

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы с. Гордино «НОШ д. Шердынята»  
Афанасьевского района Кировской области

Утверждаю:  
и.о. директора МБОУ СОШ  
с.Гордино  
\_\_\_\_\_ /А.В.Гордин/

**«Крепыш»**  
**Программа по оздоровлению детей**  
**дошкольной группы**  
**на 2019-2022 учебный год**

Разработал:  
Селукова Светлана Семёновна  
воспитатель дошкольной группы

д. Шердынята

2019

**Цель** оздоровительной работы – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих **задач**:

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

**Ведущие линии реализации** задач программы:

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

**Принципы** реализации программы:

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

**Пути** реализации:

- внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс группы
- партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

**Ожидаемые результаты:**

у детей:

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

#### у педагогов:

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

#### у родителей:

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

### **Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости**

#### **1. Мониторинг здоровья:**

- осмотр детей специалистами
- осмотр детей медицинским персоналом ДОО
- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий в течение месяца
- мониторинг заболеваемости детей

#### **2. Рациональная организация двигательной активности:**

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

#### **3. Система закаливания:**

- обширное умывание
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- мытье ног
- полоскание рта
- воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

#### **4. Лечебно-профилактическая работа:**

- постоянный контроль за осанкой
- контроль за нагрузками для переболевших детей
- подбор мебели в соответствии с ростом
- рациональное питание

- использование фитонцидов (лук, чеснок, лавровый лист, ...), также в группе растут комнатные растения, которые выделяют фитонциды (пеларгония, алоэ, лимон, хлорофитум.)

- кварцевание помещений
- витаминизация третьего блюда
- приём витаминов (ревит, аскорбиновая кислота)

#### **5. Использование нетрадиционного оздоровления:**

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

#### **6. Психогигиенические мероприятия:**

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

#### **7. Система работы с родителями:**

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

### **Оздоровительные мероприятия**

#### I Строгое соблюдение режима дня:

- Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
- Полноценный дневной сон
- Прогулка
- Уменьшение продолжительности учебного процесса

#### II Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:

- Влажная уборка помещений
- Проветривание
- Кварцевание

#### III Индивидуальный подход к детям с учетом:

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

#### IV Физическая культура:

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

#### V Развитие моторики / Массаж:

- Игровой массаж
- Пальчиковая гимнастика

#### VI Основы закаливающих мероприятий:

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

VII Музыкотерапия (во время режимных моментов)

IX Профилактика:

- Плоскостопия
- Нарушений осанки
- Нарушений зрения

***Мероприятия:***

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

### **Оздоровительные и профилактические мероприятия:**

1. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия: ходьба по «Дорожкам здоровья» и т.д.
2. Дыхательная гимнастика
3. Витаминизация
4. Профилактика простудных заболеваний: чесночные букетики, оксолиновая мазь
5. Закаливание: полоскание рта, мытье рук, ног прохладной водой и т.д.
6. Игровой массаж

### **Требования к проведению закаливания:**

- Учет индивидуальных особенностей ребенка
- Положительные реакции ребёнка на закаливание
- Непрерывность закаливания
- Наблюдение воспитателя за ответными реакциями
- Согласие родителей

### **Основные направления деятельности сотрудников группы по сохранению здоровья детей:**

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

- Организация рационального питания и витаминизация воспитанников.
- Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем.
- Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

**Организация работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни**

Воспитатель - Изучение программ, инновации  
 Планирование работы с детьми  
 Оборудование предметно-развивающей среды

Семья - Анкетирование  
 Родительские собрания  
 Консультации  
 Совместная работа

<b>Сроки</b>	<b>Название</b>	<b>Курс</b>
Сентябрь	Поливитаминный фиточай по 50 мл утром за завтраком	1 месяц
Октябрь	Витамин Ревит по 1 драже. 1 раз в день	1 месяц
Ноябрь	Аскорбиновая кислота по 1 драже 1 раз в день	1 месяц
Январь	«Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день.	1 месяц
Февраль	Травяной чай по 50 мл во время завтрака	1 месяц
Март	«Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день.	2 недели
Апрель	Витамин С с глюкозой 0,05 1 раз в день	1 месяц
Июнь	Травяной чай по 50 мл во время завтрака	1 месяц
Август	Травяной чай по 50 мл во время завтрака	1 месяц