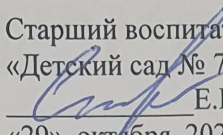


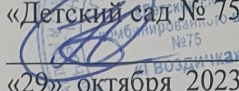
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 75 «ГВОЗДИЧКА»

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель МБДОУ
«Детский сад № 75 «Гвоздичка»
 Е.И.Стрижова
«29» октября 2023г

Введено в действие
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад № 75 «Гвоздичка»
«29» октября 2023г № 153

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 75 «Гвоздичка»
 А.Г.Нугуманова
«29» октября 2023г

Рассмотрено и принято
на заседании Педагогического
совета от «29» октября 2023г
протокол № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЕЙКА»

на 2023-2028гг.

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Предлагаемая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с часто болеющими детьми и детьми с ослабленным состоянием здоровья (с детьми с туберкулезной интоксикацией).

Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в группах.

Программа адресована работникам ДОУ, может быть использована родителями в домашнем воспитании и оздоровлении детей.

Содержание

Пояснительная записка	4
1. Аналитическое обоснование программы	6
1.1. Анализ оздоровительного процесса в дошкольном образовательном учреждении.....	6
1.2. Анализ заболеваемости детей	7
1.3. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ.....	9
1.4. Анализ ресурсного обеспечения программы	12
1.5. Материально – технические условия	12
1.6. Кадровое обеспечение	13
2. Концептуальные подходы к построению программы	14
2.1. Этапы реализации программы.....	14
3. Система методической работы по повышению компетентности педагогов, дошкольников и родителей в области здоровьесбережения.....	16
4. Взаимодействие с семьей	22
5. Мониторинг эффективности реализации программы «Здоровейка».....	23
6. Ожидаемые результаты	24
Литература	26
Приложения	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема состояния физического здоровья подрастающего поколения является сегодня поистине глобальной проблемой. Особую остроту она приобретает в современных российских условиях, где высокие показатели детской заболеваемости приобрели характер устойчивой и прогрессирующей тенденции.

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов 60% болезней взрослых заложены в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДОО можно через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДОО;
- организация деятельности ДОО, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДОО.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью научно обоснованного подхода к разрешению противоречий, проявившихся в процессе организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях детского сада. В ДОО наряду с обычными группами организованы санаторные группы для

реабилитации детей с туберкулезной интоксикацией. Дети поступают в детский сад по направлению из противотуберкулезного диспансера. Физическая нагрузка для таких детей должна быть щадящей, так как дети с туберкулезной интоксикацией быстрее утомляются, вялые, отличаются повышенной нервной возбудимостью. Им свойственны капризность, подавленность, заторможенность. Всё это важно учитывать при планировании физкультурно-оздоровительной работы.

Поэтому возникла необходимость создания программы оздоровления.

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие **задачи:**

1. Изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.
2. Определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.
3. Разработать концептуальную модель программы.
4. Внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.
5. Способствовать повышению сопротивляемости детского организма к туберкулезной инфекции.
6. Отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях ДОУ.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах:

- ✓ **принцип** научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- ✓ **принцип** целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
- ✓ **принцип** систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- ✓ **принцип** связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ✓ **принцип** повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- ✓ **принцип** индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути

совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- ✓ **принцип** доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- ✓ **принцип** успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.
- ✓ **принцип** коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- ✓ **принцип** взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
- ✓ **принцип** результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Анализ оздоровительного процесса в ДОО

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились *следующие особенности организации деятельности ДОО:*

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико -

оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

Единство воздействия всех участников воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- общеукрепляющую терапию (полоскание горла солевым раствором, использование оксолиновой мази, применение чесночно-лимонного коктейля);
- физиотерапию;
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни;
 - двигательная активность во время образовательного процесса (физминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, контрастные воздушные ванны, обширное умывание, полоскание полости рта 1% солевым раствором);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры, кинезиологическая гимнастика и др.);
 - режимы проветривания и кварцевания.

1.2. Анализ заболеваемости детей МБДОУ № 75 «Гвоздичка» за период 2020-2022 г.г.

Перечень заболеваний	2020	2021	2022
Количество случаев заболеваний	110	102	94
Количество на 1 ребенка (д/дн)	2,3	2,1	1,9
Несчастные случаи, отравления, травмы	-	-	-
Количество ЧДБ детей	25	21	16
Индекс здоровья	63,8%	74,2%	76,5%
Кол-во детей санаторных групп	50	52	31

Движение детей по группам здоровья

Распределение детей по группам здоровья	2020	2021	2022
1 группа	41	45	93
2 группа	198	182	141
3 группа	8	8	8
4 группа	3	2	1

Процент детей, имеющих хронические заболевания

№ п/п	Классификация болезней	Нозологическая форма	Количество детей
1	Болезни органов дыхания	Бронхиальная астма, рецидивирующий бронхит	-
	Болезни ЛОР-органов	Хронический тонзиллит, хронический отит, гипертрофия миндалин	-
	Патология ЖКТ	Долихосигма, пахово-машоночная грыжа	-
	Болезни мочеполовой системы	Хронический обструктивный пиелонефрит, Дисметаболическая нефропатия	4 (1,7%) 2 (0,9%)
	Болезни кожи и подкожной клетчатки	Экзема, атипический дерматит	-
	Болезни эндокринной системы	Гипофункция щитовидной железы, коллагенопатия	-
	Патология органов зрения	Угрож. по миопии	3 (1,3%)
	Патология мочеполовой системы	Гипоспадия, пиелоектазия	-

	Неврологические заболевания	ППЦНС, неврозоподобный синдром, натальная травма ШОП	-
	Патология опорно-двигательного аппарата	Косолапость, деформация грудной клетки, нарушение осанки, плоскостопие	осанка 3 (1,3%) плоск. 5 (2,2%)
	Болезни зубов	Кариес	7 (3%)
	Тубинфекция		18 (7,8%)

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДООУ является «**мониторинг здоровья**».

Цель мониторинга: повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;
- фтизиатрический учет получивших лечение и оздоровление детей;
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- оценка адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- общее физическое развитие детей;
- уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа **медицинской службы** включает в себя составление:

- листа здоровья ребенка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.

1.3. Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности.

Цель: Воспитание физически развитого ребенка и приобщение его к здоровому образу жизни.

Оздоровительные задачи:

1. Содействие укреплению здоровья, оптимальное развитие физических способностей детей;
2. Предупреждение и устранение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма у детей.
3. Снятие утомляемости и повышение эмоционального тонуса;
4. Повышение сопротивляемости организма к тубинфекции, укрепление дыхательной мускулатуры детей;
5. Формирование гармоничного телосложения, правильной осанки и стоп;
6. Закаливание организма, используя естественные факторы природы,

традиционные и инновационные методы закаливания.

Образовательные задачи:

1. Воспитание привычки соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, потребности к ежедневным физическим упражнениям;
2. Обеспечение оптимального уровня двигательной активности;
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
4. Ознакомление с анатомией, физиологией человека и биомеханикой движений.

Воспитательные задачи:

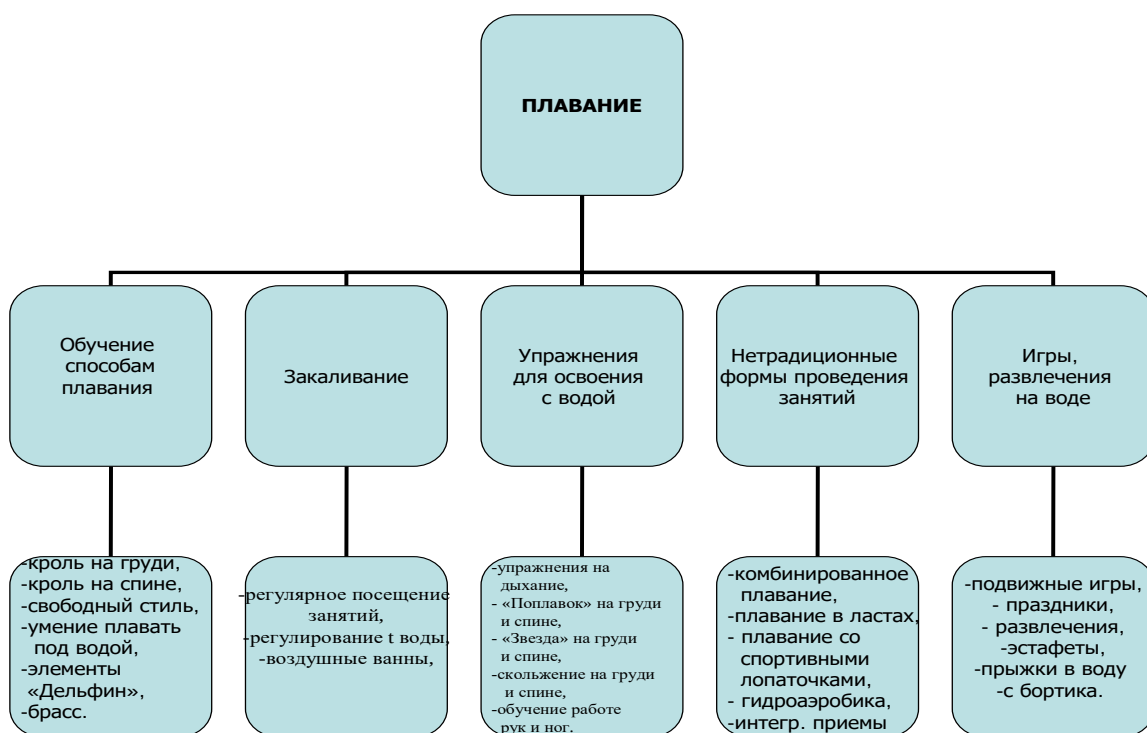
1. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
2. Воспитание дисциплинированности, навыков самоорганизации, честности, смелости, отзывчивости, доброжелательного отношения к товарищам;
3. Содействие развитию психических процессов.

Коррекционные задачи:

1. Комплексная диагностика – исследование состояния здоровья детей и своевременное выявление факторов риска для их здоровья и развития.
2. Коррекция и совершенствование дыхательной функции;
3. Коррекция физического развития и физической подготовленности
4. Нормализация психоэмоционального состояния.

Формы работы по физической культуре, плаванию:

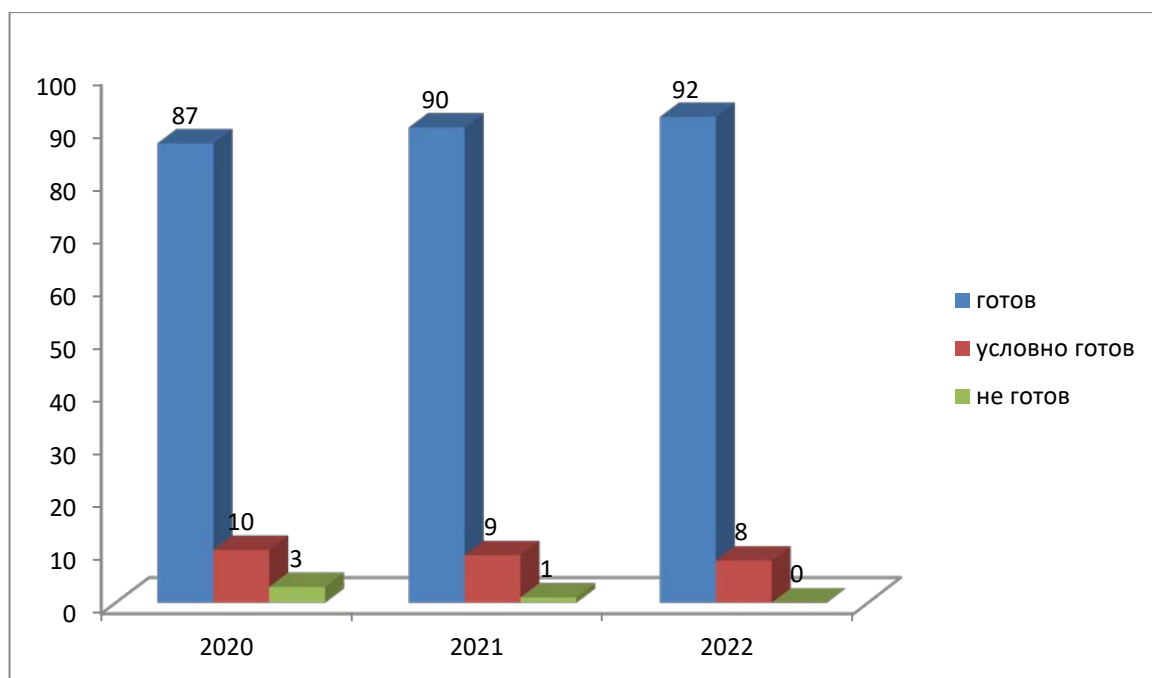




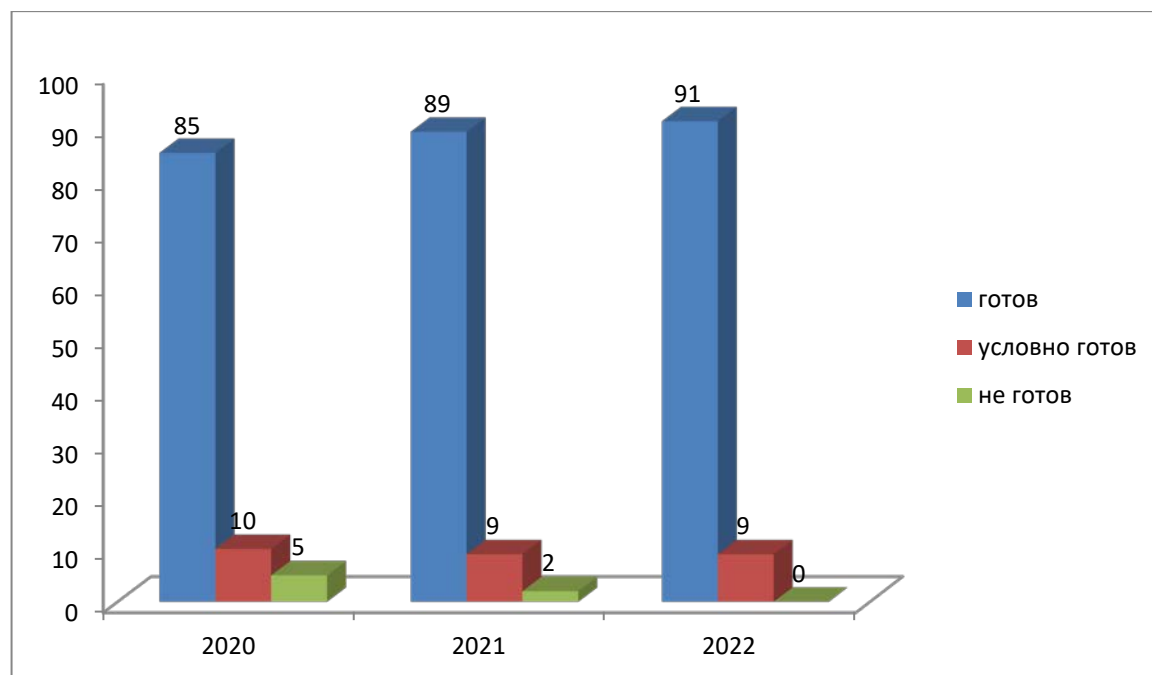
Рационально организованная деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей.

Сравнительная гистограмма физической подготовленности детей за период 2020-2022 учебные годы

Плавание



Физическая культура



1.4. Анализ ресурсного обеспечения программы

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется инструктором по физической культуре и инструктором по плаванию на основе рабочих программ, разработанных в соответствии с основной образовательной программой развития и воспитания ребенка в детском саду «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

1.5. Материально-технические условия

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- медицинский кабинет;
- процедурный кабинет;
- прививочный кабинет;

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей,

принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей.

В ДОУ оборудованы: физкультурный зал и бассейн с необходимым оборудованием и атрибутикой. На территории детского сада оборудована спортивная площадка, оснащенная стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей, «Тропа Здоровья», в каждой группе имеются физкультурные уголки с необходимым оборудованием и инвентарем для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

1.6. Кадровое обеспечение

Воспитательно-образовательно-оздоровительную работу в ДОУ проводят:

- врач-педиатр;
- старшая медицинская сестра;
- старший воспитатель;
- инструктор по физической культуре;
- инструктор для обучения детей плаванию;
- воспитатели групп.

2. Концептуальные подходы к построению программы «Здоровейка»

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.

Программа нацелена на воспитание ребенка - дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

2.1. Работа по реализации программы «Здоровейка» рассчитана на пять лет 2023-2028 гг., и планируется в три этапа.

1 этап, его продолжительность один год 2023-2024учебный год

Цель: диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

Тема: диагностика индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей как необходимое условие для создания комплекса оздоровительно-профилактической работы.

Условия достижения цели:

- Наличие методик медико-педагогического диагностирования индивидуальных особенностей детей.
- Изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста.
- Наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно-профилактической работы.
- Создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

Предполагаемый результат:

- Воспитатели имеют высокий профессиональный уровень и отлично владеют теорией и методикой диагностирования.
- Определен уровень физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.
- Укреплена материальная база для осуществления оздоровительно-профилактической работы.
- Налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

II этап, его продолжительность один год 2024-2025учебный год

Цель: организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях ДООУ.

Тема: разработка комплекса оздоровительно-профилактической работы, как основа полноценного здоровья ребенка.

Условия достижения цели:

- Наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально-нравственного развития детей.
- Наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей.
- Создание творческих и проблемных групп.

Предполагаемый результат:

- Повышена результативность работы индивидуально-групповым методом.

- Повышены тренированность организма и устойчивость к утомлению, создана атмосфера психологической защищенности; созданы условия для гуманистической направленности поведения ребенка.
- Создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка.
- Создан благоприятный психологический климат.

III этап, его продолжительность три года 2026-2028гг.

Цель: реализация программы оздоровительно-профилактической работы в ДОУ.

Тема: полноценное здоровье ребенка как результат реализации комплекса системы оздоровительно-профилактической работы в условиях ДОУ.

Условия достижения цели:

- Применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья.
- Базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины.
- Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей.
- Полное соответствие материально-технической базы.

Предполагаемый результат:

- Созданы все условия для полноценного здоровья детей.
- Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.
- Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и ДОУ.
- Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

3. Система работы по повышению компетентности педагогов, дошкольников и родителей в области здоровьесбережения.

В ДОУ постоянно повышается профессиональная компетентность педагогов в области здоровьесбережения, проводится мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности дошкольников.

Для сохранения и укрепления здоровья детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни в ДОУ обновляется вариативная здоровьесберегающая среда. Регулярно проводятся совместные с родителями оздоровительные мероприятия: «Дни здоровья», «Строим дом Здоровья», «Я здоровье сберегу – сам себе я помогу», в которых используется нетрадиционное спортивное оборудование и инновационные методики.

Для сохранения и укрепления здоровья сотрудников ДООУ проводятся занятия в оздоровительном кружке «Грация» и клуб «Гармония».

С целью популяризации физкультуры и спорта, сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду организована кружковая деятельность: действует кружок по плаванию «Крепыш», кружок по физической культуре «Бодитоник».

Оздоровливающие и здоровьесберегающие технологии, используемые в ДООУ.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
1. Утренняя гимнастика	Перед завтраком по расписанию	Обратить внимание на величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям детей	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
2. Динамические паузы	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	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДООУ используем	Воспитатели, инструктор по физической культуре

	подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	лишь элементы спортивных игр	
4. Релаксация и психогимнастика	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, инструктор по физической культуре, психолог
5. Игровой час во второй половине 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, логопед
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	Все педагоги, инструктор по физической культуре

		процедуры	
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. Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, инструктор по физической культуре
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
11. Физкультурные занятия	2-3 раза в неделю в спортивном зале и бассейне. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин., младший возраст - 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст - 25-30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, инструктор по физической культуре
12. 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	Воспитатели, педагог-психолог

		деятельности	
13. 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, педагог- психолог
14. Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в квартал по 30 мин. со ст. возраста	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, инструктор по физической культуре
15. Самомассаж в стихах	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно- оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра, инструктор по физической культуре
16. Самомассаж по Уманской	Проводится в подготовительной части физкультурного занятия	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР- органов.	Инструктор по физической культуре
17. Оздоровительное плавание для профилактики сколиоза	Проводится в основной части занятия	Проводится строго по специальной методике. Показано детям с ослабленными мышцами спины.	Инструктор по плаванию

3. Коррекционные технологии			
18. Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги, инструктор по физической культуре
19. Кинезиологическая гимнастика «Часики»	Проводится в подготовительной части физкультурного занятия.	Используется для развития мозговой деятельности посредством специальных физических упражнений.	Инструктор по физической культуре
20. Сказкотерапия	2 занятия в квартал по 30 мин. в кружковой работе	Используют для психологической терапевтической и развивающей работы.	Инструктор по физической культуре

План оздоровления в санаторных группах

№ п/п	Мероприятия	Назначение Ответственный	Сроки
1	Прием антибактериальных препаратов (АБП)	По назначению врача	В теч. 3-6 мес
2	Гипотропное лечение: - корсил - хофитол - фолиевая кислота	По назначению врача	В теч. 1- 3 мес
3	Контроль в противотуберкулезном диспансере	Согласно назначению врача	3-6 мес
4	Трехразовая прогулка на свежем воздухе	Воспитатели групп	Ежедневно

5	Плавание	Инструктор по плаванию Шакирова Р.Р.	1 раз в неделю
6	Дыхательная гимнастика	Воспитатели групп	Ежедневно
7	Физкультурные занятия	Инст-р по физ-ре Капустина И.В.	3 раза в неделю
8	Коррекция меню (продуктов питания) в соответствии с нормами для детей санаторных групп.	Ст м/с Розаева З.Б. Шеф-повар Бикчентаева Р.Ф.	Еженедельно

Применяемые педагогами дошкольного образовательного учреждения здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, формируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у детей стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

4. Взаимодействие с семьей.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновения двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.
- Систематичность и последовательность работы в течение всего года.
- Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

- Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
- Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе работы с родителями решаются следующие задачи:

- Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.
- Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление часто болеющих детей.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Просветительское
2. Культурно - досуговое
3. Психофизическое

Просветительское направление

- Наглядная агитация (стенды, памятки, папки – передвижки)
- Собеседование (сбор информации)
- Анкетирование, тесты, опросы
- Беседы
- Встречи со специалистами
- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам
- Круглый стол
- Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее)
- Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья.

Культурно - досуговое направление

- Дни открытых дверей.
- Совместные праздники и развлечения.
- Организация вечеров вопросов и ответов.

Психофизическое направление.

- Физкультурные досуги, развлечения с участием родителей.
- Спортивные соревнования.
- Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с часто болеющими детьми.
- Занятия педагога – психолога с часто болеющими детьми.
- Тренинги, семинары – практикумы.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере

оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами.

Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

5. Мониторинг эффективности реализации программы

Цель: Выявить и определить эффективность реализации программы «Здоровейка» на определенном этапе.

Эффективность работы

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости каждого часто болеющего ребенка в течение года оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению год (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за год до и после лечения).

Для оценки эффективности оздоровления дети подразделяются на 4 группы:

I группа – ребенок перешел из группы часто болеющих детей в группу эпизодически болеющих или не болеющих (выздоровление);

II группа – ребенок перенес на два и более заболеваний меньше, чем до оздоровления, но по количеству перенесенных заболеваний остался в группе часто болеющих детей (улучшение);

III – группа уровень заболеваемости ребенка до и в период оздоровления одинаков (без перемен);

IV – группа после оздоровления число острых заболеваний стало больше, чем до того (ухудшение).

Кроме того, эффективность оздоровления часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным состоянием здоровья оценивается по следующим показателям:

- Положительная и соответствующая возрасту динамика основных показателей физического развития (вес, рост);
- При уменьшении длительности каждого последующего эпизода острого заболевания;
- При снижении числа дней посещения ДОО, пропущенных одним ребенком за год;
- Отсутствие осложненного течения острых заболеваний;

- При нормализации показателей функционального состояния организма (хороший сон, аппетит, улучшение эмоционального состояния, самочувствия);

Для всех групп риска рассчитывается показатель эффективности оздоровления (ПЭО):

(ПЭО)	Число ЧБД, снятых с учета по выздоровлению	
Показатель	=	
эффективности		
оздоровления	Общее число ЧБД, получивших оздоровление	*100%

Эффективным считается оздоровление при ПЭО не менее 23%

С учета по выздоровлении снимаются дети, которые в течение длительного времени (12 месяцев) имеют вышеназванные показатели эффективности.

6. Ожидаемые результаты

В рамках этой программы разработан план по улучшению состояния здоровья детей, включающий в себя: организацию двигательного режима, закаливание, профилактику заболеваемости, лечебно-оздоровительную работу с часто болеющими детьми и детьми имеющих ослабленное состояние здоровья. Приложение 1.

Вывод:

Заболеваемость детей, посещающих наше дошкольное учреждение, имеет тенденцию к снижению. Вместе с тем, дети поступают в детский сад с хроническими заболеваниями, которые возрастают к 6-7 годам. Причинами, на наш взгляд, является нестабильность социально-экономической ситуации в стране и семье, ухудшение экологического состояния.

В МБДОУ проводятся разные виды физкультурных занятий (сюжетные, тренировочные, в виде круговой тренировки, игровые), утренняя гимнастика, гимнастика после сна «Здоровячки» с использованием коррекционных упражнений, корригирующая гимнастика - цель которых: развитие интереса к физической культуре и здоровому образу жизни, направлена на активизацию двигательной деятельности детей, способствует развитию интереса к физическим упражнениям и снижению заболеваемости детей.

В ДОУ разработан Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов, в котором отражена система специальных закаливающих профилактических и лечебно-оздоровительных мероприятий, осуществляемых круглый год. Особое внимание уделяется часто длительно

болеющим детям – осуществляется индивидуальный подход к их закаливанию: более длительно проводятся щадящие формы закаливания. Приложение 2.

Параллельно с закаливанием в ДОУ проводятся лечебно-профилактические процедуры: специальные закаливающие процедуры, физиотерапия, витаминизация, диспансеризация.

Регулярно проводятся спортивные праздники и досуги совместно с родителями.

Литература

1. Б.Б. Егоров, Т.В. Нестерюк. Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. Пособие для практических работников. Элиста: «Джангар», 2017, - 64 с.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 2017.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. Под.ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2017. - 32 с.(Серия «Библиотека руководителя ДОУ».).
4. Змановский Ю.Ф. и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 2017.— № 4
5. М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2017.
6. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии. М., 2018.
7. М.Н. Кузнецова. Оздоровление детей в детском саду. М.Айрис Пресс, 2018.
8. Т.К. Марченко, Ю.Ф.Змановский. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 2018.
9. В.И.Орел, С.Н.Агаджанова. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: Детство – Пресс, 2018.
- 10.М.А.Павлова, М.В.Лысогорская. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель», 2019.
- 11.В.А.Ревякина. Атопический дерматит у детей: Автореф. Дис. д-ра мед. наук. - М., 2019. – 32 с.
- 12.Романцов М.И. Реабилитационное лечение детей, частоболеющих респираторными заболеваниями. М., 2020.
- 13.М.Я.Студеникин, И.И.Балаболкин. Аллергические болезни у детей.-М.; Медицина, 200.-347 с

**План мероприятий, направленных на улучшение здоровья
воспитанников в МБДОУ № 75 «Гвоздичка»**

№	Мероприятия.	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Врач-педиатр, ст. медсестра
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	ст.медсестра, заведующий ДОУ
4	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний.	Заведующий, врач-педиатр, ст.медсестра
5	Качественное проведение сезонной неспецифической иммунокорректирующей профилактики гриппа и ОРЗ по соответствующим схемам с использованием адаптогенов растительного происхождения, витаминов.	С октября по февраль	Врач-педиатр, ст. медсестра
6	Проведение профилактики с использованием оксолиновой мази.	В период эпидемии гриппа, ОРЗ	Врач-педиатр, ст. медсестра
7	Выделить детей с группами риска (по бронхо-лёгочной патологии, ЛОР патологии, с дефицитом и избытком массы тела, ЧБД), проводить их динамическое наблюдение с выполнением индивидуального плана оздоровительных мероприятий и оценкой динамики процессов улучшения.	Постоянно	Врач-педиатр, ст. медсестра
8	Продолжить выделять группу ЧБД с составлением индивидуальных планов наблюдения для этих детей и оценкой	Постоянно	Врач-педиатр, ст. медсестра

	эффективности оздоровления.		
9	Осуществлять преемственность между детской поликлиникой и ДОУ в реабилитации детей из групп риска, из группы ЧБД, с хронической патологией, с отклонениями в состоянии здоровья, после острых заболеваний (острая пневмония, кишечная инфекция, ангина).	Постоянно	Врач-педиатр, ст. медсестра
10	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях .	1 раз в 3 месяца.	Врач-педиатр, ст. медсестра
11	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	Постоянно.	Врач-педиатр, ст. медсестра Заведующая

Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОУ.

Задачи:

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;
- сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;
- разработка методов и средств повышения адаптивности организма с хроническими или приобретенными патологическими формами.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Проведение специальных закаливающих процедур

Цель: *Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление.*

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1) Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах. 2) Полоскание полости рта 1% соевым раствором, применение чесночно-лимонного коктейля (в домашних условиях); 1) Топтание в ящиках с галькой.	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели. Воспитатели, младшие воспитатели. Воспитатели, младшие воспитатели.
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 14-16 градусов.	Ежедневно	Врач-педиатр, воспитатели
3.	Проведение корригирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	Воспитатели

4.	Проведение точечного массажа по методу Уманской (подготовительная группа)	Ежедневно	Воспитатели
5.	Проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели.
6.	Босохождение. Хожение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели
7.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
8.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, младшие воспитатели

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

1.	Реабилитация детей после острых пневмоний и бронхитов.	По показаниям	Врач, м/с
2.	Самомассаж в стихах	2 раза в день	Воспитатели групп
3.	Лабораторное обследование часто болеющих детей (общий анализ крови, мочи, кал на я/гл.)	В теч. года 2 раза в год	Физио м/с, врач - педиатр
4.	Осмотр всех детей узкими специалистами (отоларинголог, невропатолог, ортопед, окулист) для раннего выявления заболеваний.	1 раз год детей подгот. групп	Врач-педиатр
5.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели, мл. воспитатели

Организация питания.

Цель: обеспечение полноценным рациональным питанием, что предполагает обеспечение организма содержанием белков, углеводов, жиров, соответственно каждой возрастной группе, полноценным поступлением с

пищей витаминов и минеральных веществ, что способствует повышению защитных сил организма, направленных против инфекции и интоксикации, нормализации обмена веществ.

1.	Фрукты ли фруктовый сок ежедневно, преобладание овощных блюд в рационе дня.	Весна, осень	Старшая медсестра повара
2.	Использовать в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	Старшая медсестра повара
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи, чесночно-луковые закуски.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра повара
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	Старшая медсестра

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

***Цель:* организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.**

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели.
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели. музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели.
4.	Интегрированные оздоровительные занятия	1 раз в квартал	Инструктор по физической культуре, воспитатели.

5.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев; - физкультминутки	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель.
6.	Кинезиологическая гимнастика «Часики»	1 месяц 2 раза в год	Инструктор по физической культуре.
7.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке и после сна	Медработник, воспитатели
8.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель
9.	Спортивные праздники	2 раза в год	Инструктор по физической культуре, воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Инструктор по физической культуре.
15.	Корригирующая гимнастика	По плану	Воспитатели., медработник

**САНИТАРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА
(С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)**

Санитарно-просветительская работа с детьми.

***Цель:* формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.**

1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	Основные специалисты
2.	Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	Основные специалисты

3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	Основные специалисты
<u>Санитарно-просветительская работа с сотрудниками.</u> <u>Цель:</u> повышение компетентности сотрудников ДОУ в плане оздоровительной деятельности.			
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Врач-педиатр
2.	Проведение очередных инструктажей с воспитателями и педагогами на тему: «Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»	Ноябрь-декабрь	Старшая медсестра, старший воспитатель
3.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течении года	Медперсонал, старший воспитатель
4.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Старший воспитатель
<u>Санитарно-просветительская работа с родителями.</u> <u>Цель:</u> реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.			
1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	Основные специалисты
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	Основные специалисты
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	Основные специалисты
<u>МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ</u> <u>Цель:</u> отслеживание и координация работы по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей.			
1.	Усилить контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Медперсонал, заведующая, старший

			воспитатель
2.	Усилить контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Медперсонал, старший воспитатель
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Старший воспитатель, медперсонал
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Старший воспитатель, медперсонал
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Старший воспитатель, медперсонал
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Медперсонал

Всего прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

34 листа(ов)

2023 г.

заверяющий МБДОУ № 75 "Гвоздичка"

«Гвоздичка»

А.Г. Нугуманова

