

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад «Радуга»
Протокол №1 от 31.08.2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад «Радуга»
А.А.Дмитриева

**Оздоровительная программа
Муниципального дошкольного образовательного
учреждения
«Детский сад «Радуга»
«Здоровый малыш»**

Разработана творческой группой
Руководитель группы:
старший воспитатель Сафаргалеева Г.А.

пгт. Мари-Турек
2015 год

Содержание

Раздел 1

1.1 Общие положения

1.2 Цель программы

1.3 Задачи программы

1.4 Законодательно-нормативное и методическое обеспечение программы

1.5 Ожидаемые результаты

1.6 Объекты программы

Раздел 2

Основные принципы программы

Раздел 3

Основные направления программы

Раздел 4

Обеспечение реализации основных направлений программы

Раздел 5

Формы и методы оздоровления

Приложение

- План лечебно-оздоровительных мероприятий
- Профилактика заболеваемости
- Скринг-программа обследования детей в ДОУ
- Модель оптимально-двигательного режима
- Содержание работы по сохранению и укреплению здоровья
- Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями
- Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в ДОУ
- Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы в группах
- Методические рекомендации по проведению закаливания
- Гимнастика после дневного сна
- Дыхательная гимнастика
- Бодрящая гимнастика
- Упражнения на релаксацию
- Терренкур
- Комплекс логоритмической гимнастики
- Состояние здоровья детей ДОУ
- Объём формирования культурно-гигиенических и трудовых навыков у детей
- Список используемой литературы

Пояснительная записка к программе

Раздел I

1.1 Общие положения

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами и медицинскими работниками, является воспитание здорового подрастающего поколения. Физическое здоровье - основополагающее условие духовного и нравственного здоровья. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья; происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма; развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям; вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания; приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

В последнее десятилетие отчётливо наблюдаются тенденции к ухудшению здоровья и физического развития детей. Экологическая обстановка в поселке Мари-Турек далеко не благоприятна - некачественная вода, загрязнённый воздух, продукты созданные на основе геной инженерии вызывают опасение, облучение детей (длительное пребывание перед телевизором), дискомфортные условия проживания, ограничение двигательной активности, социальная напряжённость в обществе всё это не благотворно сказывается на состоянии здоровья детей. Отсюда высокий процент детей с врождённой патологией, хроническими заболеваниями различного характера которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте. Это причина того, что в детский сад поступают дети ослабленные, имеющие функциональные отклонения.

В настоящее время профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений Федеральной целевой программы «Образование и здоровье».

Мониторинг заболеваемости состояния здоровья детей детского сада показал достаточно высокий уровень заболеваний соматического характера, часто болеющих, диспансерных детей..

Проанализировав современные программы, реализующие идеи о сохранении здоровья детей, мы пришли к выводу, что все они имеют несомненные достоинства, богаты оригинальными идеями построения педагогической работы, однако не охватывают все стороны жизнедеятельности ребёнка в детском саду, не учитывают тип ДОУ.

Удачное сочетание различных подходов к организации физического воспитания может быть применено в общеобразовательных ДОУ для нормализации развития ослабленных и часто болеющих детей, закаливания и укрепления их здоровья.

По результатам мониторинга состояния здоровья детей медико - педагогическому коллективу удалось объективно выделить и охарактеризовать три подгруппы детей в зависимости от проявлений основного заболевания. Эти данные легли в основу планирования дальнейших профилактических и оздоровительных мероприятий коллективного и индивидуального назначения.

Одной из причин снижения хронических болезней можно считать повышение резистентности детского организма.

Частые заболевания, даже самые «лёгкие», свидетельствуют о снижении у ребёнка защитных возможностей, что при воздействии или наличии различных неблагоприятных факторов, как биологических, так и окружающей среды могут привести к нарушению гомеостатического равновесия и возникновению сначала функциональных, затем органических изменений, т.е. хронических болезней.

Следует обратить особое внимание на организацию жизни детей в детском саду с точки зрения оптимального сочетания воспитательно - образовательной работы и профилактики, оздоровлением и лечением, а также организацией самостоятельной и досуговой деятельности по интересам. Чёткая регламентация необходимых здоровью ребёнка процедур не должна негативно сказываться на его психоэмоциональном состоянии, а также развитии познавательной сферы. При организации режима мы старались не заорганизовывать детей, представить им возможность реализовывать свои потребности в самостоятельном игровом, двигательном и других видах деятельности.

Надо сделать так, чтобы ребёнок хотел быть здоровым, ловким, смелым, привыкал соблюдать режим, любил играть в подвижные игры, преодолевал трудности. С этой целью необходимо проводить просветительскую и координирующую работу с родителями воспитанников, т.е. совместное проведение дней и недель здоровья, спортивных праздников и развлечений, клубов по интересам.

Разработанная и использованная автоматизированная система мониторинга позволяет реализовать информационное обеспечение профилактической и медицинской помощи каждому ребёнку на основании;

- программы комплексного клинико-диагностического обследования здоровья и развития детей;
- возрастно-половых норм показателей здоровья и развития детей 1,5 -7 лет;
- комплексной оценки развития и состояния здоровья детей;
- рекомендаций по оздоровительной работе.

Мы уверены, что работа по оздоровлению детей способствует укреплению психического здоровья, нормализации их социально- адаптивной сферы.

Данная программа рассчитана на период с 2014 по 2019 год.

1.2 Цель программы

Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей с учётом регламентации воспитательно- образовательной и лечебно-оздоровительной работы, повышение функциональных возможностей детей и социальной адаптации. Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения здоровья детей и собственного здоровья.

1.3 Задачи программы

1. Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизиологических особенностях и резервных возможностях организма воспитанников;

2. Осуществление преемственности в создании оптимальных условий, обеспечивающих охрану и укрепление физического здоровья детей, их эмоционального благополучия;
3. Организация предметно - развивающей среды, стимулирующей развитие активности детей в разных видах деятельности;
4. Создание условий для социально-личностного развития воспитанников, их коммуникативной и социальной компетентности;
5. Осуществление необходимой коррекции в отклонении развитии ребёнка;
6. Осуществление преемственности детского сада и семьи в воспитании и обучении детей, изучение и активизация педагогического потенциала семьи.

1.4 Законодательно-нормативное и методическое обеспечение программы.

- 1.Закон РФ «Об образовании».
- 2.Санитарные нормы и правила, утверждённые совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
- 3.Устав образовательного учреждения.
- 4.Конвенция о правах ребёнка.
- 5.Программа «Зеленый огонек здоровья » Картушина М.Ю.
- 6.программы дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»

1.5 Ожидаемые результаты

- 1 Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояния здоровья.
- 2 Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
- 3 Овладение навыками самооздоровления.
- 4 Снижение уровня заболеваемости, пропусков дней одним ребёнком.

1.6 Объекты программы

Дети дошкольного образовательного учреждения.

Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

Педагогический коллектив образовательного учреждения.

Раздел 2

Основные принципы программы

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

- 1 Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 2 Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно- воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- 3 Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.

Раздел 3

Основные направления программы

Программа направлена на улучшение показателей физического развития и повышения функциональных возможностей детского организма, а также на проведение профилактической и лечебно – оздоровительной работы с детьми.

Программа включает в себя 3 блока:

- а) профилактическое
- б) организационное
- в) оздоровительное

Профилактическое

- 1 Выполнение сангигиенического режима;
- 2 Проведение обследований и выявление патологий;
- 3 Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- 4 Предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- 5 Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;
- 6 Обеспечение благоприятного течения адаптации;

Организационное

- 1 Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- 2 Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- 3 Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- 4 Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- 5 Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;
- 6 Комплексное медико-социологическое сопровождение развития ребёнка.

Оздоровительное

- 1 Противорецидивное лечение хронических заболеваний;
- 2 Химиопрофилактическое лечение тубинфицированных детей;
- 3 Оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
- 4 Профилактика глистных инвазий;
- 5 Профилактика эндемического зоба.

Раздел 4

Обеспечение реализации основных направлений программы.

4.1 Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования: Медицинского: Спортивного: ортопедические мячи, сухой бассейн (ясли), массажные дорожки, объёмные модули. Оборудование физкультурной площадки, площадки для проведения народных и спортивных игр.	Заведующий ДОУ Зам.зав.по АХЧ
---	--	----------------------------------

	Мебели: детские столы и стулья, игровая мебель.	
2	Осуществление ремонта: -групповых комнат; - туалетных комнат; - замена линолеума; -замена сантехники.	Заведующий ДОУ Зам.зав.по АХЧ
3	Оборудование помещений: -кабинет сенсорной комнаты -музей национального быта; -экологический уголок;	Ст.воспитатель Специалисты
4	Пополнение среды нестандартными пособиями: -объёмными модулями;	Воспитатели
5	Ведение дополнительных услуг: -музыкально-театральной деятельности; - художественного труда; -изобразительной деятельности; -познавательной деятельности; -сенсорное развитие. -ЛФК -йога	Ст.воспитатель Специалисты
6	Открытие клуба здоровья для родителей «Надежда»	Инструктор по физико
7	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ).	Зам.зав.по АХЧ
4.2 Организационно- методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1	Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей.	Администрация ДОУ
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в УВП	Ст.воспитатель
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления; -ароматерапия Г.Лавреновой; -дыхательная гимнастика А.Стрельниковой; -программа М.Л.Лазарева «Здравствуй»; -программа Ю.Ф. Змановского «Здоровый ребёнок»;	Ст.воспитатель
4	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам.	Ст.воспитатель
5	Проведение упорядоченной учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества занятий, введение дней радости, каникул, гибкий	Ст.воспитатель

	график занятий); проведение диагностики.	
6	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей (Кодекс жизни группы, Кодекс чести педагога)	Воспитатели
7	Введение специальных занятий по ОБЖ, ПДД.	Воспитатели
8	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологических фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	Ст.воспитатель
9	Продолжение работы по совершенствованию предметно- развивающейся среды в ДОУ, внедрение лечебно- двигательного режима.	Воспитатели
10	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск стенгазет, проведение цикла лекций проведение консультаций, организация клуба «Надежда»	Воспитатели
11	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами поселка (ПМПк)	Ст.воспитатель
12	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий ДОУ
13	Участие в эксперименте по внедрению здоровьесберегающих технологий в УВП ДОУ.	Заведующий ДОУ

Раздел 5

Формы и методы оздоровления детей.

№п\п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса; -коррекция биоритмологической активности	Все группы -//- -// ср,ст,подг.гр
2	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамические игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки); -спортивные игры, кружки -пешие прогулки; -терренкур (дозированная ходьба)	Все группы -//- -// Все группы -//- -//

3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -местный и общий душ; -игры с водой; -обеспечение чистоты среды;	Все группы -//- -//- -//- -//-
4	Свето - воздушные ванны	-проветривание помещений (в том числе сквозное); -сон при открытых фрамугах; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;	Все группы -//- -//- -//-
5	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры – забавы; -дни и недели здоровья; -каникулы; -экскурсии;	Все группы -//- -//- -//- -//-
6	Арома- и фитотерапия	-ароматизация помещений; -аромамедальоны;	Все группы -//- -//- если Все группы
7	Диетотерапия	-рациональное питание; -индивидуальное меню (аллергия, хронические заболевания)	Все группы
8	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса;	Все группы -//-
9	Музтерапия	-музыкальное сопровождение режимных моментов; -музыкальное оформление фона занятий; -музыкально-театральная деятельность; -хоровое пение;	Все группы -//- -//- -//-
10	Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; -игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; -коррекция поведения; -утренняя гимнастика;	Младшие группы Ср,ст,подг. Группы Ст.,подг.гр -//-
11	Спецзакаливание	-босохождение; -игровой массаж; -обширное умывание;	Все группы -//- -//- кроме яслей
12	Пропаганда ЗОЖ	-периодическая печать; -курс лекций бесед;	Все группы Ср,ст,под.гр

		-спецзанятия (ОБЖ); -клубы для родителей;	Все группы
--	--	--	------------

План лечебно-оздоровительных мероприятий

Лечебное полоскание горла				
1.	Солевой раствор	Все группы	После обеда	В течение года
Витаминотерапия				
2.	Витаминация 3 блюда	Все группы	Ежедневно	В течение года
	-Максимальное пребывание на воздухе; -рациональное питание; -общий массаж; -благоприятный эмоционально- психологический микроклимат	ЧБД		В течение года
	-витаминотерапия -фитотерапия	ЧБД	По показаниям	В течение года

Профилактика заболеваемости

1.	Дыхательная гимнастика в игровой форме.	Все группы	Во время утренней гимнастики, на прогулке, после сна	В течение года
2.	Адаптогены вновь поступающим	В ясельной группе	По 30 дней	В период адаптации
3.	Профилактика нарушения осанки: - подбор мебели по росту; -физминутки; -хождение босиком;	Все группы	2 раза в год	В течение года
4.	Рациональное питание	Все группы		В течение года
5.	Профилактика глистных инвазий -обследование детей на яглист и остриц; -обучение правилам личной гигиены	С 1,5-7 лет	1 раз в год	В течение года
6.	Неспецифическая профилактика гриппа и простудных заболеваний -создание режима температурного комфорта -режима проветривания; -кварцевание групп; -влажная уборка с 1% р-ром хлорамина; -утренний фильтр с термометрией; -смазывание носа	С 1,5-7 лет	По назначению врача По сезону	В течение года

оксалиновой мазью 2 раза в день; -употребление растительных антибиотиков (лук, чеснок)			
Специфическая профилактика гриппа	С 1,5-7 лет	По назначению врача	В течение года

Скринг-программа обследования детей в ДОУ

I этап - доврачебное обследование	
Анкетный тест – опрос родителей	Измерение артериального давления
Проверка слуха шёпотной речью	Оценка физического развития и физической подготовленности
Исследование остроты зрения	Оценка состояния опорно-двигательного аппарата
II этап – осмотр врачом-педиатром	
Комплексная оценка состояния здоровья детей	Выявление детей с хронической патологией
III этап - осмотр врачами –специалистами с поликлиники	
Диспансерное наблюдение в ДОУ	

Модель оптимального двигательного режима

Виды занятий по физической культуре	Вариативное содержание занятий	Особенности организации
Утренняя гимнастика	-Комплекс корригирующей гимнастики -традиционный комплекс, с включением упражнений имитационного характера -включение в комплекс упражнений на дыхание.	Ежедневно утром на воздухе или в зале Длительность 10-12 минут.
Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	-игровые упражнения низкой и высокой интенсивности -ритмические движения -корригирующие упражнения	Ежедневно в групповой комнате при открытых фрамугах. Длительность 5-8 мин.
Физкультминутка	-упражнения для развития мелкой моторики (сидя за столом, стоя у стула)	Проводятся во время занятий по ФЭМП, развитию речи.
Гимнастика после дневного сна в сочетании с	-разминка в постели -корригирующие упражнения и самомассаж	Ежедневно при открытых фрамугах в спальне или груп-

контрастными воздушными ванными	-гимнастика сюжетно-игрового характера -упражнение на укрепление основных дыхательных мышц	повой комнате. Длительность 7-10минут
Подвижные игры, физические упраж- нения на прогулке	-игры низкой и средней интенсивности -игровые упражнения на развитие внимания, пространственных представлений и ориентации -упражнение на развитие мышечного тонуса и развитие силовых качеств -спортивные упражнения, игры (катание на санках, езде на велосипеде) -игры с элементами спорта (футбол, баскетбол, хоккей) -народные игры	Ежедневно на утренней прогулке. Длительность 15-20 минут
Логоритмическая гимнастика	-упражнения на развитие мелкой моторики. Двигательной памяти и координации движений, взаимосвязанных со словом и музыкой -общеразвивающие упражнения коррекционной направленности в сочетании с упражнениями на дыхание -пальчиковая гимнастика -упражнение на развитие внимания и памяти.	Раз в неделю во второй половине дня, за счёт времени отве-дённного на гимнасти-ку после дневного сна
Дни и недели здоровья	Сюжетно-тематические «Путешествия в страну здоровья», «Юные друзья Мойдадыра», «Встреча с доктором Айболитом» Подвижные игры и упражнения по желанию детей Спортивные игры и упражнения.	Два – три раза в год. Игровая деятельность детей строится главным образом на воздухе. Один раз в месяц.
Физкультурный праздник	Составлен по специальным сценариям. Использование сюрпризных моментов. Участие всех желающих детей Предлагать произвольные движения с использованием пособий	Два раза в год в зале или на воздухе (в зависимости от погоды) длительность не более часа.
Физкультурный	-подвижные игры низкой и	Досуг проводится

досуг	средней интенсивности -игровые упражнения на развитие координации -игры соревнования	раз в квартал в зале или на воздухе. Длительность не более 30 минут
Индивидуальная работа		Ежедневно во второй половине дня (в помещении или на воздухе) длительность 12-15 минут
Корригирующая гимнастика	-ходьба по массажным дорожкам -поднимание мелких предметов пальцами ног	После дневного сна.
Дозированная ходьба на территории д\с Терренкур (в выходные дни)		100-200метров со скоростью 60-70 шагов в минуту.

Содержание работы по сохранению и укреплению здоровья

№	Содержание	Периодичность выполнения	Ответственные	Время
1. Организация режима				
	Гибкий режим дня Использование режима «Если плохая погода» в 1 мл.гр (с 2-3 лет)	Ежедневно	Ст.воспитатель Ст.медсестра Воспитатель Педагог-психолог	В течение года
	Организация жизни детей в адаптационный период комплектования групп с 1,5-3 лет. Выработка совместных действий	Ежедневно	Ст.воспитатель Ст.медсестра Педагог-психолог	В период адаптации
	Использование в режиме дня модели лечебно-двигательного режима.	Ежедневно	Воспитатель	
2. Организация лечебно-двигательного режима				
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре	
	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели	
	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели	
	Двигательная разминка между занятиями	Ежедневно	Воспитатели	
	Физкультминутки на занятиях	Ежедневно	Воспитатели	
	Подвижные игры и упражнения высокой и низкой интенсивности	Ежедневно	Воспитатели Муз.руководители	

			Инструктор по физкультуре	
	Логоритмическая гимнастика	2 раза в неделю	Музыкальные руководители	
	Музыкально-ритмические занятия	2 раза в неделю	Музыкальные руководители	
	Гимнастика глаз	1 раз в неделю	Воспитатели	
	Корригирующая гимнастика в сочетании с закаливающими процедурами	На физ-ых занятиях	Инструктор по физкультуре	
	Прогулки	Ежедневно	Воспитатели	
	Пальчиковая гимнастика	3-4 раза в день	Воспитатели	
	Неделя здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре	
	День здоровья	2 раза в год на каникулах	Инструктор по физкультуре	
	Физкультурный праздник	2 раза в год	Инструктор по физкультуре	
	Самостоятельные занятия в спортивном уголке	Ежедневно	Воспитатели	
3. Охрана психического здоровья				
	Использование приёмов релаксации	Ежедневно	Воспитатели Педагог-психолог	
4. Закаливание с учётом состояния здоровья				
	Утренний приём и гимнастика на свежем воздухе	Ежедневно	Воспитатели	
	Воздушные ванны	Ежедневно	Воспитатели	
	Сон с доступом свежего воздуха	Ежедневно	Воспитатели	
	Прогулки на воздухе	Ежедневно	Воспитатели	
	Прогулки в группе в холодную погоду	По мере необходимости	Воспитатели	
	Физкультурные занятия на воздухе	1 раз в неделю	Инструктор по физкультуре	
	Хождение босиком	На физ-ых занятиях	Инструктор по физкультуре	
	Игры с песком и водой - на прогулке	В летний период	Воспитатели	
	Закаливание по методу Кудрявцева	Ежедневно	Воспитатели	
	Полоскание зева кипячёной водой	После приёма	Воспитатели	

		пищи		
--	--	------	--	--

Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями

I этап. Ознакомительный	
Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение)	Выделение группы риска (по результатам обследования)
II этап. Общепрофилактический	
Наглядная агитация (стенды, памятка, печать)	Встречи со специалистами
III этап. Работа с группой риска	
Выявление проблем (беседы, наблюдения, тесты, опросы)	Коррекция родительских установок (тренинги, беседы)
IV этап. Индивидуальная работа	
Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания	Консультативная индивидуальная помощь (по запросам)
V этап. Рефлексивный	
Выявление изменений родительских установок в группе риска (беседы, наблюдения)	Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов)
VI этап. Интегративный	
Современные мероприятия (с привлечением группы риска)	Дискуссии (совместное обсуждение проблем)
VII этап. Перспективный	
Совместное обсуждение планов на будущее	

Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в ДОУ

I Вводный этап. Подготовительный	
1.Ознакомление с теоретическими основами методики, технологии	
Определение оздоровительной направленности и значимости для ребёнка	Психолого-медико-педагогическая оценка эффективности и прогноз результативности
2.Изучение мнения родителей и получение семейной поддержки	
3.Создание условий и оформление необходимого материала	
II Основной этап. Практический	
4.Включение методики в педагогический процесс	
III Заключительный этап. Аналитический	
5.Анализ результатов использования	

Мониторинг детей		Спецопрос родителей, педагогов	
6. Показ результатов			
Открытые мероприятия	Выступления	Наглядный материал	
7. Выводы и предложения			

Перспективный план

физкультурно - оздоровительной работы в группах

1. С целью снижение умственной нагрузки на детей уменьшить количество фронтальных занятий, заменив их на подгрупповые и индивидуальные в младших.
2. Для увеличение двигательной активности детей внести дополнительное занятие - аэробику.
3. Питание детей витаминизировать, обогатить белковой пищей.
4. С целью стимулирования дыхания проводить дыхательную гимнастику (вентиляцию легких) с помощью трубочек.
5. С помощью родителей оснастить физкультурные уголки всем необходимым инвентарем и спортивными пособиями.
6. Лечебно - профилактическую и оздоровительную работу проводить согласно плана, утвержденного ДШО ДП .

Методические рекомендации по проведению

«Рижского метода закаливания»

На дно тазика насыпаем мелкие камушки – гальку, тазик наполняем 1-2 % р-ром поваренной соли (из расчета 10-20 г на 1 литр воды) так, чтобы вода покрывала лодыжки ребенка, Дети ходят по камушкам в течение 2 минут, потом ополаскивают ноги чистой водой, В начале температура воды должна быть 36 С, потом каждые 2-3 дня надо снижать ее на 1 С и довести до 24-25 С для 3-4 летних детей; до 20 С для 5 летних детей и до 18 С для 6-7 летних.

Дети до 3-х лет ходят босиком по солевой дорожке. Кусок грубой ткани (мешковины) смочить в 0,5 % йодно-солевом растворе (200 г соли на 5 л воды) и дать малышу походить босиком 2 минуты. Потом ступни ополоснуть чистой водой.

Закаливание не проводится если:

- С детьми после заболевания - 1 неделю.
- При хроническом заболевании почек.
- При заболевании органов дыхания.
- При повышенной чувствительности к холоду.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами

Цель: 1. Укреплять здоровье детей, используя комплексное воздействие на организм ребёнка, с помощью закаливающих процедур:

- Воздушные ванны;
- Дыхательной гимнастики;
- Бодрящей гимнастики;

- Закаливания ног
2. Укреплять мышцы брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких.
 3. Воспитывать умения согласовывать свои действия с действиями сверстников музыкальное сопровождение.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Дыхание представляет собой сложный и непрерывный физико-биологический процесс, в результате которого организм из внешней среды получает энергию с высоким потенциалом, а отделяет её с более низким.

Сознательно управление дыханием дает человеку небывалое могущество. Самостоятельно меняя способы дыхания, можно произвольно регулировать физиологические процессы и функции организма, добиваться удивительных результатов в исцелении.

Дыхательная гимнастика

Внимание на осанку

Повторение упражнений 2-3 раза.

Разминка:

1. подышим носом (посопим), понюхать цветы, духи.
2. сдуем ватку с ручки (вдох ртом) или мелко нарезанную бумагу. Ладонь на уровне рта, затем отодвинуть руки дальше, у кого дальше улетит ватка, подуть на ушибленное место (пока не получится).
3. надувание шаров (сколько вдохов с каждым разом добиваться уменьшения вдохов).
4. стоя, вдох, присесть, колени обнять, прижать к животу, выдох 2-3 раза.
5. выдох с сопротивлением (через слой воды) 100,150,200 трубка 5-7 мм с каждым разом (добиваться уменьшения вдохов) выдох.
6. брюшное дыхание (надули живот, подобрали 2-3 раза).

Лежа:

1. Ручки развести в стороны, надуть грудь, вдох, затем живот, выдох 2-3 раза.
2. На животе без подушки потянуться 2-3 раза.
3. Руки и ноги вверх – вдох, опустить – выдох (2-3 раза, затем пауза 2 мин.)
4. Руки в замок на подбородок, и голова поднимается вдох, опускается – выдох 2-3 р.

Стоя:

1. Стоя, вдох, присесть, колени обнять, прижать к животу, выдох 2-3 раза.
2. Наклон вперед, выдох 2-3 раза. Ходьба спокойная, прямая спина.

Система использования дыхательных упражнений для детей дошкольного возраста

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для детского учреждения - необходимо включение элементов дыхательной гимнастики в физкультурное занятие, утреннюю гимнастику и физкультминутки.

1. Повышать общий жизненный тонус ребёнка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям.

2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфо – и кровообращение в лёгких.

Дыхательные упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста

Учитывая незавершенность формирования дыхательной системы младших дошкольников, дыхательные упражнения выполняются в медленном и среднем темпе с небольшим (4 – 5 раз) количеством повторений.

Во вводной и заключительной частях физкультурного занятия проводятся игровые упражнения дыхательной гимнастики по 25 – 30 с.

Большинство упражнений в этом возрасте начинаются из исходного положения «стоя»; некоторые упражнения для туловища – из положений «сидя», «лежа на спине», «стоя на четвереньках».

Оздоровляющие дыхательные упражнения «Воздушный шар» (лёжа в кровати)

1. Медленный, плавный вдох – живот поднимается (4-6 раз).
2. Медленный, плавный выдох – живот опускается (4-6 раз)

Физкультурные упражнения (лёжа на спине)

- «Велосипед» - вращение ног вперёд - назад в медленном и быстром темпе (3-4 раза)
- «Кораблик на волнах» - покачивание на спине, обхватив колени руками (3-4 раза).
- «Утюжок» - поглаживание внутренней стороны ступни (3-4 раза).
- «Ловкий пальчик» - большой палец ноги бежит по другой ноге от пальцев ноги к коленке (по 2 раза).

Бодрящая гимнастика

Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна,
От хворей и болезней спасёт всех нас она.

1.«Ручки вверх»

И.п. Руки внизу, выполняют упражнения под слова:

«Руки вверх - в кулачок,

руки вниз - на бочок.

А потом – вот так, вот так

Всё тик – так, тик- так, тик-так!»

1. «Покачивание на носках»

И.п. руки на поясе.

Повороты вправо – влево, руки в стороны (браз).

2. «Лёгкий бег на месте»(15 секунд)

- Заканчивается бодрящая гимнастика речёвкой:
чтоб нам не болеть и не простужаться,
мы зарядкою всегда будем заниматься.

- Дети идут по массажной дорожке друг за другом. Воспитатель напоминает об осанке.

- Далее проводится закаливание с использованием солевых дорожек.

УПРАЖНЕНИЕ НА РЕЛАКСАЦИЮ И РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ В ВОЛШЕБНЫЙ ЛЕС»

Возраст: от 5 лет. **Время:** около 6 минут. **Атрибуты:** магнитофон (2 мелодии со звуком леса.)

Цель: релаксация с фиксированным дыханием, управление своими мыслями, развитие воображения.

Ход. Психолог «Лягте поудобнее...и закройте глаза... Представьте себе, что вы в лесу ...,где много деревьев...и всевозможных цветов. В самой чаще ...стоит беседка ...зайдем туда и присядем отдохнуть.

Прислушайтесь к звукам... и насладитесь запахами вокруг нас... вдохните глубоко и медленно выдохните: как пахнет влажная земля ..., ветер доносит запах сосен...Вы слышите пение птиц ...,шорохи трав...(5 сек).

Насладитесь этим ощущением... (15сек) Медленно вдыхаем и выдыхаем свежий, лесной воздух...(3 раза). Мы возвращаемся... после приятной прогулки ...и открываем глаза. Захватите это чувство с собой. Пусть оно будет с вами весь день».

УПРАЖНЕНИЕ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ВООБРАЖЕНИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ К РУЧЕЙКУ».

Возраст: 4-6 лет. **Время:** 5 минут

Цель: Развивать воображение, визуализацию; совершенствовать способности управлять своими мыслями; расслабление и релаксацию с фиксированным дыханием.

Ход: Психолог: «Лягте удобнее...,закройте глаза ...и постарайтесь представить себе, необычное путешествие...Глубоко вдохнем: вдох (задержать на 3 секунды) - выдох (подождать3секунды)-повторить 3 раза. Чувствуете свежий запах трав...,аромат цветов наполняет наше дыхание... Земля забирает всю усталость...,тревогу ...,обиды..., наполняет тело силой, свежестью (пауза 5 секунд). Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Мы наклоняемся к нему, опускаем ладошки в воду и пьем с удовольствием чистую и прохладную водичку. Чувствуете, как она плавно растекается по всему телу..., очищает горлышко, животик... Внутри приятно и свежо..., мы ощущаем легкость и свободу во всем теле нам хорошо.(10сек).Мы идем по полю среди цветов...(15 сек),мы вдыхаем их аромат полной грудью: вдох- выдох(3 раза).Жужжат пчелы..., стрекочут кузнечики..., радостно поют птицы..., каждая точка тела наслаждается покоем. Мы отдохнули, нам радостно.... Сделаем глубокий вдох и медленный выдох, открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули..., у нас бодрое настроение...и приятные ощущения...которые не покинут нас в течение дня».

Терренкур

Терренкур – метод дозированных восхождений. Сочетает ходьбу по горизонтальной плоскости с восхождением по холмистой местности и спусками в пределах 3-5⁰. Терренкур проводится как общеукрепляющий метод при ослаблении организма ребёнка.

Цель: общее укрепление мышечной системы ребёнка, адаптация дыхательной и сердечно - сосудистой систем к нарастающим физическим нагрузкам.

Воспитательные задачи: развитие силовых качеств и выносливости, развитие самоконтроля, повышение эмоционального тонуса детей.

Содержание.

1) Ходьба по горизонтальной поверхности в сочетании с упражнениями для рук, спокойным и глубоким носовым дыханием - расстояние 100-200 метров со скоростью 60-70 шагов в минуту.

2) 2-3 спуска-подъёма по холмистой поверхности (в начале года – средним шагом, в конце года – быстрым шагом или бегом на подъёме – в игровой ситуации).

3) Ходьба по горизонтальной поверхности в сочетании с расслабляющими дыхательными упражнениями - 3-4 минуты.

Терренкур проводится с воспитателями и родителями (в выходные дни). При этом в тёплое время года в естественных условиях детям желательно заниматься босиком (при занятиях в зале, группе, ходьба по наклонной плоскости обязательно должна проводиться босиком), сочетая ходьбу по ровной горизонтальной плоскости с ходьбой по песку, по гальке.

Комплекс логоритмической гимнастики для детей 4-7.

К стихотворному материалу предъявляется ряд требований.

Он должен иметь:

- **разнообразную коррекционную направленность:** для нормализации темпа и ритма заикающихся; для развития словаря (глагольного, именного) у детей с общим недоразвитием речи; для автоматизации звукопроизношения у детей с дизартрией.

- **определённый динамический размер,** чтобы можно было соотнести движения руками, ногами, туловищем с ритмом речи;

- **среднюю длину строки,** так как для длинной строки трудно подобрать соответствующее движение;

- **насыщенность глагольной лексикой,** чтобы проиллюстрировать движение;

- **сюжетную линию и действующее лицо,** чтобы исключить механические движения и воспитывать у детей понимание логической связи между текстом и движением;

- **при подборе стихотворений необходимо учитывать возраст,** речевые и двигательные возможности детей.

Котёнок –шалун

Котёнок мамочку зовёт:

Мяу -мяу, мяу-мяу.

Он не напился молока:

Мало –мало, мало –мало.

Покормит мама молочком:

Мур-мур-мур, мур-мур- мур.

Свернётся маленьким клубком:

Ур-ур-ур, Ур-ур-ур.

Потом клубочком поиграет.

Цап-цап-цап, цап-цап-цап.

И нитку быстро разматает.

Ап-ап-ап, ап-ап-ап.

Часы

Ходят часики - тик-так

И вот так, и от так.

Громко бьют часы кругом:

Бом- бом- бом, бом-бом-бом.

Гирю оттянули вниз.

Скрип –скрип –скрип,

Скрип –скрип –скрип.

Вот так часовой сюрприз!
Гиря вверх опять ползёт,
чтобы завести завод.
Чтобы стрелки в путь пошли,
Молоточки есть внутри.
Тук-тук-тук, - все говорят.
Завертелось колесо,
Вот другое в ход пошло.
Скрип-скрип-скрип, та-ра-ра.
Закрутилось до утра.

Дети ритмично соединяют
одноимённые пальцы обеих рук.
Скрещивают пальцы рук,
ритмично опускают и
поднимают пальцы. Ритмично
поглаживают ладонью одной
руки тыльную сторону другой.

Ритмично потирают кулачок о
кулачок.
Ритмично сжимают и
разжимают пальцы рук.
Делают ритмичные круговые
движения указательных пальцев
вокруг друг друга.
Дети сгибают руки в локтях
перед собой и ритмично
покачиваются из стороны в
сторону (руки-стрелки).
Ритмично хлопают руками.

Ритмично похлопывают по телу
сверху вниз.
Ритмично похлопывают по телу
снизу вверх.

Ритмично постукивают кулачком
о кулачок.
Ритмично «заводят» мотор
руками.

Перспективный план по физическому воспитанию детей

Создание условий для физвоспитания:

- Приобретение спортивного оборудования для зала: набивные и резиновые мячи, обручи, ракетки.
- Изготовление атрибутов для подвижных игр.

Оздоровительная работа:

- Лечебно профилактическую и оздоровительную работу проводить согласно плану, утвержденного дошкольным отделом детской поликлиники.
- Каждый месяц проводить физкультурные досуги, развлечения.
- Проведение Дней Открытых дверей, посвященный физическому воспитанию.
- Проведение недели здоровья.

Образовательная работа.

- Продолжать совершенствоваться по программе Т.И. Осокиной «Физическая культура - дошкольникам»

Работа с кадрами.

- Оформить на оздоровительные и санитарно - гигиенические темы.
- Оформить стенд с рисунками детей о воспитании здорового образа жизни.
- Документация.
- Провести диагностику физического воспитания детей по рекомендациям Т.И. Осокиной

Связь со школой.

- Организовать с детьми детского сада и школы весеннюю спартакиаду
- Посещать в школе занятие по физкультуре в младших классах.

Санитарно-просветительская работа		
Проведение консультаций, инструктажей с работниками по организации карантинных мероприятий, соблюдению санэпидрежима	В течение года	Фельдшер
Просвещение работников, родителей по вопросам профилактики заболеваний и оздоровления детей	Один раз в квартал	Фельдшер
Презентация опыта медицинской работы	Апрель	—"
Повышение квалификации		
Семинары, совещания по вопросам медицинской деятельности	В течение года	Фельдшер
Курсовая подготовка	Май	То же
Обучение и сдача работниками санитарного минимума	По графику	—"
Сотрудничество с учреждениями здравоохранения, социальными институтами		

Привлечение врачей-специалистов медицинских учреждений к участию в оздоровительно-профилактической работе МДОУ	В течение года	Фельдшер
Оказание психологической помощи, социальной поддержки родителям по вопросам воспитания детей, приобщения их к здоровому образу жизни	В течение года	Фельдшер, ст.воспитатель, психолог ДОУ.
Взаимодействие с медицинскими работниками детской поликлиники	То же	Фельдшер
Контроль (по отдельному плану)	–"–	Заведующий, фельдшер, старший воспитатель

Первичная профилактика

1.1. Контроль за санитарно-гигиеническими условиями в ДОУ	Ежедневно	Заведующий, фельдшер, старший воспитатель
1.2. Контроль и оказание методической помощи в организации учебно-воспитательного процесса	По мере необходимости	Заведующий, фельдшер, старший воспитатель
1.3. Участие в составлении режима дня и сетки занятий	Начало учебного года	То же
1.4. Контроль проведения генеральных уборок	Раз в неделю	Фельдшер

2. Контроль организации питания

2.1. Контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания	Постоянно	Фельдшер
2.2. Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока	Постоянно	Фельдшер, повар, заведующий
2.3. Бракераж готовой продукции	Постоянно	Фельдшер, повар, заведующий
2.4. Контроль выполнения натуральных норм	Постоянно	Фельдшер, повар, заведующий

3. Контроль организации физического воспитания

3.1. Контроль за организацией физического воспитания, закаливающих мероприятий	Раз в месяц	Фельдшер, ст. воспитатель, врач педиатр
3.2. Распределение на медицинские группы для занятий физической культурой	В начале года	Фельдшер, врач педиатр
3.3. Оценка физической подготовленности детей	Постоянно	Фельдшер, врач педиатр
3.4. Анализ эффективности	То же	Фельдшер, врач

физического воспитания		педиатр, ст. воспитатель
4. Гигиеническое воспитание в детском коллективе		
4.1. Рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания, формирование навыков здорового образа жизни, профилактика ВИЧ-инфекции	Информация помещается и обновляется постоянно в медицинском уголке	Фельдшер
4.2. Организация мероприятий по профилактике близорукости, кариеса, нарушений осанки Спецзакаливание по «Рижскому методу» В.Т. Кудрявцева;	Постоянно	Медицинские работники
4.3. Контроль проведения мероприятий по гигиеническому воспитанию	То же	Фельдшер
5. Иммунопрофилактика		
5.1. Вакцинация	По плану	Фельдшер
5.2. Контроль состояния здоровья детей после прививки, регистрация местной и общей реакции на прививку	То же	Фельдшер
6. Обеспечение адаптации детей к условиям ДОУ		
6.1. Контроль медико-педагогической коррекции	Раз в год	Мед. работники
6.2. Проведение медико-педагогических мероприятий по формированию функциональной готовности к обучению	То же	Фельдшер, ст. воспитатель
6.3. Рекомендации по адаптации детей к условиям ДОУ и осуществление ее коррекции (совместно с педагогом)	По мере поступления детей в ДОУ	Фельдшер, ст. воспитатель
7. Проведение диспансеризации		
7.1. Проведение (совместно с педагогом) скрининг-тестов по выявлению отклонений в состоянии здоровья детей, оценка их физической подготовленности	Постоянно	Фельдшер

7.2. Рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья воспитанников	То же	Фельдшер, мед. работники
7.3. Проведение назначенных оздоровительных мероприятий и контроль их выполнения в ДОУ	– "	Фельдшер, мед. работники
7.4. Осмотр детей в группах	Во время карантина, после длительного отсутст. ребенка	То же

**Паспорт здоровья детей МДОУ «Детский сад «Радуга»
на 2015 год**

Физическое развитие

Антропометрические данные

	Количество	%
Дети с основной характеристикой	114	86
Дети с дефицитом веса	6	4,5
Дети с избытком веса	2	1,5
Дети низкого роста	1	1
Дети высокого роста	-	-

Дети с нарушениями осанки и ортопедии

Классификация нарушения осанки и ортопедии	Количество	%
Нарушение осанки	-	-
Плоскостопие	11	7,5
Деформация нижних конечностей	-	-

**Физи
ческа
я
подго
товле
нность**

ь

Обследовано всего детей 132

Уровень физической подготовленности	Количество	%
Низкий	5	3
Ниже среднего	12	9
Средний	60	45
Выше среднего	23	17
Высокий	35	26

Анализ посещаемости воспитанниками

МДОУ «Детский сад «Радуга»

Учебный год	Количество детей	Посещено детодней	Пропущено всего	Пропущено по болезни			Коэффициент занятости места	Индекс здоровья
				Всего	За год на 1 ребенка	За месяц на 1 ребенка		
2013	131	17687	6271	3509	14,6	0,9	74	55
2014	136	18990	9279	3925	13,9	0,85	67	55
2015	132	19647	9044	2610	10,0	0,75	68	56

**Анализ уровня здоровья воспитанников
МДОУ «Детский сад «Радуга»**

Учебный год	Группы здоровья										Частота болевых заболеваний		Физическое развитие		Степень адаптации		
	1-я		2-я		3-я		5-я		Норма	Отклонения					Легкая	Средняя	Тяжелая
	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец	Начало	Конец			Начало	Конец					
2013	75	76	41	40	2	2	3	3			75		70%	30%	-		
2014	76	76	49	48	2	2	3	4			76		100%	-	-		
2015	60	65	61	60	3	3	4	-					80%	20%	-		

Количество детей, имеющих отклонения в развитии

Учебный год	Болезни органов дыхания	Болезни лор органов	Болезни мочеполовой системы	Болезни кожи	Нарушение зрения	Нарушение осанки	Плоскостопие	ЗРР	ЗПР
2013	5	11	1	3	1	-	5	3	1
2014	3	24	2	4	2	-	7	3	1
2015	3	10	2	3	2	-	11	1	1

Показатели эффективности здоровьесберегающей деятельности (в динамике 3 лет)

Контингент	Критерии оценки эффективности здоровьесберегающей деятельности	2013	2014	2015
Дошкольники	Индекс здоровья	55	55	56
	Количество пропущенных дней по болезни одним ребенком	14	13	10
	% часто болеющих детей	5,5	4,5	1,8
	%детей, испытывающих психоэмоциональное напряжение средней степени	15,2	14,9	14,5
	%прироста физических качеств	11,7	12,4	13,3
	%информированности детей о здоровье	68,7	68,7	71,3
	%детей, имеющих высокий и средний уровень гигиенической культуры	75,5	78,8	82,6
Родители	Коэффициент удовлетворенности родителей здоровьесберегающей деятельности в ДОУ	68	69	75
	% включенности в спортивно-оздоровительную работу	35,3	54,8	65,2
	%информированности родителей о здоровье, здоровом стиле поведения	68,7	71,3	75,5
Педагоги ДОУ	Рост профессионального мастерства (% педагогов, имеющих первую категорию)	70	85	90
	Оценка удовлетворенности педагогов своей работой	40	46	60
	% педагогов, имеющих обобщенный опыт по здоровьесбережению	10	48	56