

Принято

На педагогическом совете

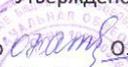
№ 1 от 30.08.2021г

Согласовано

Председатель родительского комитета

Марченко С.А. 

Утверждено

Директор  О.Ю.Катчинова

Приказ № 123 от 30.08.2021г



Программа
Оздоровления воспитанников
дошкольной группы МБОУ «Ключевская НОШ»
«Здоровый малыш»

С. Ключи, 2021 г

Пояснительная записка.

В уставе всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребёнка, социально-экономическое состояние страны. Условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счёте – отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения состояния здоровья и только 10% детей приходит в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех её членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребёнок проводит большую часть своего активного времени, то есть социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Поэтому в дошкольной группе необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинги состояния здоровья каждого ребёнка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определённых условий.

Данная программа направлена на решение актуальной проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение пяти лет.

Цель программы.

Программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровья» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самообразования.
4. Снижение уровня заболеваемости.

Объекты программы:

Дети дошкольной группы.

Семьи детей, посещающих дошкольную группу.

Педагогический коллектив дошкольной группы.

Основные принципы программы:

1. *Принцип научности* – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. *Принцип активности и сознательности* – участие педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. *Принцип комплексности и интегративности* – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. *Принцип адресованности и преемственности* – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. *Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основные направления программы:

Профилактическое.

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований по скрининг-программе и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное.

1. Организация здоровьесберегающей среды в дошкольной группе.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев методами диагностики;
3. составление индивидуальных планов оздоровления;
4. Изучение передового педагогического медицинского и социального опыта по оздоровлению детей. Отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное.

1. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.
2. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Обеспечение и реализация основных направлений программы

Техническое и кадровое обеспечение.

1. Приобретение необходимого оборудования:
 - Спортивного и инвентаря.
 - Мебели.
2. Осуществление ремонта:
 - Пищеблока.
 - Прачечной.
 - Игровых площадок.
3. Оборудование помещения:
 - Спортивного зала.
4. Пополнение среды нестандартными пособиями:
 - Объёмными модулями.
 - Чудо-ковриками (тренажёры Заикина)
 - Зрительно – телесными (тренажёры Базарного)
5. Обеспечение условий для предупреждения травматизма в дошкольной группе (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени; своевременный ремонт мебели и оборудования в дошкольной группе).

Организационное, методическое и психолого-педагогическое обеспечение.

1. Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий.
2. Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик.
3. Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.
4. Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным подгруппам.
5. Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий).
6. Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей.
7. Введение специальных занятий (уроки здоровья).
8. Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)

9. Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДГ, внедрение новых эффективных моделей.
10. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.
11. Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами.
12. Участие в семинарах, совещаниях по вопросам оздоровления детей.

Формы и методы оздоровления детей.

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адапт. период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы 	Все дети
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); - спортивные игры; - пешие прогулки. 	Все дети
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытьё рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды. 	Все дети
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых форточках; - прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима чистоты воздуха. 	Все дети
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья. 	Все дети
6	Арома- и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - ароматизация помещений; - фитопитание (чай, отвары); - аромамедальоны. 	Все дети
7	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание; - индивидуальное меню (аллергия, ожирение, хронические заболевания) 	Все дети
8	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса. 	Все дети
9	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - хоровое пение. 	Все дети
10	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; 	Все дети

		- коррекция поведения.	
11	Спецзакаливание	- босоножье; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика.	Все дети
12	Стимулирующая терапия	- оздоровительные мероприятия.	Все дети
13	Пропаганда ЗОЖ	- Уроки здоровья	Все дети

«Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время дня. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в тёплый период.

Возраст	Виды ходьбы и дозировка			
	Тёплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5-30 мин.	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин.
Младший	Ходьба и бег по тёплому песку, траве	5-45 мин.	Ходьба по ковру босиком	5-30 мин.
Средний	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу, бег босиком по полу	5-30 мин.
Старший	Ходьба и бег по земле, воде, асфальту	5-90 мин	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5-30 мин.
Шестилетний	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	От 5 мин. и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 мин.

План лечебно-оздоровительных мероприятий.

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Контингент детей
Сентябрь	1. Коктейль «Изюминка» (крапива, шиповник) 2. Свето-воздушные ванны (сон при открытых форточках)	70 гр.	Все дети
Октябрь	1. Витаминный напиток «Янтарный» (рябина красная) 2. Свето-воздушные ванны «Свежесть» (проветривание)	50гр. 1 раз в день 30 мин. ежедн.	Все дети
Ноябрь	1. Лимонная долька с мёдом «Сластёна» 2. Свето-воздушные ванны «Свежесть» (проветривание)	1 ч. л. 2 раза в день ежедн. 30 мин. ежедн.	Все дети
Декабрь	1. Эликсир «Бодрость» (витамин С) 2. «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок)	0,05 x 1р в день ежедн. Обед 1 блюдо ежедн.	Все дети Все дети
Январь	1. Фиточай «Лесная сказка» (мята, мелисса, малина, смородина, земляника) 2. «Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок)	70 гр. 1 раз в день Обед 1 блюдо ежедн.	Все дети
Февраль	1. Фиточай «Лечебный» (корень девясила, календула, подорожник, чабрец) 2. Свето-воздушные ванны «Свежесть» (проветривание)	70 гр. 1 раз в день ежедн. 30 мин. ежедн.	Все дети
Март	1. Коктейль «Изюминка» (крапива, шиповник) 2. Свето-воздушные ванны «Свежесть» (проветривание)	70 гр. 30 мин. ежедн.	Все дети
Апрель	1. Целебный напиток «Золотой букет» (зверобой, мать-и-мачеха, ромашка, солодка, душица, подорожник, лист берёзы) 2. Свето-воздушные ванны «Свежесть» (проветривание)	50 гр. 2 раза в день ежедн. 30 мин. ежедн.	Все дети
Май	1. зелёные салаты «Весна» 2. Свето-воздушные ванны (сон при открытых форточках)	50 гр. ежедн.	Все дети

Двигательная активность детей во время прогулки их при условии рациональной одежды

ПОГОДА	ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВЕРХНЯЯ ОДЕЖДА	ОБЩЕЕ ЧИСЛО СЛОЕВ
+3 -3 ветер до двух м/с	Подвижные игры	Льжный костюм	3
Ветер 3-7 м/с	Подвижные игры	Льжный костюм Ветрозащитная куртка	4
+3 -3 ветер до 2 м/с	Игры средней подвижности	Утеплённая куртка с брюками	4
Ветер 3-7 м/с	Игры средней подвижности	Утеплённая куртка с брюками	4
-4 -10 ветер до 2 м/с	Игры средней подвижности	Зимнее пальто, шуба	3
Ветер 3-7 м/с	Игры средней подвижности	Зимнее пальто, шуба	5,4
-11 -15 ветер до 2 м/с	Игры средней подвижности	Зимнее пальто, шуба	5,4
Ветер 3-7 м/с	Игры средней подвижности	Зимнее пальто, шуба	5,4
-16 -20 ветер до 2 м/с	Подвижные игры, интенсивная ходьба	Зимнее пальто, шуба	5,4
Ветер 3-7 м/с	Подвижные игры, интенсивная ходьба	Шуба	5

Одежда детей в условиях помещений при умеренной двигательной активности в зависимости от температуры воздуха должна быть:

ТЕМПЕРАТУРА ВОЗДУХА	ОДЕЖДА	ДОПУСТИМОЕ ЧИСЛО СЛОЕВ ОДЕЖДЫ В ОБЛАСТИ ТУЛОВИЩА
16 -17	Хлопчатобумажное бельё, платье шерстяное или из плотно х/б тканей, трикотажная кофта, колготы (на ногах туфли или тёплые тапочки)	3-4
18-20	Хлопчатобумажное бельё, платье из полшерстяной или толстой х/б тканей, колготы. Для старших дошкольников гольфы (на ногах туфли).	2-3
21-22	Хлопчатобумажное бельё, платье из тонкой х/б ткани с коротким рукавом, гольфы (на ногах лёгкие туфли или босоножки)	2
23 и выше	Тонкое хлопчатобумажное бельё или без него, лёгкое платье, летнее, без рукавов, носки (на ногах босоножки)	1-2

Уроки здоровья.

Перспективное планирование

№	РАЗДЕЛ	ТЕМАТИКА ЗАНЯТИЙ
1	«Я и моё здоровье»	1. «Кто я?»
		2. «Я не похож на других»
		3. «Из чего я состою»
		4. «Как я появился на свет»
		5. «Я расту»
		6. «В живой природе всё растёт»
		7. «Времена года»
		8. «Что я знаю об одежде»
		9. «Я умею одеваться»
		10. «Я собираюсь на прогулку»
		11. «Как нужно ухаживать за собой»
		12. «Что такое хорошо и что такое плохо»
		13. «Чтобы кожа была здоровой»
		14. «Как умываются животные»
		15. «Твой режим дня»
		16. «Зачем человек ест»
		17. «Приятного аппетита»
		18. «Какая пища полезней»
		19. «Моя любимая еда»
		20. «Зачем мы спим»
2	«Я и мой организм»	1. «Я и моё настроение»
		2. «Мой мозг»
		3. «Почему я слышу»
		4. «Почему я вижу?»
		5. «Как я распознаю запахи»
		6. «Красивая осанка»
		7. «Ухаживай за своими руками»
		8. «Ухаживай за своими ногами»
		9. «Как мы дышим и зачем?»
		10. «Как работает сердце»
		11. «Органы пищеварения»
		12. «Чтобы зубы были крепкими»
		13. Закаливание
		14. Самомассаж от простуды (автор Уманская А.М.)
3	Как обеспечить безопасность ребёнка	1. «Почему заболели ребята?»
		2. «Откуда берутся болезни?»
		3. «Правила поведения в случае болезни»
		4. «Лекарства – друзья и лекарства – враги»
		5. «С врачами нужно дружить»
		6. «Будь осторожен дома»
		7. «Когда тебе грозит опасность»
		8. «Когда домашние животные бывают опасны»
		9. «Как вести себя в случае пожара»

		10. «Правила поведения в транспорте»
		11. «Правила поведения на улице»
4	Знакомим детей с лекарственными растениями.	1. «Арбуз»
		2. «Берёза»
		3. «Брусника»
		4 «Виноград»
		5. «Дуб»
		6. «Зверобой»
		7. «Земляника»
		8. «Календула»
		9. «Крапива»
		10. «Ландыш майский»
		11. «Липа»
		12. «Лимон»
		13. «Лопух»
		14. «Лук репчатый»
		15. «Малина обыкновенная»
		16. «Мать-и-мачеха»
		17 «Мёд»
		18. «Облепиха»
		19. «Одуванчик лекарственный»
		20. «Пастушья сумка»
		21. «Подорожник большой»
		22. «Ромашка аптечная»
		23. «Рябина обыкновенная»
		24. «Рябина черноплодная»
		25. «Сирень»
		26. «Смородина чёрная»
		27. «Черёмуха обыкновенная»
		28. «Чистотел»
		29. «Черника обыкновенная»
		30. «Шиповник»

Быть здоровыми хотим!

Перспективное планирование

Месяц	№п/п	Тема	Оздоровительное занятие	Познавательное Занятие
Сентябрь	1	Наше тело	Точка, точка, запятая...	Коллективная игра «Джованни-потеряшка»
	2	Конструирование тела	Это что за птица?	Дидактическая игра «Фотовыставка»
	3	Укрепи своё здоровье	Радуга здоровья	КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу»
	4	Опасности в лесу и на воде	Зелёная аптека	Практическое занятие «Туристический поход»
Октябрь	5	Мышцы	Новые приключения Буратино	Беседа «Почему мы двигаемся»
	6	Что такое правильная осанка	Если бы я был деревом	Беседа «Письмо Ильи Муромца»
	7	Береги свой позвоночник	Маугли	Игровая программа «Йога-скоп»
	8	Правила дорожного движения	Уважайте светофор	Спортивный праздник «Дорога в город»
Ноябрь	9	Чем мы дышим	Путешествие в страну Носарию	Беседа с опытами «Мы – инопланетяне»
	10	Чудо-нос	Маша растеряша	Беседа-рассуждение с опытами «Чудо-нос»
	11	У кого какой нос	Почему у слонёнка нос длинный	Познавательная история «Чей нос лучше?»
	12	Сам себя я полечу	Заяц-хваста	Беседа «Береги нос»
Декабрь	13	Чем мы слышим	Кто сказал «Мяу»?	Познавательная беседа «Ушки на макушке»
	14	У кого какие уши	Телефон	Спортивно-познавательная программа «Эти ушастые животные»
	15	Здоровые уши	Уши	Познавательная беседа с опытами «Чтобы уши не болели»
	16	Моё волшебное горлышко	12 месяцев	Познавательная беседа «У бабушки в гостях»
Январь	17	Такие разные языки	Пряничная избушка	Эрудит-шоу «Какие бывают языки»
	18	Береги своё горло!	Такие разные насекомые	Обмен рецептами от простуды «Знахарские посиделки»
	19	Кто такие микробы?	Приключение в Королевстве микробов	Познавательное занятие «Кто такие микробы?»
	20	Как защитить себя от	Доктор Айболит	Познавательная игровая

		микробов?		программа «Как мы спасали Витаминку»
Февраль	21	Чистота – залог здоровья	Федорино горе	Театрализованное представление «Чистота – залог здоровья»
	22	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Мойдодыр	Познавательная игровая программа «Ну, погоди!»
	23	Строение зуба	Жил да был Крокодил	Познавательно-практическое занятие «Крепкие-крепкие зубы»
	24	Чтобы зубы были здоровыми	Королева Зубная Щётка	Познавательная беседа «Чтобы зубы не болели»
Март	25	Органы пищеварения	Котятта-поварята	Беседа с опытами «Карлсон в гостях у ребят»
	26	Полезная еда	Приключение Чипполино	Игра «Счастливый случай» по теме «Полезная еда»
	27	Опасности в природе весной	Медведь и Великий Колдун	Познавательная игровая программа «Как мы прогнали Злюку-Холодюку»
	28	Мой мотор	Кораблик	Познавательная беседа «Твой вечный двигатель»
Апрель	29	Поможем сердцу работать	Снежная Королева	Спортивный досуг «Школа космонавтов»
	30	Как мы видим	Азбука	Исследовательская работа «Наши глаза»
	31	Чьи глаза лучше	Петух и краски	Познавательная игровая программа «Путешествие капитана Врунгеля»
	32	Будем видеть хорошо	Краденое солнце	Брейн-ринг «Как прекрасен этот мир, посмотри!»
Май	33	Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка.	Как медвежонок стал сильным	Спортивный праздник «Детские Олимпийские игры»
	34	Опасности в общении с людьми	Бармалей	Познавательная программа «Путешествие в страну Почемучию»
	35	ОБЖ	Кошкин дом	Познавательная программа, посвящённая ОБЖ, «Турнир эрудитов»
	36	Итоговое	Крошка Енот	Праздник здоровья «Поиски клада»

ЛИТЕРАТУРА:

1. Доскин В.А., Голубева Л.Г.. Растём здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
2. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ. / по ред. З.И.Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 32с.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
4. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: Уроки здоровья для детей 5-8 лет. – Ярославль: Академия развития, Академия Холдинг, 2003. – 144с.

