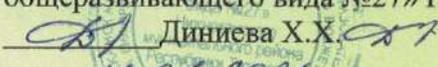


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №27»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

«Согласовано»
Ведущий специалист
отдела по охране труда
и здоровья детей ЦДО
 Кириллова Н.В.

«Утверждено»
заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №27» НМР РТ

 Диниева Х.Х.

11.01.2021



ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №27»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
на 2021-2025год



г.Нижнекамск

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №27»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

«Согласовано»

Ведущий специалист
отдела по охране труда
и здоровья детей ЦДО
_____ Кириллова Н.В

«Утверждено»

заведующий МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида №27» НМР РТ
_____ Диниева Х.Х.

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад общеразвивающего вида №27»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан
на 2021-2025год



г.Нижнекамск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Цели и задачи программы, ожидаемые результаты.
3. Этапы реализации программы «Крепыш» в ДОУ.
4. Лечебно-оздоровительных мероприятий в ДОУ.
5. Формы оздоровления детей.

Программа оздоровления дошкольников «Крепыш» предназначена для педагогов дошкольных образовательных учреждений, медицинских работников системы образования в оздоровительной работе с детьми 2-7 лет.

Данная программа отражает принципы, методы и систему физического воспитания и оздоровления дошкольников. Программа содержит комплекс закаляющих мероприятий и оздоровительных процедур, используемых в МДОУ.

ВВЕДЕНИЕ

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путём совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье.

Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Несмотря на то, что в каждом дошкольном учреждении созданы безопасные условия для жизни детей, надо воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, сознательно избегать, а иногда и предотвращать их.

В связи с этим в нашем детском саду разработана программа «Крепыш» - комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства.

Она включает в себя четыре основных направления:

- обеспечение психолого-педагогических условий для охраны и укрепления здоровья детей;

- охрана и укрепление здоровья детей;
- нравственное здоровье;
- приобщение ребёнка к общечеловеческим ценностям.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации» можно выделить следующие факторы, влияющие на здоровье ребенка:

- физические особенности ребенка;
- низкая двигательная активность;
- уровень гигиенической культуры родителей;
- экологический фактор;
- недостаточный уровень компетенции в воспитании и оздоровлении детей;
- психологическая комфортность, созданная для детей в ДОУ;
- условия, созданные педагогическим и медицинским персоналом для физического оздоровления детей;
- неполноценное питание.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ведущая цель программы «Крепыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Успешное решение поставленной цели возможно только при условии комплексного решения задач.

Профилактические:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационные:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- изучение передового, педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебные:

- оказание скорой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- осуществление комплекса закаливающих процедур с использованием различных методик;
- дегельминтизация.

Ожидаемые результаты:

- повышения уровня ориентации к современным условиям жизни;
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике);
- стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах;
- овладение навыками самооздоровления;
- снижение уровня заболеваемости.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «КРЕПЫШ» В ДОУ

I. Реализация программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий в ДОУ.

II. Внедрение здоровьесберегающих методик в ДОУ.

III. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (проведение цикла лекций, бесед, выпуск сан. бюллетеней)

IV. Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.

ЛЕЧЕБНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ДОУ

№	Оздоровительные мероприятия	исполнитель	отметка о выполнении	дата выполнения
1.	Максимально увеличить пребывание детей всех возрастных групп на воздухе: /утренний прием, гимнастика, игры/	воспитатели	ежедневно	
2	Укреплять здоровье за счет витаминизации пищи соками, свежими овощами и фруктами.	ст. м/с шеф-повар	ежедневно	
3.	Осуществлять контроль за «С» витаминизацией пищи в 3 блюда.	ст. м/с	ежедневно	
4.	Проводить закаливающие мероприятия, используя 3 фактора закаливания: солнце, воздух и вода	воспитатели, ст.воспит.	ежедневно	
5.	Осуществлять контроль: - температурного режима в группе в течение дня; - правильной, полноценной организации прогулок, их длительности; - за соблюдение режима дня; - питьевого режима в течение дня; - за соблюдением масочного режима сотрудниками и родителями; -за соблюдением сан.dez режима во время коронавирусной инфекции.	Мед.работники заведующий, ст. воспитатель мл.воспитатели	ежедневно	
6	Проведение родительского собрания с родителями вновь прибывающих детей	Мед.работники воспитатели		
7	Проведение: - утренние гимнастики ; - спортивных игр; - физкультурных досугов, праздников; - дней здоровья; - физкультурных занятий ; - музыкальных занятий.	Заведующий, Старшая м/с, ст. воспитатель воспитатели	июнь по плану	

Профилактические мероприятия

№	Профилактические мероприятия	Исполнитель	Отметка о выполнении	Дата выполнения
1.	Строго и внимательно выполнять план проф. прививок, аккуратно вести документацию	мед.работники	ежедневно	
2.	Осуществлять контроль за:	ст.м/сестра	ежедневно	
а)	проветриванием групп, спален, туалетов(каждые 1,5 часа в течении 15 минут), кварцевание не реже 1 раза в день;	ст.воспит.		
б)	соблюдением режимных моментов во время коронавирусной инфекции ;	Ст. м/с мл. воспитатели	ЛОП	
в)	профилактикой солнечного и теплового удара у детей;	воспитатели		
г)	санитарным состоянием групп, веранд, участков, пищеблока, коридора;	мед.работники	ежедневно	
д)	физ. воспитанием и выявлением нарушений в состоянии здоровья;	мед.работники	1 раз в неделю раз в квартал	
е)	правильностью расстановки мебели.	комиссия по травмам, мед.работники	ежедневно	
3.	Следить за маркировкой полотенец, постельных принадлежностей и соблюдением сан.дез. режима	мед.работники	1 раз в месяц	
4.	Проводить осмотр всех детей на педикулез	ст.м/сестра заведующий шеф повар	ежедневно	
5.	На микроспорию и грибковые заболевания	мед.работники	ежедневно	

6.	В группах тщательно проводить утренний фильтр измерение температуры 2 раза в день, опрос родителей о возможном контакте с больными коронавирусной инфекцией, мытье игрушек с дез.средствами	воспитатели мед.работники	ежедневно	
7.	Вести работу по профилактике детского травматизма в группах и на участке	Все сотрудники	ежедневно	
8.	Вести работу по профилактике ОКИ, дизентерии, салмонеллеза	Все сотрудники	июнь	
9.	Следить за сан.состоянием пищеблока, за закладкой продуктов, вкусовыми качествами пищи, условиями хранения и сроком реализации продуктов	мед.работники мед.работники	ежедневно ежедневно	
10.	Вести работу по профилактике инфекционных заболеваний	воспитатели	ежедневно	
11.	Вести контроль за гигиеной приема пищи, сервировкой стола	воспитатели	ежедневно	
12.	Прохождение медосмотра всем сотрудникам, обследование на энтеробиоз и я/г.	врач	ежедневно	
13.	В связи с коронавирусной инфекцией соблюдать все требования на основании приказа Исполнительного комитета НМР РТ №164/01-	мед.работники	в течении года	

	03 от 08.05.2020 Витамин «С» в III блюдо			
14	Правильная организация режима	воспитатели	в течении года	
15	Рациональное питание в соответствии с возрастом		в течении года	
16	Обеспечение спокойного сна детей			
17	Комплекс дыхательной гимнастики			
18	Выявление и профилактика нарушения осанки и плоскостопия.	мед.работники	в течении года	
19	Профилактика кариеса: - консультация стоматолога 1-2 раза в год; - кисломолочные продукты; - обучение детей правильной чистке зубов.	мед.работники		
20	Профилактика глистных инвазий ,обучение детей правилам личной гигиены.	воспитатели		
21	Для ЧБД и «Д» создание щадящего режима - благоприятного эмоционально – психологического микроклимата; - увеличение продолжительности дневного сна; - максимального пребывания на воздухе; - рационального питания; - полоскание горла после еды; - дыхательная гимнастика;		Август-ноябрь ежедневно	
22	Специфическая	мед.работники		

23	профилактика гриппа (вакцинация) В период летней оздоровительной работы: - использование естественных сил природы; - воздушные ванны; - водные процедуры; - гимнастика на воздухе; - игры спортивного характера	ки воспитатели		
----	---	-----------------------	--	--

Закаливание

Это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Тогда как незакаленный организм не сможет так быстро отреагировать, и получит переохлаждение или перегрев.

Кроме этого закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье.

Закаливающие гигиенические процедуры после дневного сна в ДОУ

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день?

Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику и комплекс закаливающих мероприятий!

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Задачи:

1.Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

- воспитывать привычку здорового образа жизни

При работе с детьми необходимо соблюдать основные принципы закаливания:

Осуществление закаливания при условии, что ребёнок здоров.

Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (*страха, плача, беспокойства*).

Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно (*от щадящих к более интенсивным*) с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания.

Систематичность и постоянство закаливания (*а не от случая к случаю*).

Разнообразие средств и форм проведения закаливающих мероприятий.

В связи с этим в нашем детском саду разработана программа проведения закаливающих процедур после дневного сна:

1. Гимнастика пробуждения в постели.

Пробуждение детей желательно чтобы происходило под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинать гимнастику надо с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. д.

Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

2. Оздоровительная гимнастика в сочетании с контрастными воздушными ваннами и ходьбой по *«троне здоровья»* (рефлексогенным дорожкам).

Далее дети переходят в *«холодную»* проветренную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу по массажным коврикам и дорожкам, а так же ряд комплексов оздоровительной гимнастики.

Цель применения массажных ковриков и дорожек:

1. Закаливание организма.
2. Восполнение нехватки тактильных ощущений.
3. Профилактика и коррекция плоскостопия.
4. Развития чувства равновесия и координации движений.
5. Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.

Массируя стопу, мы оказываем оздоровляющее воздействие на внутренние органы. Именно поэтому медики рекомендуют чаще ходить босиком. Массажный коврик чудесным образом имитирует морской берег. Благодаря рифленой поверхности, коврик обеспечивает массаж стоп, способствует укреплению голеностопного сустава и предотвращает появление и развитие плоскостопия у детей.

Комплекс гимнастики после дневного сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. В основе подбора содержания этой гимнастики лежит учет имеющегося у детей двигательного опыта и тематического содержания образовательного процесса. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы.

Летом эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут (ст. возраст, 7-10 минут (*мл. возраст*)).
Формирование здоровьесберегающей среды.

Галокамера

Сохранение, укрепление и охрана здоровья подрастающего поколения - приоритетная задача каждой дошкольной организации. Ее важность в некоторой степени обусловлена и тем, что в этот период дети готовятся к систематическому обучению в школе. Восприятие учебных нагрузок не под силу ребенку, испытывающему проблемы со здоровьем. Но вырастить жизнерадостных, успешных детей с высоким уровнем работоспособности возможно, если организовать на базе ДОО эффективную здоровьесберегающую инфраструктуру.

С этой целью в нашем детском саду оборудована и постоянно действует соляная комната.

Соляная комната – это полноценная имитация природной соляной пещеры с присущим ей микроклиматом, воссоздающим морской воздух. По сути, это помещение, стены и пол которого покрыты солью. Кроме того, воздух в комнате ионизируется специальным прибором. Благодаря этому здесь искусственно воспроизводится микроклимат, схожий с подземными соляными пещерами. Это способствует лечению бронхиальной астмы и других заболеваний органов дыхания, заболеваний суставов, да и просто общее самочувствие улучшает.

В последствии высокая эффективность соляной комнаты при лечении и профилактики ряда заболеваний у детей была неоднократно доказана, а потому рекомендована к широкому применению не только в поликлиниках, санаториях, профилакториях и больницах, но и в детских учреждениях с целью оздоровления.

Оздоровительный курс в соляной комнате дает эффект на 2–3 года, поэтому в дальнейшем его использовать можно просто для профилактики.

Среди профилактических мероприятий, которые способствуют:

- снижению заболеваемости детей,
- адаптационным возможностям и укреплению иммунитета детского организма.
- усилению защитных сил и позволяет предотвратить самые распространенные бронхо-легочные заболевания.

Правила посещения соляной комнаты

- 1.Посещение соляной комнаты разрешается в детском саду с 2-х лет.
- 2.Перед началом курса в соляной комнате необходима консультация врача.
- 3.Рекомендовано ежедневное посещение соляной комнаты в течение 10-20 дней длительностью до 30 минут. Такое количество процедур оказывает мощное и безопасное воздействие, необходимое для восстановления системной

биологической защиты.

4. Между сеансами осуществляется перерыв в течение 20 минут.

5. Целесообразно повторять курс посещения соляной комнаты каждые 6 месяцев.

6. Для соблюдения в комнате гигиены и поддержания гипоаллергенной и без бактериальной среды детям следует надевать бахилы или сменную обувь, или менять носочки, а так же чистую хлопчатобумажную одежду.

7. Взрослые посещают комнату в тапочках или в бахилах.

8. Принимать процедуру нужно в расслабленном состоянии, вести себя тихо, не мешать другим.

9. Аудио сопровождение – расслабляющая музыка, звуки природы можно поставить детям какую-нибудь известную сказку или просто чтение интересной книги, показ мультфильма.

Сан.просвет. работа

№	Сан.просвет. работа	Выполнение	Исполнитель	Примечание
1.	На собрании заслушать лекцию педиатра		Педиатр, Мед.работни ки	
2.	На утреннем фильтре проводить беседы с родителями на темы: дизентерия – болезнь грязных рук; закаливание детей; профилактика травматизма; кожные заболевания и их профилактика; личная гигиена и ее соблюдение; предупреждение солнечного удара.	В течении года	воспитатели ст. м/сестра медсестра	
3.	С сотрудниками д/с провести беседы на тему: -Профилактика ОКИ -Профилактика	В течении года	Мед.работни	

4.	<p>сальмонеллеза</p> <ul style="list-style-type: none"> -О клещевом энцефалите -Профилактика энтеробиоза -Геморрагическая лихорадка -Профилактика кож.вен. заболеваний -Профилактика воздушно-капельных инфекций -Профилактика ветряной оспы -Профилактика скарлатины -Профилактика коронавирусной инфекции; -О вреде табакокурения, наркомании и алкоголизме; -О профилактике вен.заболеваний и СПИДе; -Здоровый образ жизни; -О профилактике малярии; -Профилактике травматизма -Правильная организация закаливающих процедур. -Оказание первой помощи <p>Оформление санитарных бюллетеней:</p> <p>«Гигиена при гриппе, короновирусной инфекции и других ОРВИ».</p> <p>«Грипп, короновирус,</p>	КИ	
----	---	----	--

	<p>другие ОРВИ – поможет маска»</p> <p>«Профилактика кишечной инфекции».</p> <p>«Укусы клещей».</p> <p>«Профилактика глазного травматизма».</p> <p>«Правильное питание. Витамины».</p> <p>«Ядовитые растения».</p> <p>«Здоровые зубы».</p> <p>«Солнечный удар».</p> <p>«Закаливание детей в летний период».</p> <p>- солнечный удар, тепловой удар</p> <p>- укусы насекомых</p> <p>- клещевой энцефалит</p> <p>- профилактика ОКИ</p> <p>- пищевое отравление</p> <p>- геморрагическая лихорадка</p> <p>- инфекционные заболевания, профилактика</p>	<p>мед.работники</p> <p>воспитатели</p>	<p>В течении года</p>	
--	--	---	-----------------------	--