Повысится компетентность в области здоровьесбережения, педагоги внедрят в практику своей деятельности методы поддержания психоэмоционального здоровья.

2. Расширится осведомлённость родителей о системе здоровьесберегающей работы в детском саду. Родители и члены семей станут более активно включаться в планирование и организацию мероприятий, направленных на поддержание здоровья.

3. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей.

Оценка результатов:

1. Качественная и количественная система контроля будет отслеживать исполнение мероприятий.

2. Качественная оценка реализации программы субъективная удовлетворённость педагогов, родителей, детей будет отслеживаться при помощи анкетирования, опросов, собеседования.

3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей будет отслеживаться по результатам изучения медицинских карт и журнала посещаемости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Организация жизнедеятельности детей в дошкольном образовательном учреждении предусматривает не только реализацию разделов педагогической работы – обучение, организацию отдыха, самостоятельные и коллективные игры, разные формы двигательной активности детей, но и осуществление в тесном контакте воспитателя с медицинским работником целенаправленной деятельности, которая обеспечивает условия для формирования здоровья дошкольников. Своевременная оценка физического и психического здоровья необходима как для выявления индивидуальных особенностей роста и развития, так и для последующей коррекционно-развивающей работы.

Деятельность дошкольного учреждения должна включать воспитательно-образовательный и воспитательно-оздоровительный аспекты.

Наряду с сохранением физического здоровья в дошкольном возрасте необходимо обратить внимание на сохранение и формирование психологического здоровья, так как основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие.

В ходе работы выявлено, что показателями психического здоровья и благополучия дошкольников являются следующие:

- ✚ поведение, мысли и чувства, адекватные условиям и событиям;
- ✚ социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;
- ✚ положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному переживанию;
- ✚ своевременное физическое и психическое развитие;
- ✚ доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение.

Показателями физического здоровья, санитарно-профилактической работы считать посещаемость, заболеваемость, индекс здоровья детей в группах и в ДООУ.

Обеспечение здоровья в дошкольном возрасте возможно с помощью реализации педагогической поддержки детей. Основными задачами поддержки являются: обучение положительному взаимоотношению и принятию других людей и обучение рефлексивным умениям.

Проводимая система занятий с детьми дошкольного возраста комплексно воздействует на развитие ребенка.

Одним из действенных путей решения проблемы по оздоровлению детей является индивидуально-дифференцированный подход с учетом различия, реактивности и иммунологических возможностей растущего организма.

В ходе работы установлено, что только при комплексном и систематическом использовании во всех режимных моментах в ДООУ нетрадиционных методов коррекции и оздоровления; личностно-ориентированном подходе к педагогическому процессу, при активизации совместной деятельности ДООУ и семьи по вопросам

оздоровления и развития ребенка, а также создание психоэмоционального и физического комфорта для детей как в ДОУ, так и дома будут способствовать сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007.
3. Дегтярев Е.А., Сеницын Ю.Н. Педагогика здоровья. – Ростов н/Д: «Учитель», 2005.
4. Демидова Е.В. Физкультурно-оздоровительная работа в условиях прогимназии. – Краснодар, 2001.
5. Демидова Е.В. Воспитание в прогимназии. – М.: изд. «Теория и практика физической культуры», 2004.

6. Дубровский В.И. Здоровый образ жизни. М.: RITORIKA – А: Флинта, 1999.
7. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.Л. Краткий психологический словарь. –Мн.: «Хэлтон», 1998.
8. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. – М.: ВЛАДОС, 2000.
9. Козырева О.В. Если ребенок часто болеет. - М.: Просвещение, 2008.
10. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников.- М.: Просвещение, 2008.
11. Кудрявцев В. Развивающая педагогика оздоровления. / Здоровье дошкольника. №2.2008. - с. 2-6.
12. Кузнецова М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: Айрис-пресс, 2007.
13. Кузнецова М.Н., Шищенко В.М., Петричук С.В. Ароматерапия в системе оздоровления дошкольников. –М.: Айрис-дидактика, 2004.
14. Кучма В., Рапорт И. Состояние здоровья современных детей дошкольного возраста. / Здоровье дошкольника. №3. 2008. - с.2-8.
15. Материалы из опыта работы системы дошкольного образования Краснодарского края –Краснодар, 2005.
16. Нагавкина Л.С., Татарникова Л.Г. Вале логические основы педагогической деятельности. –СПб. КАРО, 2005.
17. Оздоровительная работа в образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья» / авт.-сост. Е.Ю. Александрова. – Волгоград: Учитель, 2006.
18. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровье сберегающая система ДОУ. – Волгоград, 2012.
19. Приходько Е.Г., Малышевич Т.В. Новая модель воспитательно-образовательной деятельности педагога дошкольного образовательного учреждения. – Краснодар: Мир Кубани, 2006.

20. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии. М.: АРКТИ, 2003.
21. Хлопова Т.П., Легких Н.П., Якушева Л.Г., Гусарова И.Н., Фоменко С.К. Здоровье детей дошкольного возраста: состояние, проблемы, перспективы. – Краснодар, 2004.
23. Чумаков Б.Н. Валеология. – М.: Педагогическое общество России, 2000.
24. Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соклова И.Ю. Здоровье сберегающие технологии. – М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

Приложение № 1.

Примерный комплекс закаливающе-оздоровительных мероприятий по возрастам.

1,5—2 лет (1 ясельная группа)

1. Проветривание помещения.
2. Облегченная одежда.
3. Воздушные ванны.
4. Умывание рук до локтя, лица, шеи водой комнатной t.
5. Послесоновая гимнастика, бодрящая.
6. Массаж стоп.
7. Витаминотерапия.

2—3 года (2 ясельная группа)

1. Проветривание, облегченная одежда, воздушные ванны.
2. Послесоновая гимнастика, бодрящая.
3. Умывание рук до локтя, шеи, лица, грудной клетки спереди и растирание до красна водой комнатной температуры.
4. Массаж стоп.
5. Витаминотерапия.
6. Босохождение.

3—4 года (младшая группа)

1. Послесоновая гимнастика, бодрящая.
2. Массаж стоп.
3. Йодно-солевое закаливание.
4. Витаминотерапия.
5. Босохождение.
6. Логоритмика.

4—5 лет (средняя группа)

1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры для профилактики простудных заболеваний.
2. Полоскание носоглотки чесночным раствором.
3. Послесоновая гимнастика, бодрящая.
4. Массаж стоп.
5. Контрастное обливание стоп летом.
6. Витаминотерапия.
7. Босохождение.
8. Звукотерапия.
9. Логоритмика.

5—6 лет (старшая группа)

1. Полоскание ротовой полости после приема пищи.
2. Полоскание носоглотки чесночным раствором.
3. Послесоновая гимнастика, бодрящая.
4. Массаж стоп.
5. Промывание носовых ходов водой.
6. Самомассаж с элементами восточной медицины.
7. Закаливание холодной водой (обливание стоп с постепенным снижением температуры воды) летом.
8. Оздоровительный бег
9. Звукотерапия.
10. Витаминотерапия.
11. Логоритмика.

6—7 лет (подготовительная к школе группа)

1. Полоскание ротовой полости водой комнатной температуры.
2. Полоскание носоглотки чесночным раствором.
3. Промывание носовых ходов холодной водой.
4. Послесоновая гимнастика, бодрящая.
5. Массаж стоп.
6. Закаливание холодной водой.
7. Витаминотерапия.
8. Звукотерапия.
9. Логоритмика.
10. Точечный массаж с элементами восточной медицины.

Приложение № 2

Система коррекционной работы по оздоровлению дошкольников

Профилактика

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
2. Комплексы по профилактике плоскостопия
3. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
4. Дыхательная гимнастика
5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
6. Прогулки + динамический час
7. Закаливание:

- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Обширное умывание
- Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)

8. Оптимальный двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию сколиоза

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Оксолиновая мазь
2. Лук, чеснок

Особое внимание в режиме дня уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребёнка в детском саду. Поэтому нужно соблюдать:

- Чёткую организацию теплового и воздушного режима помещения
- Рациональную неперегревающую одежду детей
- Соблюдение режима прогулок во все времена года
- Занятия утренней гимнастикой и физкультурой

Закаливание носоглотки чесночным раствором

Цель: профилактика и санация полости рта при ангинах, воспалительных процессах полости рта

Приготовление:

1 зубчик чеснока на 1 стакан воды.

Чеснок размять, залить охлаждённой кипячёной водой и настоять 1 час. Раствор использовать в течении 2-х часов после приготовления

Методические рекомендации:

Применять как лекарственное средство (известно со времён Гиппократов), которое очищает кровь, убивает болезнетворные микробы, как средство против ОРЗ, ОРВИ.

Полоскать горло, кому необходимо можно капать в нос.

Применять с 1 октября по 30 апреля ежедневно после занятий, перед выходом на прогулку.