

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 80»

Программа оздоровления детей  
в условиях  
МАДОУ  
ДС № 80

«Растем здоровыми»

2016 год

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровье детей – это будущее страны. 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 ребенка, 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 счете – отношение государства к проблеме здоровья. Здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, Научного центра здоровья детей РАМИ, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

В структуре патологической пораженности детей ведущее место занимают болезни костно-мышечной системы (плоскостопие, нарушение осанки); нервно-психические расстройства, болезни органов пищеварения и дыхания; аномалии в развитии зрения.

Ежегодно растет число детей, болеющих острыми респираторными заболеваниями, 20–30% детей переносят четыре и более заболеваний в год.

Основными причинами роста заболеваемости принято считать резкое ухудшение материального положения семей, недостатки в системе здравоохранения, несбалансированность питания, малоподвижный образ жизни, экологическая напряженность.

Наряду с семьей и системой здравоохранения определенная доля вины за негативные тенденции в здоровье детей лежит и на образовательных учреждениях. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% – от образа жизни. И не случайно, в последнее время проблема сохранения и укрепления здоровья детей в условиях ДОУ приобретает особую актуальность. Именно дошкольный возраст является самым благоприятным для формирования привычек здорового образа жизни.

Мы считаем, что проблема оздоровления детей («Крепыш», «Неболейка», «Расти здоровым») не компания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, семьи и самого ребенка на длительный период (в нашем случае эта программа оздоровления детей рассчитана на 3 года).

Данная программа оздоровления в условиях МАДОУ № 80 разработана с опорой на современные программы, технологии здоровьесбережения детей с учетом специфики нашего ДОУ и контингента воспитанников. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления детей в МАДОУ. Она определяет основные направления, задачи, план действий и реализацию их в течение пяти лет.

## РАЗДЕЛ 1.

### 1.1. Цель программы:

- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

### 1.2. Задачи.

#### *Оздоровительные задачи:*

- 1) Развивать функциональные и адаптационные возможности детей.
- 2) Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
- 3) Формировать правильную осанку и развивать все группы мышц.
- 4) Удовлетворять потребность детей в движении.
- 5) Побуждать детей к самостоятельному использованию хорошо знакомых видов и способов закаливания дома и в детском саду.
- 6) Совершенствовать системы и функции организма.
- 7) Повышать уровень умственной и физической работоспособности.

#### *Образовательные задачи:*

- 1) Формировать представление о своем теле, о необходимости сохранения своего здоровья.
- 2) Овладеть элементами техники основных видов движений.
- 3) Расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера.
- 4) Целенаправленно развивать физические качества, координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве.
- 5) Использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях (в лесу, парке, за пределами дома и т.д.).
- 6) Побуждать детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности.
- 7) Формировать умения и навыки, наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.

#### *Воспитательные задачи:*

- 1) Развивать у детей интерес к разным видам двигательной деятельности (учебной, игровой, трудовой и т.д.).
- 2) Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
- 3) Развивать у детей настойчивость, выдержку при достижении цели, стремление к качественному выполнению движений.
- 4) Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.
- 5) Развивать у детей умение самостоятельно организовывать разные по степени подвижности игры и выполнять упражнения.

б) Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со сверстниками, взаимопонимания и сопереживания в процессе совместной двигательной деятельности.

### 1.3. Ожидаемые результаты:

- 1) Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на здоровье.
- 2) Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
- 3) Овладение навыками самооздоровления.
- 4) Снижение уровня заболеваемости.

### 1.4. Объекты программы:

- Дети МАДОУ детский сад № 80
- Семьи детей, посещающих ДОУ.
- Педагогический коллектив ДОУ.

## РАЗДЕЛ 2.

### Основные направления программы.

#### *Профилактические:*

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации.
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Проявление 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 заболеваний.

#### *Организационные.*

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.
3. Составление паспортов здоровья, индивидуальных планов оздоровления.
4. Изучение передового педагогического, медицинского, социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
5. Систематическое повышение квалификаций педагогических и медицинских кадров.
6. Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

#### *Лечебные.*

1. Противорецидивное лечение хронических заболеваний.
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии.
3. Дегельминтизация.
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

## 5. Кварцевание

### РАЗДЕЛ 3.

#### Обеспечение реализации основных направлений программы.

3.1.			
1	<p>Приобретение необходимого оборудования:</p> <p>а) Медицинского: - бактерицидные лампы в группы ( I,II мл. гр.);</p> <p>б) Технологического: - электромясорубка; - водонагреватель.</p> <p>в) Спортивного инвентаря: - мячи, обручи; - спортивные игры; - малые тренажеры.</p>	<p>С 2017 по 2019 гг.</p> <p>2018г.</p> <p>2017г.</p> <p>.2017-2019гг.</p>	<p>Заведующий, Завхоз</p>
2	<p>Осуществление ремонта:</p> <p>- пищеблока; - групповых помещений;</p>	<p>Ежегодно</p>	<p>Заведующий, Завхоз</p>
3	<p>Пополнение развивающей среды группы:</p> <p>- нестандартным оборудованием, физкультурным инвентарем (физкультурные уголки); - создание уголков «Здоровья»; - создание уголков ОБЖ.</p>	<p>2016-2018гг</p>	<p>Ст. воспитатель, воспитатели,</p>
4	<p>Введение бесплатных дополнительных услуг:</p> <p>- музыкально-театральной деятельности (кружок); - лыжи (занятие в зимний период); - хореография (занятие);</p>	<p>с 2016г.</p> <p>с 2016г.</p>	<p>Специалисты</p> <p>Муз. руководитель</p>
5	<p>Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение техники безопасности при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ).</p>	<p>регулярно</p>	<p>Завхоз</p>
3.2. Организационно-методическое обеспечение			
1	<p>Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей.</p>	<p>2016г. регулярно</p>	<p>Заведующий Ст.медсестра Ст. воспитатель</p>
2	<p>Разработка модели двигательного режима</p>	<p>2016г.</p>	<p>Ст. медсестра</p>

	детей в ДОУ		Ст. воспитатель Физинструктор
3	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ.	2016г.	Ст. воспитатель
4	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - сеансы самооздоровления В.Т.Кудрявцева; - учебная гимнастика П. Деннисона; - лечебные игры Галанова; - зрительная гимнастика по методике Э.С. Аветисонва; - респираторная гимнастика; - самомассаж по А. Уманской; - пальчиковый игротренинг.	2016 – 2018гг	Ст. воспитатель Ст. медсестра Фельдшер
5	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам.	2016-2018гг	Ст. воспитатель,
6	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (введение дней радости, каникул, гибкий график занятий).	Регулярно	Ст. воспитатель
7	Создание благоприятного микроклимата в группах	Постоянно	Воспитатели, ст.воспитатель
8	Введение специальных занятий по ОБЖ	1 раз в неделю	Воспитатели
9	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно- гигиенические условия).	Постоянно	Ст. воспитатель
10	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	Постоянно	Воспитатели
11	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, журналов, проведение цикла лекций, консультирование, организация совместных спортивных мероприятий).	Регулярно	Воспитатели
12	Налаживание тесного контакта с медицинскими и социальными службами города.	Регулярно	Ст. воспитатель Ст. медсестра
13	Участие в научно-практических	Постоянно	Заведующий

конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.		Ст. воспитатель
---	--	-----------------

#### РАЗДЕЛ 4.

##### *Формы и методы оздоровления детей.*

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового образа жизни	- щадящий режим; - гибкий режим; - организация благоприятного микроклимата в группах;	Все группы Все группы Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамические игры; - профилактическая гимнастика (зрение, дыхательная, пальчиковая); - спортивные игры; - занятие лыжами; - хореография; - гимнастика после сна (зрение, дыхательная, пальчиковая); - пешие прогулки; - оздоровительный бег.	Все группы Все группы  Все группы Все группы  Ср,ст, подг. гр. Ст., подг. гр. Ср,ст, подг. гр. Все группы  Ср,ст, подг. гр. Ср,ст, подг. гр.
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистой среды;	Все группы Все группы Все группы Все группы
4	Свето - воздушные ванны	- проветривание помещений; - сон при открытых форточках; - прогулки; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха, поддержание воздушной среды; - пульверизация воздуха.	Все группы Все группы Все группы Все группы  Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы.	Все группы Все группы Все группы Все группы
6	Арома- и фитотерапия	- ароматизация помещений; - аромаподушки;	Все группы Все группы

		- ароамедальоны; - использование растений в оздоровлении детей.	Все группы Яс., мл. гр. Все группы
7	Диетотерапия	- рациональное питание;	Все группы
8	Свето и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса.	Все группы Все группы
9	Музтерапия	- музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность.	Все группы Все группы Все группы
10	Психопрофилактика, адаптация	- игры и упражнения эмоциональной среды; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - аутотренинг и псизогимнастика.	Яс. группы Ср,ст, подг. гр.

#### План лечебно – профилактических мероприятий

сентябрь	- Полоскание горла водой комнатной температуры. - Фруктовый стол
октябрь	- Полоскание горла кипячёной водой - С-витаминация 3 блюда - Салат «Дары осени» 50гр. ежедневно
ноябрь	- «Волшебная капля» (экстракт элеутерококка). - Прием настоя шиповника
декабрь	- Полоскание горла «Морской водой». - Фитонциды «Лук-чеснок» - Прием поливитаминов.
январь	- Полоскание горла кипячёной водой. - С-витаминация 3 блюда - «Волшебная капля» (экстракт элеутерококка). - Профилактика гриппа и ОРВИ оксалиновой мазью
февраль	- Полоскание горла кипячёной водой - С-витаминация 3 блюда - Фитонциды «Лук-чеснок».



март	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полоскание горла настоем кипячёной трав.</li> <li>- С-витаминизация 3 блюда</li> <li>- Прием поливитаминов.</li> </ul>
апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полоскание горла кипячёной водой</li> <li>- С-витаминизация 3 блюда</li> <li>- «Волшебная капля» (экстракт элеутерококка).</li> <li>- Приём отвара шиповника</li> </ul>
май	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Полоскание горла водой комнатной температуры.</li> <li>- С-витаминизация 3 блюда</li> <li>- Прием поливитаминов</li> <li>- Зеленые салаты «Весна»</li> </ul>

### КОНТРОЛЬ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ.

Месяц	Содержание мероприятий	Ответственный
сентябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация питания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ качества питания;</li> <li>- контроль за кормлением детей;</li> <li>- осуществление С-витаминизации;</li> <li>- санитарно-гигиеническое состояние пищеблока.</li> </ul> </li> <li>2. Соблюдение ростовки мебели (подбор мебели в соответствии с ростом ребенка).</li> <li>3. Контроль за организацией освещения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- правильное расположение учебных зон и степень освещения;</li> <li>- аксимальное сохранение естественного освещения.</li> </ul> </li> <li>4. Контроль за осуществлением мероприятий по адаптации детей.</li> <li>5. Контроль за осуществлением диагностики физического развития детей.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Врач, ст. медсестра</p> <p style="text-align: center;">Ст. медсестра</p> <p style="text-align: center;">Ст. медсестра</p> <p style="text-align: center;">Ст. медсестра, врач</p> <p style="text-align: center;">Ст. медсестра</p>
октябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контроль за осуществлением санэпидемического режима в группах.</li> <li>2. Санитарно – гигиеническое состояние пищеблока.</li> <li>3. Контроль за выполнением плана лечебно-профилактической работы.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Ст. медсестра</p> <p style="text-align: center;">Ст. медсестра Заведующая, ст. медсестра</p>
ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Медико-педагогический контроль за организацией физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.</li> <li>2. Контроль за осуществлением гигиенических и водных процедур.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Ст. воспитатель, ст. медсестра</p> <p style="text-align: center;">Ст. воспитатель</p>

	3. Контроль за организацией питания детей.	Ст. медсестра
декабрь	1. Контроль за организацией и проведением занятий с детьми по ОБЖ. 2. Контроль за осуществлением санэпидемического режима в группах, на пищеблоке. 3. Контроль за организацией и проведением прогулки.	Ст. воспитатель Ст. медсестра Ст. воспитатель
январь	1. Контроль за осуществлением промежуточной диагностики физического развития детей. 2. Контроль за реализацией системы закаливания. 3. Контроль за организацией питания детей.	Ст. воспитатель Ст. воспитатель, ст. медсестра Ст. медсестра, врач
февраль	1. Контроль за осуществлением планирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми. 2. Контроль за кормлением детей. 3. Выполнение плана лечебно-профилактических мероприятий. 4. Контроль за организацией рациональной двигательной активности детей в течение дня.	Ст. воспитатель Ст. медсестра Ст. воспитатель, ст. медсестра Ст. воспитатель
март	1. Контроль за осуществлением работы с родителями по вопросам здоровьесбережения. 2. Контроль за соблюдением ростовки мебели, освещением 3. Контроль за организацией уголков «Здоровья» в группах. 4. Контроль за организацией и проведением прогулки.	Ст. воспитатель Ст. медсестра Ст. воспитатель Ст. воспитатель, ст. медсестра.
апрель	1. Медико-педагогический контроль за осуществлением физкультурно-оздоровительной работы с детьми. 2. Осуществление мероприятий по адаптации детей. 3. Анализ качества питания.	Заведующая, ст. воспитатель, ст. медсестра Ст. медсестра Ст. медсестра
май	1. Осуществление мероприятий по адаптации детей. 2. Контроль за проведением закаливающих процедур. 3. Контроль за соблюдением питьевого режима, организацией прогулки. 4. Контроль за осуществлением диагностики физического развития детей.	Ст. медсестра Ст. воспитатель, ст. медсестра Ст. медсестра, ст. воспитатель Ст. воспитатель

## МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В МАДОУ ДЕТСКИЙ САД № 80

Вид и форма двигательной деятельности	Особенности организации
<b>1. Физкультурно – оздоровительные мероприятия</b>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно, в течении 7-10 минут
1.3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 минут
1.4. Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 минут
1.5. Дифференцированные игры – упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 минут
1.6. Прогулки – походы в лес или ближайший парк (пешие)	Один раз в месяц (старший возраст)
1.7. Оздоровительный бег	Ежедневно, длительность 3-7 минут во время прогулки (средняя, старшая, подготовительная группы)
1.8. Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, длительность 10 минут
1.9. Самомассаж	Ежедневно (средняя, старшая, подготовительная группы)
1.10. Зрительная гимнастика	Ежедневно, на занятиях, в перерывах между занятиями (от типа занятий)
<b>2. Учебные занятия в режиме дня</b>	
2.1. По физической культуре	Три раза в неделю (средняя, старшая, подготовительная группы) Два раза в неделю (ранний возраст, младшая группы)
2.2. Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей (на основе результатов изучения физической подготовленности детей)
<b>3. Физкультурно-массовые занятия</b>	
3.1. День здоровья (каникулы)	Три раза в год (октябрь, январь, апрель)
3.2. Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год
3.3. Физкультурный досуг	Один раз в месяц
<b>4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	

4.1. Домашние задания	Определяются воспитателем
4.2. Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях ДОУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дня «Здоровья»; посещение открытых занятий

## ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В МАДОУ № 80, ИХ ВАРИАТИВНОСТЬ.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно в зале, на воздухе в теплый период):
  - Традиционный комплекс;
  - Подвижные игры;
  - Оздоровительные пробежки вокруг детского сада;
  - Преодоление полосы препятствий.
2. Двигательная гимнастика между занятиями (ежедневно 1 раз):
  - Игровые упражнения;
  - Подвижные игры на ориентирование в пространстве;
  - Двигательное занятие;
  - Релаксация.
3. Физкультминутка (от типа занятий):
  - Упражнения для развития мелкой моторики;
  - Зрительная гимнастика;
  - Имитационные упражнения;
  - Общеразвивающие упражнения.
4. Подвижные игры и физические упражнения (на прогулке, в группе ежедневно):
  - Подвижные игры;
  - Хороводы;
  - Спортивные упражнения;
  - Двигательное задание с использованием полосы препятствий;
  - Упражнения в основных видах движений;
  - Элементы спортивных игр.
5. Оздоровительный бег на воздухе (ежедневно старшая, подготовительная группы, ГПД, постепенное увеличение дистанций от 250 м до 1000 м).
6. Коррекционная работа с детьми по развитию движений (ежедневно, II половина дня).  
Дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности.  
Упражнения на формирование осанки и стопы.  
Двигательное задание по усмотрению воспитателя (индивидуальная работа на основе уровня физической подготовленности).
7. Прогулки – походы в лес (1 раз в месяц):
  - Движение по разработанному маршруту, двигательные задания;
  - Подвижные игры разной степени интенсивности;
  - Игры – эстафеты;
  - Преодоление полосы препятствий с использованием природного окружения.
8. Гимнастика после сна (ежедневно):
  - Разминка в постели, самомассаж;

- Игровые упражнения;
- Сюжетно – ролевая гимнастика;
- Дорожки здоровья;
- Упражнения на профилактику плоскостопия, нарушения осанки.

9. Учебные занятия по физической культуре:

- Традиционное;
- Игровое;
- Сюжетно – игровое;
- Тренированное;
- Комплексное;
- Контрольно – проверочное;
- Тематическое.

10. Самостоятельная творческая деятельность на воздухе (ежедневно) под руководством воспитателя.

11. День здоровья:

- Подвижные игры и физические упражнения, разработанные по сценарию;
- Фрагмент из физкультурного досуга;
- Пеший поход в лес;
- Игры – эстафеты.

12. Физкультурные праздники, досуги:

- Игры и упражнения;
- Спортивные игры;
- Игры – эстафеты;
- Упражнения в основных видах движений, спортивные упражнения.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575916

Владелец Лундовских Вера Николаевна

Действителен с 27.04.2021 по 27.04.2022