

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад"  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по  
познавательнo-речевому направлению развития детей №49 "Гульназ"

Согласовано:  
Старший воспитатель  
\_\_\_\_\_ Д.Р.Хуснетдинова  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 49 Гульназ»  
\_\_\_\_\_ Э.С.Габидуллина  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Рассмотрено и принято  
на заседании педсовета  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.  
протокол №1

## ПРОГРАММА ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ «САУЛЫК»



г. Набережные Челны  
2017 г.

## **Цель программы**

Программа «Саулык» направлена на обеспечение укрепления здоровья ослабленных, применение эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи, разработку психолого – гигиенических требований в условиях детского сада.

### **Цель программы «Саулык»**

1. Формирование у дошкольников представлений о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему, профилактика вредных привычек.
2. Содействовать сохранению здоровья каждого дошкольника.
3. Сформировать основания для критического мышления по отношению к представлениям, навыкам и практическим действиям, направленным на сохранение здоровья.
4. Обеспечить дошкольников необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
5. Создать методические и технологические основания для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья в детском саду, а также на улучшение всего уклада детского сада с пользой для здоровья каждого дошкольника и работника детского сада.
6. Расширить и разнообразить взаимодействия детского сада, родителей и общества в контексте укрепления здоровья.

## **Основные направления программы.**

### ***Профилактическое.***

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.
2. Организация и надлежащее выполнение санитарно – гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
4. Предупреждение острых заболеваний и психологического дискомфорта методами неспецифической медико – психолого – педагогической профилактики.
5. Проведение доврачебных обследований и выявление патологий развития детей дошкольного возраста.
6. Проведение специальных, социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

### ***Организационное.***

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной активности и подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами комплексной диагностики.
3. Составление индивидуальных планов оздоровления.
4. Изучение передового педагогического, медицинского, психолого – педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных методик и технологий.
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
6. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников д/с.

#### ***Лечебное.***

1. Противорецидивная профилактика хронических заболеваний.
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.
3. профилактическое лечение тубинфицированных детей.
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

**Основные задачи и содержание работы в детском саду  
по реализации программы «Саулык»**

1. Детский сад ставит перед собой следующие задачи:

- поиск здоровьесберегающих оптимальных режимов воспитательно – образовательной работы;
- валеологический анализ занятий;
- разработка, внедрение в практику лучшего опыта использования, совершенствование здоровьесохраняющих технологий воспитания и обучения, адекватных возможностей детей;
- содействие гармоничному развитию детей путем профилактики и коррекции возможных отклонений физического состояния и здоровья на каждом возрастном этапе;
- вооружение педагогов необходимыми знаниями в области здоровья;
- оказание педагогам конкретной помощи в изучении физических возможностей организма детей, определении уровня физического развития, ведение наблюдений за ростом и развитием ребенка;
- пропаганда среди родителей, педагогов и детей основ здорового образа жизни.

2. В соответствии с основными задачами содержание работы детского сада определяется следующими направлениями:

- научным, изучающим закономерности роста и развития, формирования личности ребенка с целью разработки способов, средств и методов применения валеологических знаний в условиях учреждений системы образования;
- прикладным, осуществляющим научно – методическое обеспечение всего процесса обучения и воспитания. Направление предполагает подготовку кадров педагогических, ориентированных на ЗОЖ, создание методических рекомендаций;
- практическим (работа с детьми, родителями, педагогами в рамках программы).

3. Основными видами деятельности по программе «саулык» в детском саду являются диагностика, развитие, профилактика и коррекция, консультирование.

3.1. Диагностическая деятельность.

детский сад решает следующие конкретные диагностические задачи:

диагностический мониторинг физического состояния, гармоничности развития, физической подготовленности и работоспособности детей, контроль за состоянием функций опорно- двигательного аппарата и органа зрения;

- диагностика готовности ребенка к поступлению в школу с выявлением степени морфофункциональной зрелости ребенка;
- диагностика состояния адаптационных механизмов, предупреждение психосоматической дезадаптации;
- контроль за сбалансированностью питания;
- мониторинг причин, влияющих на ухудшение состояния здоровья и нарушение гармоничности физического развития.

3.2. Развивающая деятельность ориентирована на оказание помощи педагогическому коллективу в осуществлении индивидуального подхода в воспитании и обучении детей, развитии их способностей и склонностей.

3.3. Профилактическая и коррекционная деятельность определяется необходимостью формирования у педагогов и детей потребности в знаниях о здоровом образе жизни, желания использовать их в работе с ребенком, а также своевременным предупреждением и устранением возможных отклонений в состоянии здоровья и физического развития, обусловленных неумелым воспитанием и обучением. Профилактическая и коррекционная работа проводится, как с отдельными детьми, педагогами, так и их с группами. В процессе профилактической и коррекционной работы осуществляются следующие конкретные мероприятия:

- прием детей в детский сад, диагностика физиолого – гигиенической готовности, степени биологической зрелости с целью раннего выявления возможных отклонений в состоянии здоровья;
- разработка комплекса развивающих, профилактических и коррекционных упражнений для занятия с детьми. Совместно с педагогами и родителями намечает программу индивидуальной работы с целью их улучшения адаптации, обеспечения нормального развития с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

3.4. Консультативная деятельность ориентирована на повышение валеологической культуры педагогов и родителей; расширение кругозора по вопросам здорового образа жизни. При осуществлении консультативной работы необходимо решать следующие задачи:

- консультация педагогов, родителей по проблеме оздоровления детей. Консультации могут носить как индивидуальный, так и групповой характер;
- индивидуальные и коллективные занятия с детьми по вопросам здорового образа жизни;
- повышение валеологической грамотности через работу педагогического совета, методических объединений, общих и родительских собраний;

- на базе методкабинета комплектация библиотечки по проблемам здоровья и здорового образа жизни.

**ПЛАН –ПРОГРАММА**  
**оздоровительной деятельности «Саулык»**  
**на 2017 – 2018учебный год**

<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
<b>1.Работа с сотрудниками</b>			
1.1	Итоги летних оздоровительных мероприятий и адаптация (педсовет №1)	31августа	Заведующий МБДОУ, ст. медсестра, ст. воспитатель.
1.2	Обследование физическое развитие детей	Сентябрь, январь, май	Спортиструктор, ст. медсестра
1.3	Как укрепить иммунитет (медико – педсовет №1)	ноябрь	Заведующий МБДОУ, ст. медсестра, ст. воспитатель.
1.4	Результаты диагностики и коррекции по критериям усвоения программного материала.	Сентябрь, январь, май	Ст. воспитатель
1.5	Санитарно – просветительная работа	В течение года	Медсестра, педагог – психолог
1.6	Педагогический совет №5: «Итоги учебного года», медико – педсовет №2 «Закаливание – главный метод предупреждения болезни»	Май январь	Медсестра, педагог – психолог
1.7	Активный отдых: выезды на природу, участие в спортивных мероприятиях.	В течение года	Профком ДОУ

**2. Работа с родителями**

2.1	Индивидуальные консультации по	В течение	Ст. медсестра,
-----	--------------------------------	-----------	----------------

	адаптации, охране здоровья, по профилактике заболеваний у ЧБД	года	психолог
2.2	Санитарно – просветительная работа	В течение года	Ст. медсестра,
2.3	Спортивные каникулы: «Зимние малые олимпийские игры»	Январь	Спортинструктор, ст. медсестра
2.4	Спортивно- музыкальные праздники, развлечения, досуги согласно плану	В течение года	Спортинструктор, муз. руководители
2.5	Всеобуч для родителей «Растим здорового ребенка»	май	Ст. медсестра, психолог
2.6	Родительские групповые собрания по формированию ЗОЖ в семье	сентябрь	Ст. воспитатели, воспитатели
<b>3. Работа с детьми</b>			
3.1	Тематические занятия, дидактические игры по ЗОЖ, ОБЖ	Еженедельно	Воспитатели
3.2	Коррекция эмоционального состояния, отклонения в психофизическом развитии	В течение года	Педагог – психолог
3.3	Профилактика нарушений осанки	В течение года	ст. медсестра, спортинструктор
3.4	Закаливание и общеукрепляющие процедуры, профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья	В течение года	ст. медсестра, спорт инструктор, воспитатели
3.5	Воспитание культурно – гигиенических навыков	В течение года	Воспитатели
3.6	Спортивные праздники и развлечения по плану	В течение года	Муз. руководители, спорт инструктор
3.7	Спортивные каникулы: «Зимние малые олимпийские игры»	Январь	спорт инструктор, воспитатели, родители
3.8	Участие в городских спортивных мероприятиях	В течение года	спорт инструктор, воспитатели, родители

### План работы по профилактике травматизма.

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Утренняя уборка веранд	Ежедневно	Мл. воспитатели
2.	Осмотр прогулочных площадок	Ежедневно	Медсестра, завхоз, воспитатели
3.	Своевременный ремонт песочниц, веранд	По мере необходимости	Завхоз
4.	Ежедневный осмотр крепления МАФов	Ежедневно	Завхоз, воспитатели
5.	Крепление мебели в группах	По мере необходимости	Завхоз, воспитатели
6.	Контроль прогулок	Ежедневно	Ст. медсестра, ст. воспитатель
7.	Обучение детей правилам дорожного движения	По плану	Воспитатели
8.	Строгое соблюдение инструкций по ОТ, ЧС, ППБ	Постоянно	Завхоз, воспитатели

**План работы по оздоровлению детей на 2017 – 2018 год.**

<b>№</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Дата</b>	<b>Ответственный</b>
1.	Утренний опрос родителей о состоянии здоровья ребенка	ежедневно	воспитатели
2.	Утренняя гигиеническая гимнастика	ежедневно	
3.	Провести дополнительный осмотр детей стоящих на «Д» учете врачами	2 раза в год	Врач поликлиники №6, медсестра
4.	В осеннее – зимний период проводить неспецифическую профилактику ОРЗ, гриппа: а) оксалиновая мазь; б) аромотерапия; в) фитоциды (лимон, лук, чеснок)	Сентябрь, октябрь, декабрь  XI – III Включать в меню	медсестра
5.	Закаливающие процедуры: а) контрастные воздушные ванны; в) полоскание рта прохладной, кипяченой водой; д) умывание рук до локтя с постепенным снижением температуры воды;	Ежедневно после сна Ежедневно  По назначению врача	Медсестра, воспитатели

6.	<p>Нетрадиционное оздоровление детей:</p> <p>а) Точечный массаж по Уманской</p> <p>б) Применение фитоцидов (лук, чеснок)</p> <p>Аромотерапия( ароматизация помещения)</p> <p>Массаж стоп</p> <p>Хождение по массажным коврикам</p> <p>Полоскание горла после каждого приема пищи прохладной водой</p> <p>Звуковой тренинг</p> <p>Корректирующая гимнастика после сна</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Физ.минутки во время занятий</p>	Осень, зима	воспитатели
7.	Санпросвет работа с родителями на тему оздоровительных мероприятий в детском саду и дома	Постоянно, по возрастам	Ст. медсестра
8.	Соблюдение питьевого режима	Постоянно	
9.	<p>Соблюдение санитарно-эпидемиологических требований. СанПиН 2.4.1.3049-13</p> <p>а) Влажная уборка,</p> <p>б) проветривание по графику</p> <p>в) кварцевание по графику</p>	Постоянно	Помощник воспитателя, воспитатель

**Оздоровительные мероприятия на летний период для детей  
младшего и среднего возраста  
по программе «Саулык»**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Примечание</b>
1	Прием детей на свежем воздухе.	Кроме яслей
2	Утренняя гимнастика на свежем воздухе.	Ежедневно перед завтраком
3	Обширное умывание: дети моют прохладной водой лицо, руки до локтя.	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.
4	Полоскание рта после приема пищи.	ежедневно
5	Одежда по сезону.	Наличие головных уборов, облегченной одежды из натуральных тканей, удобная обувь.
6	Сон детей в одних трусиках при открытых засеченных форточках.	В теплое время года

7.	Гимнастика пробуждения («Сон ушел. Пора вставать. Ножки ручки всем размять»).	ежедневно
8.	Прием солнечных ванн от 5- 10 минут, постепенно увеличивая до 30 – 40 минут по мере появления загара ( до 11 часов дня)	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни, либо начиная с использования кружевной тени от деревьев.
9	Соблюдение питьевого режима.	Согласно графику «Питьевого режима»
10.	Организация подвижных игр с заключением элементов самомассажа.	Ежедневно
11.	Стимуляция функций дыхания детей с помощью игровых упражнений «Ветерок», «Воздушный шарик», «Петушок», «Паровозик», «Ворона» во время прогулки.	Июнь, июль, август.
12.	Тренировка навыков правильного носового дыхания – «Подуй в дудочку».	Ежедневно
13.	Обучение детей грудному и диафрагмальному типу дыхания.	Июль, август
14.	Включение в игры движений на развитии координации, укрепление мышц позвоночника.	Ежедневно
15.	Контроль над правильной осанкой детей.	Воспитатели, медсестра
16.	Гигиена зрения, проведение гимнастики для глаз.	Ежедневно
17.	Организация подвижных разминок	Упражнения для мелкой моторики, ритмические движения, упражнения на внимание и координацию движений
18.	Самомассаж ушной раковины.	Ежедневно
19.	Еженедельные прогулки по экологической тропе.	Ежедневно
20.	Босохождение	Июль, август
21.	Игры с водой.	Июль, август

22.	Проведение упражнений в игровой форме для профилактики плоскостопия «Если бы ноги были руками, что могут мои ноги».	Июль, август
-----	---	--------------

**Оздоровительные мероприятия на летний период для детей  
старшего и подготовительного возраста  
по программе «Саулык»**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Примечание</b>
1	Прием детей на свежем воздухе.	Ежедневно
2	Утренняя пробежка по графику, утренняя гимнастика на свежем воздухе.	Ежедневно перед завтраком
3	Обширное умывание: дети моют прохладной водой лицо, руки до локтя.	Процедура проводится 1 раз после сна.
4	Полоскание рта после приема пищи.	Ежедневно
5	Одежда по сезону.	Наличие головных уборов, облегченной одежды из натуральных тканей, удобная обувь.
6	Сон детей в одних трусиках при открытых засеченных форточках.	Учитывать физическое и соматическое состояние ребенка, не допускать сквозного потока холодного воздуха.

7	Прием солнечных ванн от 5- 10 минут, постепенно увеличивая до 30 – 40 минут по мере появления загара (до 11 часов дня)	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни, либо начиная с использования кружевной тени от деревьев
8	Соблюдение питьевого режима.	Согласно графику «Питьевого режима»
9	Организация подвижных игр с заключением элементов самомассажа.	Ежедневно
10	Стимуляция функций дыхания детей с помощью игровых упражнений «Ветерок», «Воздушный шарик», «Петушок», «Паровозик», «Ворона».	Июнь, июль, август
11	Тренировка навыков правильного носового дыхания – «Подуй в дудочку».	Ежедневно
12	Тренировка детей грудному и диафрагмальному типу дыхания.	Июль, август
13	Включение в игры движений на развитии координации, укрепление мышц позвоночника.	Ежедневно
14	Контроль над правильной осанкой детей.	Воспитатель, медсестра
15	Гигиена зрения, проведение гимнастики для глаз.	Ежедневно
16	Самомассаж ушной раковины.	Ежедневно
17	Ежемесячные экологические походы.	При хороших погодных условиях
18	Босохождение на участке во время прогулки и занятия для профилактики плоскостопия.	Ежедневно
19	Проведение упражнений в игровой форме для профилактики плоскостопия «Если бы ноги были руками, что могут мои ноги».	Июль, август
20	Игры с водой.	Июль, август
21	Измерение веса, роста	Июнь, август
22	Составление плантограмм для выявления детей с плоскостопием.	Июнь

