

МБДОУ ЦРР - детский сад № 8 «Чайка»

**ПРОГРАММА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ В ДОУ
"Здоровый ребёнок"
на период 2021-2024 гг**

**Принята педагогическим советом ДОУ,
протокол № 1 от 30.08.2021г**

**х. Лагутники
Волгодонского района**

Разрабатывая программу «Здоровый ребёнок», мы стремились к тому, чтобы система оздоровительной работы с детьми органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Актуальность программы, анализ исходного состояния:

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью, растёт число недоношенных детей, число врождённых аномалий, число детей с речевыми расстройствами. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют 3-ю группу здоровья. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные перегрузки.

В ДОУ ведётся постоянный поиск путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей

В результате этого в детском саду «Чайка» была разработана программа «Здоровый ребёнок» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Здоровый ребёнок» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления здоровья детей.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических

знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Основные принципы программы:

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Основными направлениями программы “Здоровый ребёнок” являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- замена устаревшего мягкого инвентаря в старшей и подготовительной группах – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец
- приобретение общего кварца
- приобретение ингаляторов
- пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками

б) преобразование предметной среды:

- сделать крышки для песочниц
- оборудовать спортивную площадку – беговую дорожку, яму для прыжков, волейбольную площадку
- приобрести душевую кабинку

- оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

II. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (см. приложение № 1)
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление валеологической культуры человека обусловлено, прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Валеологическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия валеологической направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые)

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа,

синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным и коррекционным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителей-логопедов, учителя-дефектолога.

Статистика ежегодных исследований показывает, что около 70% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называют письмо. Среди детей, пришедших в школу с 6 лет, таковых – 87,5%.

Несмотря на долговременную целенаправленную работу по развитию мелкой моторики кистей рук дошкольников, в нашем ДОУ имеет место проблема недостаточной сформированности у детей мелкой моторики кистей рук. Это подтверждают и результаты ежегодных скрининговых исследований по определению уровня готовности детей к школе: достаточно большая часть детей с трудом справляется с выполнением графических заданий («Продолжи графический узор», «Рисунок человека»).

«Минусы» традиционной системы:

- На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.
- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, - но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Для этого необходима определенная функциональная зрелость коры головного мозга. Важное значение здесь имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга.

Дидактические пособия:

- позволяют регулярно менять условия игры для поддержания интереса детей во время регулярных занятий;
- способствуют развитию не только мелкой моторики, но и внимания, различных видов памяти, пространственных представлений, координации, произвольности деятельности, способности ребенка устанавливать правила и/или подчиняться им, желание и возможность коммуникаций со сверстниками и взрослыми.

Профилактика эмоционального благополучия детей в ДОУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;

- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксации после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Примеры релаксационных упражнений см. в Приложении № 2.

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;

- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) **специфической иммунопрофилактикой.** Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) **неспецифическая иммунопрофилактика.** Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)
- закаливающие мероприятия
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

Оздоровительно-профилактическая работа

Сроки	Название	Курс
Сентябрь	Витаминотерапия (поливитамины 1д. 1 раз в день)	10 дней
Октябрь	Лекарственная терапия -- Целебная пилюля «Растишка» (глюконат кальция) по 1 табл. 1 раз в день. - оксолиновая мазь в нос Дыхательная гимнастика.	1 месяц 10 дней 10 дней
Ноябрь	Сироп шиповника «Кудесник» по 1 ст. ложки 1 раз в день. Натуротерапия (чесночные бусы, чесночные гренки, выращивание зелени лука и употребление в пищу Дыхательная гимнастика	1 месяц 1 месяц
Декабрь	Эликсир «Бодрость» (vit C) 1 раз в день. Дыхательная гимнастика	2 недели 2 недели
Январь	«Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день. Аскорутин по 1 таб. 1 раз в день	1 месяц
Февраль	- Целебная пилюля «Растишка» (глюконат кальция) по 1 табл. 1 раз в день. - «Чудесница» - оксалиновая мазь 2 раза в день. Дыхательная гимнастика	10 дней 2 недели

Март	Фитолечение – полоскание горла настоем трав	1 месяц 2 недели
Апрель	«Эликсир Бодрость» - Вит С с глюкозой 0,05 1 раз в день	1 месяц
Май	Целебный росточек – (гематоген) по 1 д. 1 раз в день	1 месяц
Июнь	Целебная пилюля – «Здоровейка»	1 месяц
Июль	«Эликсир Бодрость» - Вит С с глюкозой	1 месяц
Август	Целебный росточек – (гематоген) по 1 д. 1 раз в день	1 месяц

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДООУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в ДООУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 2,5-3 лет).

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, массаж и самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов,

подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений см. в Приложении № 3.

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Комплекс упражнений для самомассажа см. в Приложении № 4.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников.

Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата – нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие.

Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Комплекс упражнений для профилактики близорукости см. в Приложении № 5.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная

поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки см. в Приложении № 6.

Для группы часто болеющих детей в ДОО составляется годовой план оздоровления и закаливания. Ежегодно проводится оценка эффективности оздоровления этой группы.

Оздоровления и закаливания ЧБД

Сроки	Мероприятия	Количество
Сентябрь по май	Консультация ЛОР-врача, фтизиатра. Анализ крови, мочи, кала на я/гл.	1 раз в год
Сентябрь	Массаж грудной клетки	№4
Октябрь	Массаж грудной клетки Раствор диоксида 0,1 % в нос и для смазывания зева	№4 2 раза в день 10 дней
Ноябрь	Массаж грудной клетки	№4
Декабрь	Массаж грудной клетки Обработка зева раствором люголя	№4 2 раза в день 7 дней
Январь	Массаж грудной клетки Полоскание зева (настой календулы)	№4 2 раза в день 7 дней
Февраль	Массаж грудной клетки УФО зева и носа детям старше 3-х лет	№5 №5

Март	Массаж грудной клетки	№4
Апрель	Массаж грудной клетки Отвар плодов шиповника	№4 10 дней по 50 мл
Май	Массаж грудной клетки Обработка зева раствором люголя	№4 2 раза в день 7 дней

Взаимосвязь со специалистами детской поликлиники.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОО поддерживается постоянная связь врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Наше дошкольное учреждение курирует врач- педиатр МУЗ ЦРБ Волгодонского района

Ожидаемые результаты программы «Здоровый ребёнок»

- снижение уровня заболеваемости;
- закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.

Согласовано
Врач-педиатр МБУЗ ЦРБ
Волгодонского района
_____Юзефова Л.В.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ ЦРР –
детским садом №8 № 8 «Чайка»
_____В.В.Белова

План
оздоровительной работы
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения центра развития
ребёнка – детского сада
№8 «Чайка»

х.Лагутники
Волгодонской район

№п.п.	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Профилактическая работа		
1.1.	Углубленный осмотр детей при поступлении в детский сад	При поступлении	Медсестра Заведующий
1.2.	Плановый осмотр детей врачом - педиатром	1 раз в год	Медсестра Заведующий
1.3.	Ежедневный осмотр детей	постоянно	Медсестра воспитатели
1.4.	Осмотр детей узкими специалистами	1 раз в год	Медсестра Заведующий
1.5.	Осмотр детей на педикулёз и кожные заболевания	1 раз в неделю	медсестра
1.6.	Антропометрия	1 раз в квартал	медсестра
1.7.	Обследование детей на гельминты	1 раз в год	медсестра
1.8.	Проведение общеукрепляющих мероприятий с целью профилактики ОРЗ и ОРВИ в осенне-весенний период	Октябрь-ноябрь, Март-апрель	медсестра
1.9.	Проведение вакцинации против гриппа	октябрь	медсестра
1.10.	Профилактика инфекционных заболеваний: - своевременное проведение профилактических прививок; - проведение туберкулино-диагностики; - осмотр детей в карантинных группах - профилактика желудочно – кишечных заболеваний	Постоянно 1 раз в год При карантине в д/с постоянно	Заведующая ФАП, медсестра
1.11.	Профилактика психолого-эмоционального состояния детей: - обеспечение эмоционально-положительного настроения детей на двигательную активность; - сокращение времени пребывания вновь поступивших детей до 2-3	Постоянно Во время адаптации	Воспитатели Воспитатели медсестра

	часов с постепенным удлинением пребывания		
2.	Контроль		
2.1.	Контроль за организацией питания: - создание условий, необходимых для соблюдения санитарных правил и норм при приёме, хранении, реализации пищевых продуктов	постоянно	медсестра
2.2.	Контроль за качеством поступающих пищевых продуктов и наличием сопроводительных документов	постоянно	медсестра
2.3.	Контроль за соблюдением температурного режима в холодильном оборудовании, складских помещения	постоянно	медсестра
2.4.	Контроль за качеством готовых блюд	постоянно	медсестра
2.5.	Контроль за соблюдением объёма порций	постоянно	медсестра
2.6.	Контроль за составлением ежедневного меню	постоянно	медсестра
2.7.	Контроль за выполнением норм питания с учётом возраста детей	1 раз в 10 дней	медсестра
2.8.	Контроль за витаминизацией пищи	ежедневно	медсестра
2.9.	Контроль за отбором суточной пробы	ежедневно	медсестра
2.10	Контроль за мытьём столовой и кухонной посуды	постоянно	медсестра
2.11.	Соблюдение времени интервалов между кормлением	постоянно	медсестра
2.12.	Подсчёт суточной калорийности	ежедневно	медсестра
2.13	Бракераж сырой и готовой продукции	ежедневно	медсестра
2.14.	Обновление и составление технологических карт	постоянно	медсестра

2.15.	Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей	постоянно	Медсестра воспитатели
2.16.	Проведение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима. Контроль санитарно-эпидемиологического состояния в группах	ежедневно	медсестра
2.17.	Контроль санитарного состояния пищеблока	Ежедневно	медсестра
2.18.	Контроль соответствия мебели росту детей	1 раз в квартал	медсестра
2.19.	Соблюдение режима дня	постоянно	медсестра
2.20.	Контроль посещаемости детей	ежедневно	медсестра
2.21.	Контроль температурного режима в группах и соблюдение графиков проветривания	ежедневно	медсестра
2.22.	Медицинский осмотр сотрудников	1 раз в полгода	медсестра
2.23.	Контроль заболеваемости детей	ежемесячно	медсестра
2.24.	Контроль закаливающих мероприятий	постоянно	медсестра
2.25.	Контроль за организацией двигательного режима в течении дня	постоянно	Заведующий медсестра
2.26	Контроль за методикой проведения физкультурных занятий	по годовому плану	Заведующий медсестра
30.	Работа с вновь поступившими детьми:		
3.1.	Оформление документации -ведение формы №26 -оформление формы №63	по мере поступление детей в детский сад	медсестра
3.2.	Приём детей (осмотр, антропометрия)	постоянно	медсестра
3.3.	Плавный перевод ребёнка на режим ДОУ с учётом индивидуальных	период адаптации	воспитатель

	особенностей		
3.4.	Организация индивидуальных игр с ребёнком	период адаптации	воспитатель
3.5.	Определение ребёнка к группе здоровья	сентябрь	Медсестра воспитатели
3.6.	Распределение детей 2 и 3 групп здоровья в специальные группы для занятий корригирующей и дыхательной гимнастикой	2 раза в год	Врач, медсестра
4.0	Организация физического воспитания и закаливания детей:		
4.1.	Наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей	постоянно	медсестра
4.2.	Оценка эффективности воздействия средств физического воспитания	2 раза в год	медсестра
4.3.	Подсчёт общей и моторной плотности занятий физической культурой	1 раз в квартал	Заведующий. Медсестра, воспитатели
4.4.	Включение в комплекс утренней гимнастики и физкультурных занятий упражнений по профилактике плоскостопия и нарушения осанки	постоянно	Медсестра воспитатели
4.5.	Выполнение рекомендаций врача по проведению физкультурных занятий с детьми различной патологией	постоянно	Медсестра воспитатель
4.6.	Индивидуальный подход к детям в зависимости от возраста, состояния здоровья ребёнка и условий окружающей среды	постоянно	Воспитатель медсестра
4.7.	Плавное увеличение силы закаливающего природного фактора. Системность закаливания.	постоянно	Медсестра. Воспитатель
4.8.	Контроль за состоянием	постоянно	Медсестра

	физкультурного оборудования, за наличием спортивной одежды и обуви		воспитатель
4.9.	Воспитание желания заботиться о своём здоровье .Занятия по ОБЖ.	1 раз в неделю	воспитатель
4.10	Оздоровительные мероприятия в осенне-зимний период: - использование фитонцидов (чесночные бусы, чесночные гренки, лук в игровых помещениях, выращивание зелени лука и употребление в пищу) - витаминный чай (отвар шиповника, смородины, малины, брусники, цвет липы) - витаминотерапия (ревит по 1 драже 1 раз в день) - С- витаминизация третьего блюда - биостимуляторы (бифилайф, кефир) В летний период: -ходьба босиком -воздушное закаливание -обливание после дневной прогулки	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно ежедневно	Воспитатели Медсестра Медсестра Медсестра Медсестра Воспитатели Воспитатели воспитатели
5.	Санитарно-просветительная работа с родителями: -индивидуальные беседы -консультации Наглядная агитация	1 раз в месяц	медсестра
5.1.	Санитарно-просветительная работа с сотрудниками - занятия с персоналом ДОУ по совершенствованию медицинских знаний -инструктаж по	1 раз в квартал 2 раза в год	медсестра

	санминимуму		
6.0.	Посещение районных педиатрических конференций	По плану	медсестра
7.0.	Выписка журналов «Медработник ДОУ», «Здоровье дошкольника»	ежемесячно	медсестра
8.0.	Знакомство с новыми направлениями в здравоохранении и педиатрии	В течение года	медсестра
9.0.	Взаимосвязь в работе с другими медицинскими учреждениями (ЦРБ, ФАП, Роспотребнадзор)	постоянно	Заведующий медсестра

Массаж и самомассаж

Массаж – система приёмов дозированного воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости. Определенное значение имеет образование биологически активных веществ, стимулирующих адаптационно-трофическую функцию ЦНС.

Самомассаж – способ саморегуляции организма, один из приёмов регулирования кровотока. Детей учат выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру.

Массаж спины «Дождик»

Движения выполняются в направлении сверху вниз

Дождик бегаёт по крыше –

Бом! Бом! Бом!

Дети встают друг за другом

«паровозиком» и похлопывают

Друг другу ладошками по спинкам.

- По веселой звонкой крышей -

Бом! Бом! Бом!

Постукивают пальчиками.

- Дома, дома посидите -

Бом! Бом! Бом!

Легко постукивают кулачками.

Никуда не выходите -

Бом! Бом! Бом!

Растирают ребрами ладоней

«пилят»

Почитайте, поиграйте -

Бом! Бом! Бом!

Кладут ладони на плечи ребенка,

стоящего впереди, и разминают

Пальцами его плечи.

А уйду – тогда гуляйте..

Бом ...Бом...Бом...

Поглаживают спину мягкими

движениями ладоней.

Затем дети поворачиваются на 180 градусов и повторяют массаж.

Массаж бедра «Дождик»

Дождик, дождик, капелька

Водяная сабелька,

Лужу резал, лужу резал,

Резал, резал, не разрезал

И устал,

И перестал.

И.Токмакова

Легко, в ритме стихотворения

постукивают пальчиками по бедрам

Делают пилящие движения ребрами

ладоней.

Поглаживают ребра ладошками

Массаж тела «Грибной дождик»

Дождевые капли	Хлопают правой ладонью По левой
Прыгайте в ладошки! Дождевые капли, Вымойте мне ножки! Дождевые капли,	Также хлопают по левой ладони Пошлёпывают ладошками по ногам от лодыжки вверх. Стучат правой рукой по левому плечу сзади. Левой рукой стучат по правому плечу.
Бейте по спине! Дождь грибной, Но нужно Подрасти и мне!	Вытягивают обе руки вверх, Выпрямляя спину.

Массаж пальцев «Умывалочка»

(по Т.А.Солдатовой)

Оздоровительный тонизирующий эффект данного вида массажа связан с тем, что на кончиках пальцев находится множество биологически активных точек.

Знаем, знаем – да-да-да, Где ты прячешься вода! Выходи, водица, Мы пришли умыться! Лейся на ладошку По-нем-нож-ку – Нет, не понемножку - Посмелей! Будем умываться веселей! Н.Пикулева	По-очереди массируют каждый Палец. Энергично растирают ладони и Кисти рук.
---	---

Массаж лица «Воробей» (по китайской методике)

Этот массаж повышает функциональную деятельность головного мозга, помогает при головных болях.

Сел на ветку воробей И качается на ней. Раз-два-три-четыре-пять - Не охота улететь.	Двумя ладонями проводят от бровей до подбородка и обратно вверх (не слишком надавливая) Массируют височные впадины Большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения
--	---

**Массаж биологически активных точек (зон) «Колобок»
(по А.А.Уманской)**

Этот вид массажа одобрен и разрешен к применению Приказом Минздрава СССР №1346 от 10.10.1986г. в качестве средства неспецифической профилактики и укрепления здоровья населения. Данный массаж рекомендуется проводить с детьми подготовительной группы в игровой форме, используя в основном растирающие и поглаживающие приёмы, поскольку детям трудно точно найти нужную точку. Массаж зон (по Уманской) нельзя делать в случае наличия в области зон акупрессуры гнойничков, бородавок, родинок, новообразований и при лимфолейкозе. Массаж обладает тонизирующим действием, поэтому нежелательно осуществлять его перед дневным сном.

Как с окошка колобок
На дорожку прыг да скок.

Массируют «дорожку» вдоль
Переднее-срединного мередиана от
уровня сосков до яремной ямки
снизу вверх по спирали.

По дорожке покатился,
В лес зеленый закатился.
Кого встретил колобок,
Колобок – румяный бок?

Поглаживают большими пальцами шею
сверху вниз.
Раздвигают указательный и средний
Пальцы, кладут их перед и за ушами
и с силой растирают кожу.

Встретил зайку,
Встретил мишку,

Указательными пальцами массируют
точку у крыльев носа вправо, затем влево.

Встретил серого волчишку.

Тремя пальцами мягко массируют точку
на середине лба.

От лисицы же колобок
Вмиг пустился наутёк

Массируют большим и указательным
пальцами правой руки точку, находящуюся
на левой кисти между большим и
указательным пальцами, надавливая на неё
сверху вниз.

Не догнать тебе, лисица,
Уходи к себе в леса!

Также проводит массаж правой
кисти

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз заключаются в основном в фиксации зрения на различных точках, движении взгляда по тренажерам В. Базарного и некоторых движениях глазами яблоками и веками (по методу йогов). Эти упражнения способствуют восстановлению нормального зрения независимо от характера имеющихся нарушений (близорукости или дальнозоркости). Упражнения рекомендуется выполнять 2 раза в день до тех пор, пока они выполняются легко. После них нельзя рисовать, писать или смотреть телевизор.