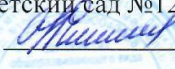


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
познавательнo-речевому направлению развития воспитанников № 120 «Ладушки»

РАССМОТРЕНО и
УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического
совета
протокол №1
от «26» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №120 «Ладушки»
 Н.Н.Емелина



Оздоровительная программа ДОУ «Растем здоровыми»

Разработана советом педагогов ДОУ

Программа «Растем здоровыми»

Цель программы: сохранение психического и физического здоровья, методы коррекции психофизических отклонений, резервы повышения резистентности организма и устойчивости психики и нервной системы детей.

Задачи:

1. Научить детей определять своё состояние и ощущения.
2. Сформировать активную жизненную позицию.
3. Сформировать представления о своём теле, организме.
4. Учить укреплять и сохранять своё здоровье.
5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма человека.

Работа с детьми:

1. Диагностика.
2. Полноценное питание.
3. Система эффективного закаливания.
4. Организация рациональной двигательной активности.
5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.
6. Создание представлений о здоровом образе жизни.
7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.
8. Коррекционная работа.
9. Лечебно-профилактическая работа.
10. Летне-оздоровительные мероприятия.

1. Диагностика:

- в сентябре, мае - провести комплекс мероприятий (наблюдение, анкетирование, тестирование), которые помогают узнать и определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности;

- совместно с мед. работниками, психологом - выявляют у детей проблемы, трудности, их потенциальные возможности;

- при организации оздоровительной, лечебно-профилактической, коррекционной работы, учитывать физиологическое и психологическое состояние детей;

- в режим дня, сетку занятий внести изменения с тем, если некоторые дети требуют индивидуальной работы.

2. Полноценное питание:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- эстетика организации питания;
- индивидуальный подход во время питания;
- правильность подбора мебели.

3. Система эффективного закаливания:

- совместно с инструктором по физической культуре, с медсестрой, старшим воспитателем - разработать комплекс закаливающих мероприятий;
- соблюдение температурного режима в течение дня;
- организация прогулки и её длительность в зависимости от времени года;
- облегченная одежда - как в течение дня в группе, так и в дневной сон;
- дыхательная гимнастика во всех режимных моментах;
- босохождение после сна, по “дорожке здоровья” и другим предметам для профилактики плоскостопия;
- мытье прохладной водой рук по локоть, шеи (индивидуально);

4. Организация рациональной двигательной активности:

- ежедневно включать в комплекс физического воспитания элементы дыхательной гимнастики, упражнения на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строим с инструктором по ф/к, с учетом группы здоровья детей - подгрупповые);
- сочетать двигательную активность детей с доступными закаливающими процедурами;
- обязательный медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья ребенка;
- включить в гимнастику и в занятия элементы корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки;
- занятия-тренировки на закрепление знакомых детям упражнений, спортивных игр;
 - занятия-зачеты для проведения диагностики (1 раз в квартал);
 - походы;
 - деятельность в форме оздоровительного бега;
 - ритмика;
 - музыкальные - на звукоподражание голосам и повадкам (животные, птицы);
- занятия-прогулки по “экологической тропе”.

5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей, представлений о здоровом образе жизни:

- привитие детям культурно-гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, внешним видом - “Волшебное зеркало”;
- развитие представлений о строении собственного тела и назначении органов;
- формирование представлений у детей о том, что вредно и что полезно для организма;
- обучение детей правилам безопасного дорожного движения, поведения дома, на улице, регулярная работа по ОБЖ.

6. Применение психологических и психопрофилактических средств и методов:

- применение психолого-педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений (индивидуальные беседы, как воспитателем, так и психологом);
- использование музыкотерапии;
- обучение детей приемам мышечного расслабления;
- создание уголка психологической разгрузки в группе;
- проведение увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников.

7. Коррекционная работа с детьми:

- организация и проведение логопедической работы (обследование) логопедом из детской поликлиники №6.

- анализ коррекционной работы
- проведение консультаций с родителями.
- направление в ПМПК.

8. Лечебно-профилактическая работа:

- ЛФК (дыхательная гимнастика, нарушение осанки и плоскостопия);
- витаминотерапия;
- применение оксолиновой мази для профилактики в зимний период;
- физкультурные занятия босиком (нетрадиционные приемы);
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- закаливание стоп;
- спортивные игры и соревнования;
- точечный массаж;
- пальчиковые упражнения-игры;
- элементы релаксации;
- массаж биологических активных точек, по Уманской;
- массаж грудной клетки и рук махровой рукавицей;
- ауртикулационный массаж;
- орошение зева кипяченой водой комнатной температуры или солевым раствором;
- ароматерапия маслами(пихты, сосны и чайного дерева);
- дача фитонцидов во время обеда;

9. Летне-оздоровительные мероприятия.

- эффективно использовать благоприятное время летнего периода для укрепления здоровья детей;
- создать условия для охраны жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма;
- создать и реализовать мероприятия, направленные на оздоровление и физическое развитие детей;
- просветить родителей по вопросам оздоровления детей в летний период.

Формы и методы организации оздоровительной работы:

1. ОД на спортивной площадке в д/с.
2. Большие спортивные праздники на спортивной площадке.
3. Закаливающие процедуры для стоп.
4. Утренние гимнастики на свежем воздухе.
5. Витаминные паузы (сок, фрукты).
6. Дозированная ходьба.
7. Профилактическая гимнастика (звуковая и др.).
8. Пешие прогулки, туризм с родителями.
9. Проветривание помещения.
10. Игры-забавы, дни здоровья, праздники.

Взаимодействие с родителями:

1. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
2. Установка на совместную работу родителей со специалистами ДООУ.
3. Консультации, круглые столы, инд. беседы, семинары, мастер-классы.
4. Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

5. День открытых дверей, организация совместных дел.
6. Повышение внимания родителей к вопросам здоровья, питания, рациональной двигательной активности.
7. Группа с неорганизованными детьми «Ладушки».

Ожидаемый результат

1. Создание комплексного мониторинга здоровья ребенка;
2. Снижение количества дней заболеваемости у детей;
3. Снижение количества травматизма;
4. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к воспитанию детей;
5. Увеличение % посещаемости детей.