

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 17 г. Челябинска»

**Программа оздоровительной работы с детьми
МАДОУ «ДС № 17 г. Челябинска»
«Здоровье ребенка в наших руках»**

Пояснительная записка

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую, и системности.

Цель оздоровительной работы – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:

- обеспечение снижения частоты случаев острой заболеваемости
- совершенствование функций ведущих физиологических систем организма ребёнка
- создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка
- улучшение физического развития детей
- повышение к устойчивости, к утомлению, повышение работоспособности
- формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

Ведущие линии реализации задач программы:

- обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровьесберегающих технологий;
- забота о социальном благополучии ребёнка;
- охрана психического здоровья и всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

Принципы реализации программы:

- научность – подкрепление всех проводимых мероприятий по укреплению здоровья научно обоснованными методиками;
- непрерывность и целостность – вся работа по оздоровлению детей должна проводиться в комплексе и системе всего учебно-воспитательного процесса;
- преемственности – необходимость поддержания связей между возрастными категориями.

Пути реализации:

- внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в образовательный процесс ДОУ;
- партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога.

Ожидаемые результаты:

у детей:

- оптимальное функционирование организма;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
- сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
- осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

у педагогов:

- осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

у родителей:

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Организация профилактики заболеваемости и оздоровления детей с ослабленным здоровьем:

1. Организационные мероприятия по оздоровлению детей в ДОУ

- а) составление списка детей, нуждающихся в оздоровлении;
- б) составление индивидуального плана оздоровления;
- в) оценка эффективности оздоровительных мероприятий;
- г) работа с родителями.

2. Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в ДОУ

- а) строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;
- б) коррекция режима дня и питания;
- в) закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;
- г) не специфическая профилактика ОРЗ и гриппа;
- д) мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости:

1. Мониторинг здоровья:

- осмотр детей специалистами поликлиники;
- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий в течение месяца;
- мониторинг заболеваемости детей.

2. Рациональная организация двигательной активности:

- ежедневные циклы физкультурных занятий;
- гимнастика после сна;
- обязательные ежедневные прогулки;
- самостоятельная двигательная активность детей;
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток.

3. Система закаливания:

- ходьба по «дорожкам здоровья»;
- корригирующая гимнастика;
- воздушные ванны в облегченной одежде;
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года.

4. Лечебно-профилактическая работа:

- постоянный контроль за осанкой;

- контроль за нагрузками для переболевших детей;
- подбор мебели в соответствии с ростом (маркировка);
- рациональное питание;
- использование бактерицидных ламп;
- витаминизация третьего блюда.

5. Использование нетрадиционного оздоровления:

- игровой массаж;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- хождение по «дорожкам здоровья».

6. Психогигиенические мероприятия:

- релаксация;
- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты);
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ.

7. Система работы с родителями:

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья;
- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий;
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ.

Оздоровительные мероприятия

I Строгое соблюдение режима дня:

- Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
- Полноценный дневной сон
- Прогулка

II Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:

- Влажная уборка помещений
- Проветривание
- Кварцевание

III Индивидуальный подход к детям с учетом:

- Выявленной патологии педиатром и др. специалистом
- Индивидуальных особенностей организма
- Влияния факторов, способствующих частым заболеваниям

VI Физическая культура:

- С элементами дыхательной гимнастики
- Утренняя гимнастика
- Занятия на улице с элементами подвижных игр

V Развитие моторики / Массаж:

- Игровой массаж
- Пальчиковая гимнастика

VI Основы закаливающих мероприятий:

- Соответствующая одежда для улицы
- Длительное пребывание на свежем воздухе
- Воздушные и солнечные ванны летом
- Дыхательная гимнастика

VII Музыкотерапия (во время режимных моментов)

VIII Профилактика:

- Плоскостопия

- Нарушений осанки
- Нарушений зрения

Мероприятия:

- гимнастика для глаз
- ходьба по «Дорожке здоровья» и т.д.

IX Внедрение сезонных курсов общеукрепляющей терапии.

Оздоровительные и профилактические мероприятия:

1. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия: ходьба по «Дорожкам здоровья», и т.д.
2. Дыхательная гимнастика
3. Витаминизация
4. Профилактика простудных заболеваний: чесночные букетики,
5. Закаливание: воздушные ванны после дневного сна, проветривание помещений, корректирующая гимнастика,
6. Игровой массаж
7. Артикуляционная гимнастика

Оздоровительные мероприятия для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями

- Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий;
- Щадящий индивидуальный режим;
- Рациональное питание с обогащением пищи витаминами;
- Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода;
- Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна;
- Обязательное включение физических упражнений с произношением звуков и слогов на выдохе и вдохе, дыхание носом – вдох и выдох и др.;
- Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

Требования к проведению закаливания:

- Учет индивидуальных особенностей ребенка
- Положительные реакции ребёнка на закаливание
- Непрерывность закаливания
- Согласие родителей

Основные направления деятельности сотрудников ДОО по сохранению здоровья детей:

- Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов;
- Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу;
- Организация рационального питания и витаминизация воспитанников;

- Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем;
- Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

Организации работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни строятся на основе педагогики сотрудничества

<p>Педагоги - Изучение программ, инновации Планирование работы с детьми Оборудование предметно-развивающей среды</p>	<p>Семья - Анкетирование Родительские собрания Консультации Совместная работа</p>
---	---

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

Рациональная организация двигательной активности:

- ежедневные циклы физкультурных занятий
- корригирующая гимнастика после сна
- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток, динамические паузы

Система закаливания:

- прием детей на улице
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года

Профилактическая работа:

- постоянный контроль за осанкой
- контроль за нагрузками для переболевших детей
- подбор мебели в соответствии с ростом
- использование бактерицидных ламп в помещениях

Использование нетрадиционного оздоровления:

- игровой массаж
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- хождение по «дорожкам здоровья»

Психогигиенические мероприятия:

- релаксация
- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

Система работы с родителями:

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья
- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Ритмопластика	По плану специалистов	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель
2. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
3. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, Инструктор по физическому воспитанию
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, Инструктор по физическому воспитанию психолог

	всех возрастных групп		
5. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги ДОУ
6. Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели. Специалисты
7. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
8. Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
9. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дорожкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
10. Гимнастика корректирующая	В различных формах	Форма проведения зависит от	Воспитатель, Инструктор

	физкультурно-оздоровительной работы	поставленной задачи и контингента детей	по физическому воспитанию
11. Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатель, Инструктор по физическому воспитанию

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

12. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном зале. Младший возраст- 15мин. средний возраст - 20 мин. старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатель, Инструктор физического воспитания
13. Игротренинги и игротерапия	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
14. Коммуникативные игры	В режимных моментах	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели, педагог-психолог
15. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития в рамках тематических недель	Воспитатели, Инструктор по физическому воспитанию
16. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не	Воспитатели, Инструктор по физическому воспитанию

	оздоровительной работы	нанести вред своему организму	
17. Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями. Используется наглядный материал	Воспитатели, Инструктор по физическому воспитанию

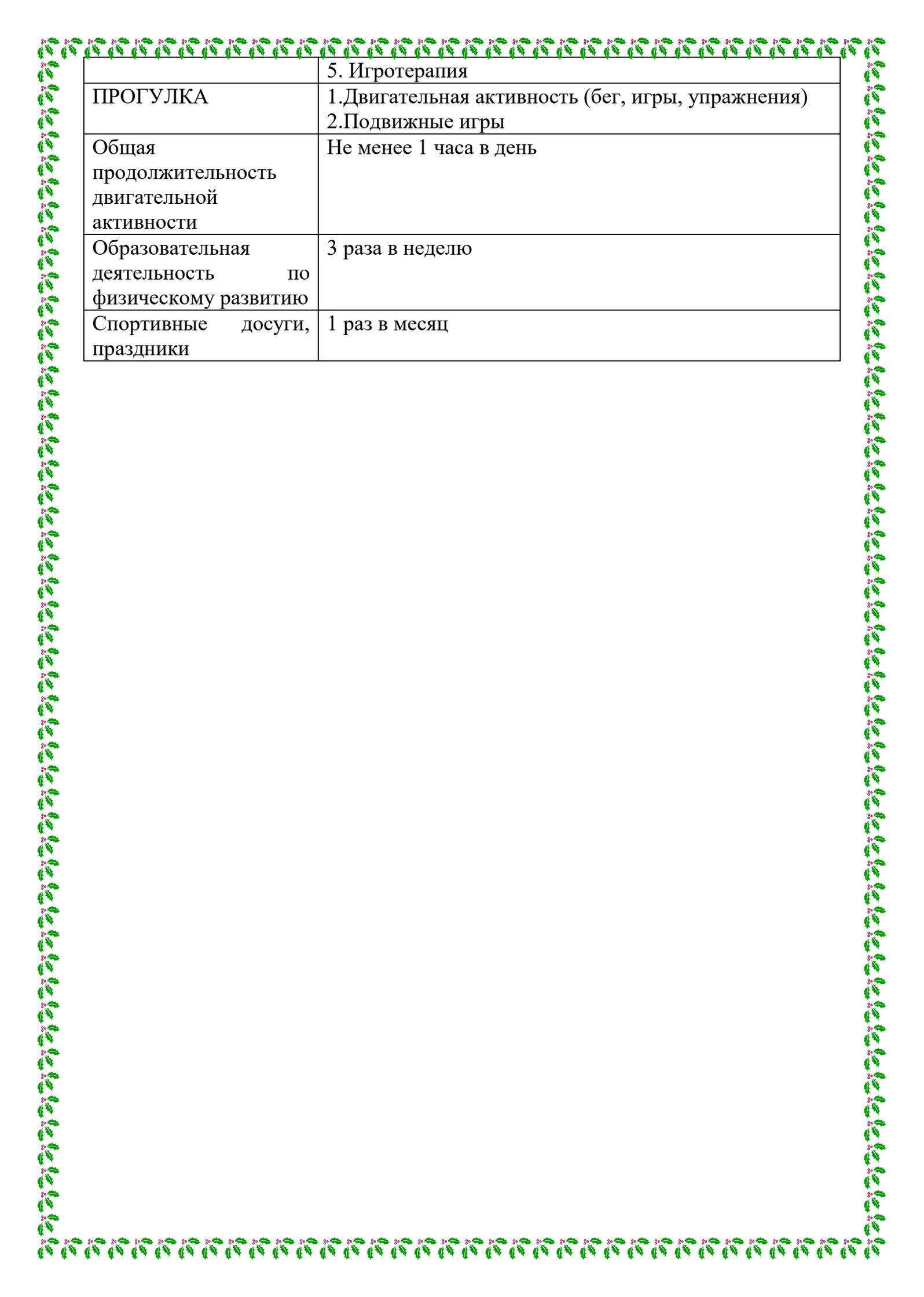
3. Коррекционные технологии

19. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
20. Сказкотерапия		Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Воспитатели, педагог - психолог
21. Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка	Воспитатели, педагог - психолог
22. Технологии	В режимных	Проводятся по	Воспитатели,

коррекции поведения	моментах	специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы состояются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	педагог-психолог
23. Логоритмика	1-2 раза в неделю на занятиях по музыкальному и физическому развитию		Воспитатели, Инструктор по физическому воспитанию

Оздоровительные мероприятия в течение дня

Режимные моменты	Оздоровительные мероприятия
УТРО	1. Утренняя гимнастика 2. Пальчиковая гимнастика 3. Игровой самомассаж 4. Артикуляционная гимнастика
ЗАНЯТИЕ	1. Физкультминутки 2. Динамическая пауза на занятии 3. Гимнастика для глаз 4. Пальчиковая гимнастика 5. Логоритмика
ПРОГУЛКА	1. Двигательная активность (бег, упражнения) 2. Подвижные игры 3. Спортивные игры 4. Дыхательная гимнастика
ПЕРЕД СНОМ	1. Релаксация под музыку (в постели)
ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ	1. Гимнастика пробуждения (в постели) 2. Корректирующие дорожки 3. Профилактика плоскостопия
ПОСЛЕ ПОЛДНИКА	1. Психогимнастика (эмоциональное здоровье) 2. Осанка (профилактика сколиоза)
ВЕЧЕР	1. Артикуляционная гимнастика 2. Пальчиковая гимнастика 3. Упражнения для глаз 4. Упражнения для профилактики плоскостопия



	5. Игротерапия
ПРОГУЛКА	1. Двигательная активность (бег, игры, упражнения) 2. Подвижные игры
Общая продолжительность двигательной активности	Не менее 1 часа в день
Образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю
Спортивные досуги, праздники	1 раз в месяц