



«Программа по укреплению здоровья детей»

МДОУ «Детский сад №37 «Ландыш»



Введение:

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе ДОУ, призванных заложить основы крепкого здоровья и всестороннего развития личности ребёнка. Эти требования предусматривают необходимость реализаций таких социально педагогических воздействий, которые достаточно эффективны с точки зрения разностороннего развития личности ребёнка и исключают возможный ущерб его здоровью. Подобный подход предъявляет особые требования к профессиональным качествам педагогов, работающих с дошкольниками, и предполагает активную позицию родителей.

Поэтому, понимая значимость работы по формированию, укреплению, сохранению здоровья своих воспитанников коллектив МДОУ целенаправленно работает над созданием благоприятного здоровьесберегающего пространства, ищет новые современные методы и приемы образовательной деятельности.

Актуальность программы

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 современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом. Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что естественные факторы природы влияют на организм ребенка, реализуя оздоровительное влияние на физическое воспитание. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

«Программа по укреплению здоровья детей» разработанная творческой группой педагогического коллектива нашего дошкольного учреждения - это комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого.

«Программа по укреплению здоровья детей» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателям, узким специалистам ДОУ содержания обучения и воспитания. Использование различных методик позволяет использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет цель, задачи, основные направления, а также формы взаимодействия необходимые для их реализации.

Основные принципы программы.

Принцип научности - подкрепление всех мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

Принцип активности - участие всего коллектива в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

Принцип преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья будущего школьника.

Принцип результативности - реализация прав детей на получение помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

«Программа по укреплению здоровья детей» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления здоровья детей.

В работе мы используем: здоровье сберегающие технологии, оптимальный режим двигательной активности, физическое воспитание, полноценное питание, медицинская и психологическая помощь и поддержка.

Разрабатывая программу «Программу по укреплению здоровья детей», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, включающая, в том числе и инновационные формы и методы, органически входила в жизнь д/сада, и, самое главное, нравилась бы детям.

Для разработки, «Программы по укреплению здоровья детей» мы использовали программу М.Д. Маханевой «Воспитание здорового ребенка» с детьми дошкольного возраста и программу под редакцией Н.Е. Вераксы «От рождения до школы» с детьми раннего возраста. Дополнительно утверждены «Программа развития» по направлению «Физическое развитие» (сроки реализации - с 2017г. по 2021г.) и педагогический проект «Здоровому все здорово» по образовательным областям «Физическая культура» и «Здоровье» (сроки реализации - с 2010г. по 2014г.).

Программа определяет основные направления оздоровления детей в МБДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Основная цель «Программы по укреплению здоровья детей» - это создание условий для охраны и укрепления здоровья, физического и психического развития воспитанников.

Основные задачи Программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитием физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; • Обеспечение физического и психического благополучия.

Деятельность Программы направлена на:

- построение воспитательно-образовательной работы на основе медикопедагогической диагностики;
- физкультурно-оздоровительную работу с детьми.

Реализация Программы осуществляется по **направлениям**:

1. Создание условий, способствующих благоприятному развитию организма;
2. Различные формы и методы оздоровительной работы;
3. Организация рациональной двигательной активности детей;
4. Проведение специфической и неспецифической иммунопрофилактики.

Законодательно-нормативное обеспечение программы:

Работа с детьми	Работа с педагогами	Работа с родителями
укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей	•изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровье сберегающих	формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи,

и способностей; •формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия; •удовлетворять потребность детей в движении; •стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением; •формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности; •обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях; •целенаправленно развивать физические качества; •формировать умение сохранять правильную осанку	технологий, формирования потребности в здоровом образе жизни; •внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей; •неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МБДОУ; •повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей; •разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей; •организовывать спортивнооздоровительную работу.	•обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье; •активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; •оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья; •изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания; •создать установку на совместную работу с целью решения всех психологопедагогических проблем развития ребенка; •просвещение родителей в создании физкультурно – оздоровительной среды в семье.
---	---	---

1.Закон РФ «Об образовании».

2. СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва

3.Устав образовательного учреждения.

Основные направления реализации программы:

Ожидаемые результаты:

1. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
2. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
3. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
4. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.
5. Снижение уровня заболеваемости.

Обновление материально-технической базы: приобретение столов стульев, кроватей для групп в соответствии с ростом детей
 пополнять спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками, тренажерами и др.
 спортивным оборудованием.

оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости.

Объекты программы: дети дошкольного образовательного учреждения, педагогический коллектив, семьи детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение.

Формы взаимодействия

Объекты программы	Дети дошкольного образовательного учреждения	Педагогический коллектив	Семьи детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение
Формы взаимодействия	· Гимнастика: утренняя, бодрящая (после сна), пальчиковая, зрительная, дыхательная. · Занятия. · Прогулки, экскурсии, походы. · Совместные досуги с родителями и дошкольниками других групп. · Спортивные праздники и развлечения. · Коррекционная работа: артикуляционная гимнастика, релаксация, кружковая работа.	· Консультации. · Семинары-практикумы. · КПК. · Открытые просмотры. · Мастер - классы. · Практикумы. · Педагогические совещания.	· Анкетирование. · Педагогические беседы (индивидуальные, групповые, подгрупповые). · Тематические консультации. · Семинары - практикумы, игровое и тренинговое взаимодействие. · Родительские собрания. · Круглые столы с присутствием психолога, ст. медсестры МБДОУ, врача и других специалистов из детской поликлиники. · Посещение семей. · Родительские уголки. · Газета «Здоровячок».

Современные оздоравливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в своей работе педагогами.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Ритмическая гимнастика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 1 раз в неделю по 20 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	воспитатель, музыкальный руководитель
2. Динамические паузы (физкультминутки)	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 соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
4. Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
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
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 дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
10. Индивидуальная работа	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, воспитатель по физической культуре

11. Гимнастика по профилактике плоскостопия (кружковая работа)	В различных формах физкультурнооздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
12. Физкультурная непосредственная образовательная деятельность	2-3 раза в неделю в физкультурно - музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Непосредственно образовательная деятельность проводится в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
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
14. Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	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
15. Занятия из серии Уроки «Здоровья»	1 раз в неделю по 25 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, воспитатель по физической культуре
16. Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурнооздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, воспитатель по физической культуре
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 ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, ст. медсестра, воспитатель по физической культуре
3. Коррекционные технологии			
19. Технологии музыкального	В различных формах физкультурно-	Используются в качестве вспомогательного средства	Все педагоги

воздействия	оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	
20. Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	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	Педагог - психолог
22. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментальный и протоколы занятий	Педагогпсихолог

Работа с детьми реализуется в Программе по направлениям:

1 направление - создание условий, способствующих благоприятному развитию организма.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие **условия:**

На участке детского сада оборудована спортивная площадка. На ней организуются упражнения по обучению детей спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол. Размечена дорожка для бега. Намечена разметка для катания на велосипеде, где дети не только осваивают велосипед, но и знакомятся с ПДД. В холодный период заливаются ледяные дорожки, мини – каток, накатывается лыжня, строятся снежные горки и др. Приобретены атрибуты для игры в хоккей. (Приложение №1)

В МДОУ имеется музыкально-физкультурный зал, медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием, методический кабинет, кабинет заведующей, другие подсобные помещения. (Приложение №2)

В детском саду музыкально - физкультурный зал оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность на физкультурной непосредственно образовательной деятельности. (Приложение №3)

В каждой группе созданы физкультурные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. В них есть все необходимое оборудование для самостоятельной двигательной деятельности детей, атрибуты для подвижных игр, гимнастики после сна и индивидуальной профилактической работы с детьми. (Приложение №4)

В приемных оформлены «Уголки здоровья», в которых размещены дидактические игры, пособия и информация о том, как помочь ребенку освоить навыки сохранения и укрепления здоровья. (приложение № 5)

2 направление - различные формы и методы оздоровительной работы.

В детском саду используются различные **формы и методы** работы по формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка (Приложение № 6):

1) Для **обеспечения здорового ритма жизни** организован щадящий и гибкий режим в соответствующий СанПиНам.

2) В системе проводятся **физические упражнения**: *утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопия, зрения); спортивные игры; терренкур (дозированная ходьба); оздоровительный бег.* В холодное время года мы проводим *утреннюю гимнастику* в облегченной одежде с 8.00. ежедневно в зале с дошкольными группами возрасте 8-10 мин, а в летний период на воздухе, а на раннем возрасте в помещении спальни длительностью до 5 мин. Для каждой возрастной группы разработаны комплексы традиционной утренней гимнастики состоящей из упражнений на все группы мышц. В работе используются различные виды гимнастик - с нетрадиционным оборудованием, игровая, бег и ходьба в сочетании с общеразвивающими упражнениями, элементы ритмической гимнастики.

Три раза в неделю проводятся **физкультурно-оздоровительная непосредственно образовательная деятельность** (НОД) одна из них на воздухе, на которой решаются оздоровительные, развивающие и воспитательные задачи. Используются различные виды НОД: учебные, сюжетные, игровые, тренирующие, оздоровительные (дополнительно при необходимости), по развитию элементов двигательной креативности (творчества), занятие полоролевое (мальчики — девочки).

После дневного отдыха проводится гимнастика после сна в сочетании с профилактическими процедурами и массажем. Так же в режиме дня проводится **профилактическая гимнастика** (дыхательная, звуковая, на улучшение осанки, плоскостопия, зрения).

Во время прогулки, которая проходит в вечерние и утренние часы организуются *подвижные и динамичные игры* с детьми. Дети обучаются элементам *спортивных игр*, организуются походы, экскурсии, игровое экспериментирование, созидательная деятельность; в конце прогулки проводят **оздоровительный бег**, когда нет физкультурной образовательной деятельности.

3) В ДОУ для оздоровления детей проводятся **гигиенические и водные процедуры**: обильное умывание полоскание горла водой комнатной t, воздушные ванны. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием на организм ребенка того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

4) К формам и методам оздоровления относятся **свето – воздушные ванны**: проветривание помещений, обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. Для каждой возрастной группы составлен в соответствии с режимом пребывания детей график проветривания, соблюдается питьевой режим в соответствии с графиком. (Приложение № 7)

В летний период вся непосредственно образовательная деятельность проводится с воспитанниками детского сада на свежем воздухе, где основными средствами оздоровления выступают естественные факторы: солнце, воздух, вода.

5) **Активный отдых** детей проходит летом с 1 июня по 31 августа и дополнительно – в феврале. В это время проводятся: дни здоровья, развлечения, праздники, походы, игры и забавы и др. (Приложение № 8)

Залог здоровья – это рациональное питание. Правильное питание обеспечивает гармоническое развитие, оказывает влияние на развитие мозга, интеллект ребенка. (Приложение № 9)

Соблюдая, суточную потребность детей в основных пищевых ингредиентах оставлено примерное меню. (Приложение № 10)

6) Одной из форм оздоровления детей является **диетотерапия** в нее входит рациональное питание и индивидуальное меню при наличии у ребенка медицинских рекомендаций. (Приложение № 11)

7) К формам и методам оздоровления относятся: **свето-цветотерапия** (обеспечение светового режима; цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса);

8) **музыкотерапия** (музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкальная театральная деятельность), например, для засыпания детей используются различные методические приемы: колыбельные песенки, слушание классической музыки и сказок;

9) **игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы**; игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; коррекция поведения). (Приложение № 12)

Эмоциональное состояние человека – это основа основ его не только психического, но и соматического благополучия. Эмоциональный «мозг» - это главный дирижёр психовегетативной и эндокринной систем организма. Эмоциональный дистресс, испытываемый взрослым человеком, а тем более ребёнком, всегда сопровождается мощной иммунодепрессией, т.е. подавлением и блокадой всех защитных сил организма. Уповать на развитие интеллекта и думать, что чем лучше у ребёнка мышление, тем более он будет счастлив в мире, - это наивно. Личностное ядро человека эмоционально, а не интеллектуально, и опыт детства – это эмоциональный опыт любви или ненависти, доверия или гнева.

Ведущая основа психогигиенического подхода – комплекс таких душевных качеств педагога (и родителя), как любовь, ласка и внимание к детям.

Обосновывается положение о том, что каждый дошкольный педагог должен быть психогигиенистом и уметь применять в своей практической деятельности некоторые психокоррекционные методы.

10) **К спецзакаливанию** относятся контрастные температурные воздействия. (Приложение № 13)

Научным обоснованием этого раздела программы является подход к закаливанию как к тренировке системы терморегуляции. К сожалению, отсутствие таких знаний у персонала детского сада, и тем более у родителей, приводит к неправильным представлениям о сущности и методах закаливания, чем и объясняется в значительной степени его частая недостаточная эффективность.

В нашей программе закаливание рассматривается как система оздоровительнопрофилактических воздействий, реализуемая таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребёнка в детском саду (и желательно в домашней обстановке) характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции (терморецепторы и сосуды кожи и подкожной клетчатки), плохо функционирующей в периоды раннего и дошкольного детства.

Обязательным условием эффективного закаливания является, прежде всего, наличие у детей не перегревающей одежды на открытом воздухе и в помещениях. Основное правило её использования – соответствие погоде на данное время дня, а не сезону, как указано в соответствующих пособиях. Ребёнок, находящийся на открытом воздухе, должен быть одет так, чтобы при отсутствии движений он испытывал ощущение зябкости.

Обязательным условием проведения воздушных ванн является поддержание оптимальной температуры воздуха в помещениях: 18–20*С; градусов, так как при более высокой сверхкомфортной температуре механизмы терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний.

Хорошее закаливающее действие оказывает хождение босиком, при соблюдении постепенности в его интенсивности и продолжительности.

Циклические упражнения, особенно на открытом воздухе, выполняемые детьми в свободной не перегревающей, не стесняющей движений одежде на занятиях по физической культуре и прогулках, обладают хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом: циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде; полоскание горла; сухое обтирание рук и ног; обширное умывание прохладной водой (до локтя); дыхательная гимнастика; игровой массаж (массаж и самомассаж).

Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Здесь приводятся краткие сведения о традиционных методах закаливания в различных возрастных группах.

11 и 12) Физиотерапия и стимулирующая терапия (адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий) так же относятся к формам и методам оздоровления. Ежегодно составляется план оздоровления детей и план оздоровления часто болеющих детей. (Приложение № 14)

План оздоровления детей и план оздоровления часто болеющих детей составляется на основе тщательного изучения состояния здоровья каждого ребёнка на момент поступления по данным педиатра. В дальнейшем он корректируется уже врачом, исходя из состояния здоровья, заболеваемости и характера течения болезней.

Основой для составления плана оздоровления детей и плана оздоровления часто болеющих детей являются:

- Плановые медицинские осмотры
- Профилактические прививки
- Диспансеризация, т.е. выявление отклонений в здоровье с последующим лечением.

Лечебно-профилактическая работа осуществляется в двух направлениях:

- как система общеукрепляющих мер для всех без исключения детей начиная с ясельной группы;
- как система индивидуальной медицинской помощи детям групп риска.

Для реализации первого направления изучаем заболеваемость детей в ДОО за несколько лет и соответственно составлен её графический анализ. На основании этого анализа не представляет особого труда выявить периоды роста заболеваемости и их объективную закономерность. Это время осеннего и весеннего межсезонья, когда в организме человека происходит своеобразная ломка в связи с подготовкой к климатическим условиям сезона, а также периоды эпидемий гриппа, ежегодно подстерегающих нас.

В плане работы учитываем закономерные взлёты заболеваемости, предусматриваем систему мер, своевременно готовящих к ним ребёнка, помогающих его организму успешно проходить этот критический период. В плане также отражена программа реабилитационных мероприятий, позволяющих быстро привести организм ребёнка в нормальное состояние после болезни. Этот план разрабатывается старшей медсестрой ДОО под руководством педиатра и реализуется под его контролем.

Особенности плана:

- на основании графического анализа заболеваемости детей выделяем периоды повышения заболеваемости, установив сроки их наступления и окончания;

- период до повышения заболеваемости в осеннее межсезонье определяем как подготовительный и продумываем систему мер, готовящих организм ребёнка к предстоящему «испытанию». Это могут быть, например, курсы УФО, массажа, приём элеутерококка, повышающие иммунную защиту; к этим мерам относятся также водные закаливающие процедуры;

- в период повышенной заболеваемости необходимо применение профилактических средств, позволяющих удержать организм ребёнка в нормальном состоянии. Мы назвали бы их средствами быстрого реагирования. Имеются в виду, например, смазывание носа оксолиновой мазью, витамином, полоскание полости рта специальными растворами и пр. В это время надо давать ребёнку больше жидкости в виде оздоровительных коктейлей и соков, изменить характер питания, уменьшив потребление сахара и увеличив количество зелени, свежих овощей и фруктов. Всё зависит от возможностей учреждения и решения педиатра;

- период между пиком осенней заболеваемости и пиком заболеваемости, связанной с эпидемией гриппа, можно назвать периодом относительного затишья. В принципе, если бы не грипп, то дети не должны были бы болеть вплоть до весеннего межсезонья. Этот период по профилактическим мероприятиям следует разделить на две части: в первой проводятся мероприятия реабилитационного характера (для переболевших детей); во второй идёт интенсивная подготовка организма ребёнка к грядущей эпидемии гриппа;

- в период повышения заболеваемости ОРВИ и гриппом проводится (по согласованию со службами поликлиники и СЭС) комплекс специфических профилактических мероприятий.

Проводя, в системе все эти оздоровительные мероприятия нам удалось снизить острую и хроническую заболеваемость, число часто болеющих детей. (Приложение № 15) В наше дошкольное учреждение приходят дети в основном с I и II группой здоровья. (Приложение № 16)

3 направление - Организация рациональной деятельности детей

Федеральными государственными требованиями к структуре основной образовательной программы определены качественные характеристики выпускника детского сада как физически развитого, «...у ребенка должны быть сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности...».

Физиологи считают движение врождённой, жизненно необходимой потребностью человека. Врачи утверждают, что без движений ребенок не может вырасти здоровым. Движение, по их определению, может выступать в роли профилактирующего средства.

Основную особенность рациональной организации двигательной деятельности детей составляет преобладание циклических, прежде всего беговых (скорость для детей 11,2 м/сек., т.е. два коротких шага в сек.) упражнений и особенно их комбинаций (бег, прыжки, марш, метание мяча, плавание, лыжи, велосипед и т.п.) во всех видах двигательной активности детей как способа тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества. Эти упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, ежедневных занятий по физическому воспитанию, двух обязательных прогулок, физкультминуток на занятиях другими видами деятельности и т.д. Важнейшим и основным разделом занятий по физической культуре и прогулок являются подвижные игры с циклическими упражнениями, а у детей старшего дошкольного возраста – и элементы спортивных игр и упражнений. При выполнении всех этих движений необходимо создавать условия для возникновения положительных эмоций у детей, что достигается, в частности, музыкальным сопровождением всех занятий на открытом воздухе и прогулок.

Основные требования к занятиям, которые должны проводиться подготовленными по теории и практике физической культуры специалистами при обязательном участии воспитателей, - систематичность с постепенным усложнением упражнений и повышением

требований к качеству их выполнения, для чего целесообразно использовать концентрический способ подбора упражнений. В зависимости от конкретных задач используются различные методы проведения занятий: поточный, посменный, групповой, круговая тренировка. Моторная плотность занятия – 80 % и более, для прогулок – 60% и более. Необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений, которое должно быть лёгким и красивым.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократной (8 и более раз) повторяемости одного и того же упражнения. Обязательный фрагмент каждого занятия составляют упражнения разминочного и гимнастического характера, способствующие улучшению осанки и выполняемые при участии мышц и связок конечностей и позвоночника. При проведении ряда занятий в зале детей обучают приёмам мышечного расслабления. Содержание занятий весьма вариативное – наряду с классическим построением (вводная, основная и заключительная части) можно проводить занятия, включающие несколько подвижных игр, спортивных и танцевальных упражнений. Действенным средством повышения двигательной активности детей являются «домашние занятия» для родителей по выполнению физических упражнений в выходные и праздничные дни.

Важнейшим условием оздоровления является **организация двигательной активности детей**. Около 50% всего периода бодрствования, занимает двигательная активность.

Двигательная активность способствует:

1. Повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
2. Росту физической работоспособности;
3. Нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
4. Появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности:

- Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
- Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
- Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
- Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков мед.отводов.
- Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Основные особенности для развития двигательной активности детей дошкольного возраста:

1. Преобладание циклических, в первую очередь беговых упражнений и их комбинаций для тренировки и совершенствования общей выносливости.
2. Целесообразность частой смены упражнений при многократной повторяемости одного упражнения, возможна многовариантность.
3. Необходимость добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений. Это возможно и легко доступно детям при условии руководства взрослого с помощью гимнастических пособий.
4. Создание условий для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной деятельности.
5. Выполнение движений должно быть легким и красивым.
6. Занятия должны проводиться ежедневно при участии воспитателя.

7. Проведение в системе физкультурных занятий и прогулок — подвижные игры с циклическими упражнениями.
8. Моторная плотность составляет 80%, для прогулок 60%.
9. Все занятия по физкультуре проводятся в зале, и ряд занятий — на открытом воздухе с музыкальным сопровождением.
10. Очень эффективен точечный массаж, а также массаж ушных раковин и различных точек на кистях рук.

Вот какие виды двигательной деятельности нужны ребенку для правильного формирования движений и обеспечения оптимального здоровья. У каждого вида ставится физиологическая и воспитательная задача и создают необходимые условия.

Вид двигательной деятельности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия
Движения во время бодрствования	Удовлетворение потребности в движении. Воспитание ловкости, смелости, гибкости	Одежда, не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям
Подвижные игры	Умение ребенка двигаться в соответствии с окружающими, в соответствии со словом взрослого и в соответствии с правилами игры	Правила игры
Движения под музыку	Воспитание ритмичных движений	Музыкальное сопровождение
Зарядка (или движение после сна)	Сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию. Воспитывать потребность перехода от сна к бодрствованию через движения	Сразу после сна
Гимнастика и массаж	Воспитание точного двигательного навыка. Качественное созревание мышц	Обязательное наличие гимнастических пособий или непосредственное руководство руками взрослого

Широко используется музыкальное сопровождение, игровые и проблемные методы обучения. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям по укреплению своего здоровья.

Создание здорового образа жизни для ребёнка в ДОУ является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый образ жизни предполагает приобщение детей к двигательной культуре через целенаправленное физическое воспитание.

Очень важно рационально организовать режим в детском саду для того, чтобы дети как можно больше находились в движении. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в детском саду проводятся ежедневно в соответствии с графиком двигательной активности. Формы для каждой возрастной группы одинаковые, а дозировка и время выполнения отличаются. Осуществляется и контроль их реализации.

Форма организации двигательной активности в режиме дня	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Зарядка, утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 минут
Упражнения после дневного сна, гимнастика после сна	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут	5-10 минут
Подвижные игры	6-10 минут 2-4 раза в день	10-15 минут 2-4 раза в день	15-20 минут 2-4 раза в день	15-20 минут 2-4 раза в день
Спортивные игры	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю			
Физкультурные упражнения на прогулке	10-12 минут	10-15 минут	10-15 минут	10-15 минут
Спортивные развлечения	20 минут в месяц	30 минут в месяц	30 минут в месяц	40-50 минут в месяц
Спортивные праздники	30 минут 2 раза в год	40 минут 2 раза в год	50 минут 2 раза в год	60 минут 2 раза в год
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно			

4 направление - Проведение специфической и неспецифической иммунопрофилактики.

По программе «По укреплению здоровья детей» проводится **специфическая и неспецифическая иммунопрофилактика**.

Ее цель: усилить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания.

Ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями является вакцинопрофилактика.

Вакцинация детей осуществляется в соответствии с национальным календарем профилактических прививок.

Для эффективного оздоровления воспитанников в ДОУ соблюдаются санитарно - эпидемиологические нормы и правила это:

- проветривание в соответствии с графиком помещения, в котором находятся дети;
- дважды в день проводится влажная уборка групповых помещений; не загроможденность групповых и спальных помещений мебелью;
- дважды в год выносятся постельные принадлежности (матрацы, подушки, одеяла) на солнце и мороз;
- дважды в год чистятся ковровые изделия (летом – стирка, зимой – чистка снегом);
- правильно подбираются и расставляются комнатные растения; своевременно (до начала цветения) производится покос газонов и участков;

- соблюдаются правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств: во время карантинных мероприятий строго придерживаются санэпидрежима.

Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни входит в систему работы с детьми и активное использование **технологии обучения здоровому образу жизни**.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для целенаправленной работы предполагается воспитание культуры здоровья, формирование привычек к здоровому образу жизни через различные формы работы с детьми:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в пол года)

Обучение идет через все виды деятельности ребенка.

Работа с родителями по Программе (Приложение № 17):

Воспитание здоровых, физически развитых детей – важная задача и педагогов, и, прежде всего родителей. С целью повышения компетентности родителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья их детей и повысить их осведомленность в вопросах оздоровления детей мы оказываем консультативную помощь родителям по вопросам здоровья и профилактических мероприятий. Организовываем совместную с родителями работу в целях оздоровления детей. Родители активно участвуют в физкультурнооздоровительной работе по мероприятиям годового плана. Например физкультурные праздники посвященные Дню матери, День защитников Отечества, Форд Боярд и др. Используются разные формы работы с родителями: досуги и развлечения детей с родителями, родители активно принимают участие и помогают подготовиться к конкурсам, например помогли в спортивных постройках из снега районном конкурсе «Зимние фантазии», «Тропа здоровья» используется и в вечернее время, когда родители приходят за детьми в детский сад. Используем информационный стенд с полезными материалами для взрослых. Были предложены темы для информационного стенда: «Как выбрать велосипед», «Опасно - Клещи»; «О закаливании летом».

Пользуются спросом у родителей настенные газеты:

«Уроки здоровья» - весть о том, что ребенок заболел, обычно обрушивается, как стихийное бедствие, и воспринимается так же, особенно если это маленький ребенок.

Чаще всего родителей охватывает паника, и вместо необходимой помощи малышу наносится вред, несмотря на благие намерения (ответственная старшая медсестра). Темы: «Схема закаливания детей дошкольного возраста», «Краткий обзор средств профилактики ОРЗ и гриппа», «Если ребенок заболел, что делать? ОРВИ лечение», «Болезнь можно предупредить», «Защита от простуды», «Клещевой вирусный энцефалит. Меры защиты от

присасывания клещей», «Перегрев опасен», «Поиграем с носиком», «Я прививки не боюсь», «Опять простуда», «Боремся с пневмонией», «Лечение запахами или ароматами», «Простуда и грипп», «Одежда ребенка в холодное время», «Движение – основа жизни», «Оздоровление часто болеющих детей».

Работая по «Программе по укреплению здоровья детей» было проведено общее родительское собрание на тему: «Здоровье дошкольника – это движение, а движение это – жизнь». Целью, которого являлось формирование у родителей устойчивой мотивации по сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья своей семьи, своих детей. В ходе собрания выступили специалисты: в своих выступлениях познакомили родителей с работой детского сада по физкультурно – оздоровительной работе, с разными видами гимнастик, рассказали о закаливании показали ОД: ритмической гимнастике детьми средней группы, комплекс дыхательной гимнастики в старшей группе, коррекционную (профилактическую) гимнастику направленную на профилактику плоскостопия с детьми подготовительной и старшей групп.

Выступление специалистов ДОО на районном родительском комитете «Организация медицинского обслуживания школьников и воспитанников ДОО»: где поднимались вопросы об оздоровительной работе в детском саду рассказала, об организации двигательной активности детей в ДОО, открытые мероприятия для участников мероприятия показали педагоги ДОО: НОД по физической культуре, дыхательная гимнастика с детьми младшей группы, гимнастика для глаз.

Одной из нетрадиционных форм работы с родителями «День самоуправления родителей». Родителями проводились режимные моменты с детьми: утренняя гимнастика, прогулка и физкультура.

Ежегодно проводится родительский субботник по благоустройству территории детского сада.

Так же используются такие формы работы с родителями, как: тематические родительские собрания; совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.); консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОО).

Работа с педагогами, областные и районные мероприятия с детьми и педагогами.

Через консультации, семинары-практикумы, открытые занятия педагоги практикуются в проведении комплексов утренней и ритмической гимнастики и др. (Приложение № 18). Ежегодно воспитатели пополняют развивающую среду в группах и на участке МДОУ, проводятся конкурсы между групп по направлению физическое развитие. Педагоги сами активные участники спортивных мероприятий района (Приложение № 19). Проведение конкурса на лучший педагогический проект по ОО «Физическая культура».