

Управление образования муниципального района «Печора»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №36 общеразвивающего вида» г. Печора

Принято на
педагогическом совете № 1

«31» августа 2023 г.

Утверждаю
И.о. директора МАДОУ «Детский сад
№ 36 общеразвивающего вида» г. Печора

А.В.Инюкина
Приказ № 147/с от 01.09.23г.

Программа «Здоровый ребенок» на 2023 – 2028 учебные года



Автор:
Гридина Елена Валентиновна,
старший воспитатель

Срок реализации программы: 5 лет
Возраст детей: с 1,5 до 7 лет

г. Печора
2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Основная часть	7
1. Работа с детьми	7
1.1. Мониторинг здоровья	7
1.2. Полноценное питание	7
1.3. Система эффективного закаливания	8
1.4. Организация рациональной двигательной активности	8
1.5. Условия организации оздоровительных режимов для детей	9
1.6. Направления работы по формированию представлений о здоровом образе жизни	10
1.7. Система работы бассейна. Секция «Водное поло»	11
1.8. Система галотерапии и применение кислородного коктейля	14
1.9. Лечебно – профилактическая работа	15
1.10. Летне – оздоровительные мероприятия	16
2. Работа с педагогами	16
3. Работа с родителями	17
4. Результативность реализации программы	19
5. Материально – техническая база МАДОУ	20
6. Кадровое обеспечение программы «Здоровый ребенок»	22
7. Литература	23
8. Приложение	24

Пояснительная записка

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

1. Федеральный Закон РФ «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
2. Закон РК «Об образовании» от 06.10.2006 №92-РЗ.
3. Конвенция ООН «О правах ребёнка».
4. «Семейный кодекс РФ».
5. Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"".
8. Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
9. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования".
10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
11. Устав МАДОУ «Детский сад № 36 общеразвивающего вида» г. Печора.

Актуальность

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье».

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ДОУ. Работу строим на основе парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши - крепыши», авторы О.В.Бережнова, В.В.Бойко.

Проанализировав двигательный режим дошкольников в течение дня, директор, коллектив педагогов, инструктор по физической культуре, старший воспитатель пришли к выводу, что не достаточно реализуется потребность детей в движении, а МАДОУ осуществляет приоритетное физкультурно – оздоровительное направление в работе.

В течение дня не выполняется физиологически необходимое ребёнку количество движений, образовательная деятельность по физической культуре не решает проблемы тренировки сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата, а, следовательно, не дают должного эффекта в укреплении здоровья. Нормативы физической подготовленности не учитывают уровень физического развития детей, запас их сил и состояние здоровья.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа «Здоровый ребёнок», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, профессиональный уровень педагогов, творческие объединения педагогов);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- конкурентное преимущество ДОУ по физкультурно – оздоровительной работе (наличие бассейна, сауны);
- материально – техническое обеспечение (помещения, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка, индекс здоровья);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- анализ работы бассейна;
- анализ реализации работы спортивной секции «Водное поло»;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (образовательная деятельность, секции, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровый ребёнок», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей, сотрудников, родителей, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровый ребёнок», разработанная педагогическим коллективом ДОУ, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа «Здоровый ребёнок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

Педагогическая целесообразность.

В нашем ДОУ приоритетным направлением в работе является физкультурно-оздоровительное. Педагогическая целесообразность данной комплексно-оздоровительной программы обусловлена тем, что плавание и занятия в спортивном зале имеют огромное воспитательное значение. Занятия на воде и в спортивном зале

создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Новизна

Программы «Здоровый ребенок» состоит в том, что на занятиях по физической культуре в спортивном зале, в спортивной секции «Водное поло», на занятиях в бассейне внедряется большое количество спортивных игр (ручной мяч, баскетбол, волейбол). Т.е. посредством подводящих игровых упражнений происходит заметное улучшение игры, сохранение и укрепление здоровья детей.

Форма организации содержания и педагогической деятельности.

Основной организованной формой двигательной активности в дошкольном учреждении являются занятия по физической культуре в зале, на улице и в бассейне.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы «Здоровый ребёнок»:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, футбол, волейбол, плавание).
5. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
8. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.
9. Обеспечить квалифицированный мониторинг состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

**Объекты
программы**

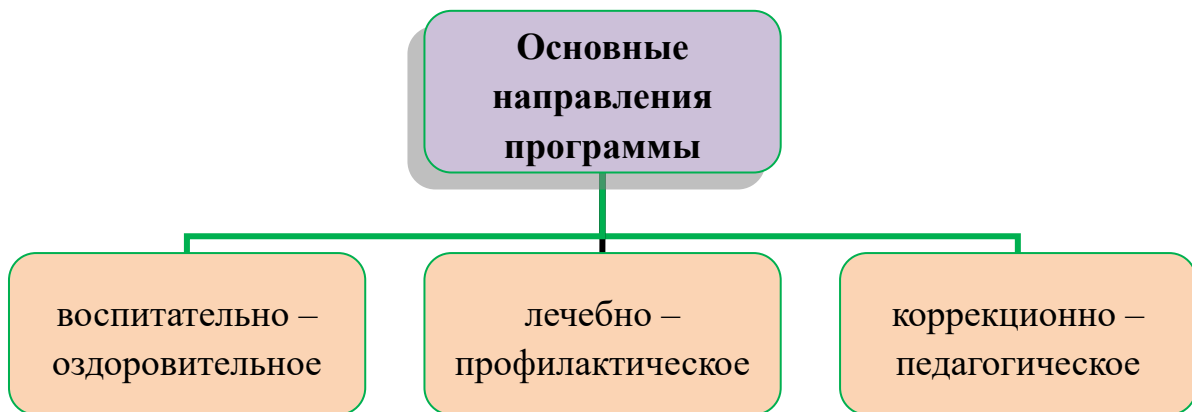
Дети ДОУ

Педагогический
коллектив

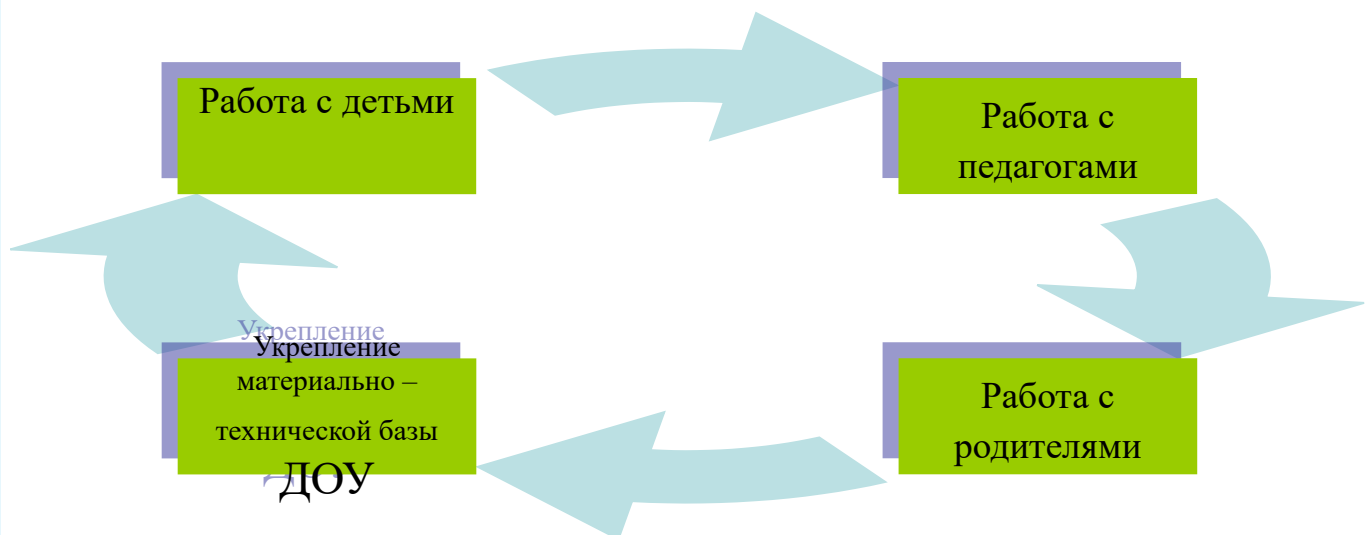
Родители
воспитанников ДОУ

Основные принципы программы:

- научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов педагогической диагностики; планирование способов, методов и приёмов развития и оздоровления на основе полученных данных);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).



Программа реализуется через следующие разделы:



Ожидаемые результаты реализации программы

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Обеспечение статистического учёта, контроля и анализ на всех уровнях.
4. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе индивидуализации образовательного процесса.
5. Повышение заинтересованности работников ДОУ и родителей (законных представителей) в укреплении здоровья дошкольников.
6. Повышение квалификации работников ДОУ.
7. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей (законных представителей) к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. РАБОТА С ДЕТЬМИ

Вся работа с детьми ведется в соответствии с ФГОС ДО, с учетом интегрирования всех видов детской деятельности и осуществляется воспитателями, младшими воспитателями, инструкторами по физической культуре, учителем-логопедом, музыкальными руководителями.

Она включает в себя 10 разделов:

1. 1. Мониторинг здоровья

- медицинский работник, изучая анамнез развития ребёнка, выявляет часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;
- воспитатели групп анализируют результаты освоения детьми основной образовательной программы, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни;
- инструктор по физической культуре по обучению плаванию осуществляет контроль за развитием навыков плавания, уровнем двигательной активности в бассейне, организует мониторинг результатов освоения детьми задач ДОП ДО;
- инструктор по физической культуре осуществляет контроль за развитием навыков основных видов движений, уровнем двигательной активности в зале и на улице, организует мониторинг результатов освоения детьми задач ООП ДО;
- учитель-логопед организует обследование речи дошкольников, выявляет состояние речевого развития детей;
- музыкальные руководители осуществляют контроль за развитием музыкальных (танцевальных, вокальных) способностей, обследуют состояние уровня музыкального развития.

Итогом обследования является проведение психолого - педагогического консилиума, на котором обсуждаются данные мониторинга по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы.

1.2. Полноценное питание

В соответствии с новыми правилами организации питания в ДОУ отслеживается калораж и витаминизация блюд, соблюдаются принципы организации питания:

- выполнение режима питания;

- гигиена приёма пищи;
- организация питания аллергичных детей;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания.

1.3. Система эффективного закаливания

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей при образовательной деятельности, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- правильность сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- сон без маек;
- бодрящая, дыхательная гимнастика после сна;
- элементы самомассажа после дневного сна;
- мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально);
- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- использование элементов психогимнастики при образовательной деятельности по физической культуре (см. приложение № 1).

1. 4. Организация рациональной двигательной активности

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в ДОУ:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);

- включение в утреннюю и дневную гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации физического воспитания:

- образовательная деятельность по физической культуре в зале и на спортивной площадке с элементами психогимнастики;
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- самостоятельная двигательная активность в группе;
- подвижная игра на прогулке;
- обучение плаванию в бассейне;
- деятельность в спортивных секциях бассейна ДООУ («Водное поло», «Дельфинчик»)
- физкультминутки вовремя проведения образовательной деятельности;
- физкультурные досуги, праздники, развлечения, «Недели здоровья»;
- утренняя гимнастика в зале, на улице;
- индивидуальная работа с детьми по физическому развитию.

Образовательная деятельность разнообразна по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционная.
- Игровая: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- Сюжетно – игровая, дающая более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие по планетам» и др.
- Тематическая: «Поможем Буратино»; она может быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч).
- Тренировочная: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
- Зачетная: для проведения мониторинга по основным видам движения и развития и физических качеств (1 раз в полугодие).
- В форме оздоровительного бега.
- Деятельность, основная часть которой носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).
- Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.

В перспективе:

- Организовать специальную коррекционную деятельность для детей с нарушением осанки и плоскостопия.
- Организация платных тренировочных секций (ритмика).
- Организация деятельности по группам здоровья, с учётом индивидуального подхода отдельно для девочек и мальчиков.

1.5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (пятиразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

- Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Систематическое посещение бассейна, сауны.
- Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

1.6. Создание представлений о здоровом образе жизни

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в ДОО должна способствовать решению этой задачи. При организации деятельности мы стараемся:

- ✓ Привить стойкие культурно – гигиенических навыки.
- ✓ Обучить уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- ✓ Формировать элементарные представления об окружающей среде.
- ✓ Формировать привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- ✓ Развивать представления о строении собственного тела, назначении органов.
- ✓ Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.
- ✓ Выработать у ребёнка осознанное отношение к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- ✓ Обучить детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- ✓ Выработать устойчивые знания и умения действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- ❖ Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
- ❖ Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.
- ❖ Развивающая предметно-пространственная среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- ❖ В ДОО функционирует бассейн, сауна.
- ❖ В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.
- ❖ Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальные руководители и воспитатели групп. Проходят в ДОО тематические развлечения, посиделки «Северные напевы», «Хоровод дружбы», экологические мероприятия,

спортивные праздники и развлечения: «Масленица», «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырские игры», литературные викторины «По страницам книг А.Барто», «Наши любимые русские народные сказки» и др. Большой популярностью стали пользоваться как у родителей, так и у детей музыкальные спектакли.

- ❖ Снижение утомляемости ребёнка при организации непосредственно образовательной деятельности достигается мотивацией к этой деятельности, индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка.
- ❖ Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр.
- ❖ Большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

1.7. Система работы бассейна, сауны

Цель: закаливание организма, профилактика нарушения опорно – двигательного аппарата, органов дыхания.

Плавание, как считал Ю.Ф.Змановский, обладает мощным оздоровительным, общеразвивающим действием. Как и другие упражнения, плавание оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность, а также на закаливание организма детей дошкольного возраста.

Наличие в ДОО плавательного бассейна и сауны создает возможности для дополнительного укрепления здоровья детей. Вся физкультурно – оздоровительная работа строится с учетом состояния здоровья каждого ребенка, с учетом его внутренних возможностей и уровня физической подготовленности.

В начале учебного года медицинская сестра бассейна берет анализы у детей, выявляет противопоказания к посещению бассейна, сауны.

Бассейн посещают 8 дошкольных групп и 1 первая младшая группа. Посещение бассейна начинается с 3 лет, двигательная деятельность проводится в комплексе бассейн – сауна, 1 раз в неделю.

Деятельность в бассейне имеет разные формы проведения:

- ✓ традиционная;
- ✓ сюжетная;
- ✓ игровая;
- ✓ на основе подвижных игр;
- ✓ тренировочная.

Продолжительность образовательной деятельности в зависимости от возраста детей составляет:

- ✓ в младшей группе – 10-15 мин.;
- ✓ в средней группе – 15-20 мин.;
- ✓ в старшей группе – 20-25 мин.;
- ✓ в подготовительной группе – 25-30 мин.

Температура воды в бассейне ± 28 ($\pm 1^\circ\text{C}$), воздуха в зале с ванной ± 27 ($\pm 1^\circ\text{C}$).

Для достижения наибольшего оздоровительного эффекта используется комплекс закаливающих, оздоровительных и лечебно – профилактических мероприятий:

- ❖ Гигиенический душ – как водная закаливающая процедура, затем занятия в бассейне.
- ❖ Обливание всего тела водопроводной водой ($27-28^\circ\text{C}$) при заходе в сауну второй раз.
- ❖ Посещение сауны дает закаливающий эффект ($60-70^\circ\text{C}$) – идет выработка интерферона, улучшается обмен веществ, повышенное потоотделение, выводятся вредные вещества из организма.
- ❖ Самомассаж – применяется с целью улучшения протекания нервных процессов за счет воздействия на некоторые активные точки головы, лица, ушей, рук, ног.
- ❖ Дыхание через нос в сауне – профилактика насморка, ОРЗ.
- ❖ В минуты отдыха ходьба по дорожкам здоровья (ребристые, пробочные, шнуровочные и др.).

Секция «Водное поло»

Работая по парциальной программе физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши», авторы О.В.Бережнова, В.В.Бойко, мы столкнулись с проблемой недостатка количества часов, отведенных на занятия (36 часов в год), для освоения в полной мере курса обучение плаванию.

Для устранения этих недостатков и для достижения хороших результатов по обучению плаванию была разработана дополнительная образовательная программа для дошкольников «Водное поло».

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста и реализует формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям для достижения цели. Данную программу можно рассматривать как основу для подготовки детей для дальнейшего занятия любыми игровыми видами спорта.

Программа направлена на создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности, на создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Данная программа составлена с учетом особенностей бассейна, его размеров и глубины. Так же программа адаптирована под детей дошкольного возраста. В основу программы входят элементы игры, передачи, блоки и защита ворот.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы по игре «Водное поло» – 6-7 лет (подготовительная к школе группа).

Срок и этапы реализации дополнительной образовательной программы

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Программа реализуется в 4 этапа:

Этапы	Цель этапа	Форма работы
1. Подготовительный	Создать условия для	Разработка методических

	организации групповой и индивидуальной работы с детьми.	рекомендаций для организации занятий по плаванию, разработка содержания программы, приобретение оборудования для занятий в бассейне.
2. Основной	Решение поставленных задач; педагогическое просвещение родителей; приобщение ребёнка к здоровому образу жизни, совершенствование опорно - двигательного аппарата и формирование правильной осанки. Совершенствование плавательных навыков и умений, развитие творческих способностей у детей.	Индивидуальная и групповая работа с детьми старшего дошкольного возраста
3. Диагностический	подведение итогов работы, обобщение накопленного опыта, поиск новых нестандартных решений. Анализ достигнутых результатов. Определение перспективных направлений работы.	сравнительный мониторинг плавательных умений детей на конец учебного года. Открытые занятия с детьми для родителей.

Перспектива:

1. По завершении реализации программы «Водное поло» мы ожидаем:

- укрепления здоровья детей 6-7 лет, снижения заболеваемости;
- расширения адаптивных возможностей детского организма;
- повышения показателей физического развития детей;
- расширения спектра двигательных умений и навыков в воде;
- развития творческого потенциала личностного роста ребёнка;
- развития эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- сформированности нравственно-волевых качеств.

1.8. Система галотерапии и применение кислородного коктейля

Галотерапия.

Маленькие дети больше подвержены заболеваниям респираторной системы. В коллективных детских учреждениях – яслях, детских садах, дошкольных кружках, школах и секциях организм ребенка постоянно находится в контакте с повышенным содержанием вирусных, бактериальных и грибковых инфекций, что приводит к частым болезням и осложнениям. При этом стандартные профилактические средства – хлорирование, кварцевание, проветривание воздуха не всегда дают нужный эффект, а иногда даже опасны для здоровья малышей.

Среди профилактических мероприятий, которые способствуют снижению заболеваемости детей, галотерапия является проверенным способом активировать адаптационные возможности и укрепить иммунитет детского организма. Соляная комната или «пещера» в нашем ДОУ способствует усилению защитных сил и позволяет предотвратить самые распространенные бронхо - легочные заболевания.

Соляная комната оборудуется блоками из соли, которые покрывают все поверхности помещения. Соль является природным источником большого количества микро- и макроэлементов, необходимых для нормальной жизнедеятельности детского и взрослого организма. Благодаря постоянным процессам высвобождения ионов йода, кальция, серебра, натрия, воздух в соляной пещере в детском саду насыщается полезными элементами, увеличивающими скорость обменных процессов.

Ионизированный воздух оказывает разностороннее действие:

- санирование (удаление микробов, вирусов) респираторного тракта;
- детоксикация;
- лимфодренажный эффект;
- снижение аллергических реакций;
- устранение кожных проблем;
- нормализация психоэмоциональных импульсов.

Занятия в соляной комнате проводятся подгрупповые, групповые с прохождением курса 20 посещений и по 10 посещений после перенесенного заболевания. Два раза в год.

Продолжительность нахождения в соляной комнате составляет:

- с 1,6 до 6 лет: 15 мин. (первые 3 дня), 20 мин. (последующие 17 дней)

- с 6 до 7 лет: 20 мин.

Работа соляной комнаты организуется по расписанию, составленному с учетом режима для детей, их возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм, в соответствии с общим расписанием образовательной деятельности.

Профилактические и оздоровительные методики показывают положительные результаты противовоспалительного и saniрующего действия. У малышей со слаборазвитой мускулатурой дыхательных путей, значительно облегчается выход мокрот при кашле, что приводит к уменьшению приема антибактериальных и антигистаминных средств.

Галотерапия отличается полным отсутствием противопоказаний, кроме некоторых случаев:

- туберкулез в открытой форме;
- онкологические болезни;
- кровотечения;
- острые формы болезней.

Подводя итоги мы приходим к выводу, что соляная комната является неотъемлемой частью нашего ДООУ. В нашей соляной комнате создан уникальный микроклимат и выполнено прекрасное декоративное оформление потолка и стен. Наши заботы о здоровье растущего поколения базируются на профессиональной реализации оздоровительных мероприятий, включающих физическую культуру и галотерапию.

Применение кислородного коктейля.

Кислородный коктейль – это сок, фито раствор или любой другой напиток, насыщенный кислородом до состояния нежной воздушной пены.

Его употребление компенсирует недостаток кислорода или, говоря медицинскими терминами - устраняет гипоксию. По влиянию на организм небольшая порция коктейля равнозначна полноценной лесной прогулке.

Кислородный коктейль активизирует функции желудочно-кишечного тракта, нормализует микрофлору кишечника, а значит, улучшает пищеварительный процесс, ускоряет расщепление полезных веществ. Коктейль помогает при функциональных нарушениях центральной нервной системы, вызванных эмоциональными и физическими перегрузками, стрессом, гипертонии, гипотонии. При регулярном употреблении коктейля у детей повышается иммунитет и работоспособность.

Применение кислородных коктейлей в оздоровительных целях способствует:

- Повышению сопротивляемости организма к вирусным и инфекционным заболеваниям.
- Активизации работы иммунной системы.
- Повышению работоспособности, увеличению физических и умственных возможностей человека.
- Активизации работы головного мозга.
- Снятию утомления и общей усталости.

Кислородный коктейль практически не имеет противопоказаний. Его можно применять как для лечения пациентов с различными заболеваниями, так и у абсолютно здоровых людей. Наилучшее время приема кислородного коктейля - это 10-15 минут до очередного принятия пищи.

В нашем ДООУ дети с удовольствием употребляют коктейль. Курс приема кислородного коктейля составляет 10 дней, 3 раза в год (октябрь, январь, апрель). Коктейли употребляют дети с 2 лет.

1.9. Лечебно - профилактическая работа

Осуществляет педиатр поликлиники, старшая медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели (см. приложение №2). В неё входят:

1. ЛФК: бодрящая, дыхательная, нарушение осанки, плоскостопия.
2. Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.
3. Применение оксолиновой мази, глюконата кальция.
4. Чесочно-луковые закуски.
5. «Чесночный букетик» (ароматизация помещений).

Лечебно-профилактическая работа также включает в себя:

1. Дополнительную двигательную деятельность в бассейне.
2. Образовательную деятельность по физической культуре в спортивном зале.
3. Подвижные игры и физические упражнения на улице.
4. Утреннюю зарядку в зале или на улице с обязательным бегом на выносливость, с дыхательными упражнениями.
5. Хождение на лыжах в зимний период.
6. Дыхательную гимнастику после сна, самомассажи рук, ног, головы, лица.
7. Спортивные игры и соревнования.
8. Интенсивные упражнения для профилактики плоскостопия стоп.
9. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

1.10. Летне-оздоровительные мероприятия

Формы организации оздоровительной работы:

- Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон без маек, ходьба босиком;
- Двигательная деятельность в природных условиях (спортивной площадке);
- Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- Интенсивные упражнения для профилактики плоскостопия стоп;
- Витаминизация: соки, фрукты, ягоды (см. приложение №3).

2. РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровый ребёнок» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.
3. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
4. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
5. Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

10. Пропаганда здорового образа жизни.

11. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение валеологических бесед, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- ❖ Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- ❖ Максимальное обеспечение двигательной активности детей в ДОУ при организации образовательной деятельности по физической культуре, использование физкультурных минуток, включение пальчиковой гимнастики при совместной деятельности взрослого и ребенка.
- ❖ Необходимо широкое использование игровых приёмов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- ❖ Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- ❖ Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.

3. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ)

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями (законными представителями).

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром»: семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие **задачи работы с родителями (законными представителями):**

- Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через консультации, семинары.
- Включение родителей (законных представителей) в воспитательно - образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие **формы работы с родителями (законными представителями):**

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций на темы: «О здоровье всерьез», «Режим дня ребенка», «Успешная адаптация детей к условиям ДОУ» (ранний возраст), «Развиваем физические качества детей», «Что такое дыхательная гимнастика?», «Как избежать простуды» и др.
2. Педагогические беседы с родителями (законными представителями) (индивидуальные и групповые) на темы: «Как закалить ребенка», «Профилактика плоскостопия», «Упражнения для укрепления позвоночника», «Правила поведения за столом» и др.

3. Консультации инструкторов по физической культуре «Оздоровительный комплекс бассейн – сауна», «Значение плавания в жизни ребенка», «Водное поло в ДОУ», «Чем полезны подвижные игры на улице», «Развиваем основные виды движений» и др.

4. Дни открытых дверей в бассейне.

5. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

6. Показ образовательной деятельности с детьми для родителей в бассейне «Если хочешь быть здоров!», «Чудесный пруд», «Вот мы какие!», «Поможем Нептуну», «Задорные лягушата», «Мы здоровью скажем «Да!» и др.

7. Совместные спортивные праздники, развлечения для детей и родителей (законных представителей) во всех возрастных группах.

8. Круглые столы, родительские конференции с привлечением специалистов (инструкторов по физической культуре, учителя-логопеда, врача поликлиники).

10. Организация выставок совместных дел.

Для успешной работы с родителями (законными представителями) использовать **социальный паспорт семьи:**

1. Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей (законных представителей), отношения родителей (законных представителей) с детьми, стиль общения).

2. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.

3. Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.

4. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей (законных представителей), знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкетирование родителей (законных представителей).
- Беседы, консультации, рекомендации родителям (законными представителями).
- Беседы с ребёнком.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями (законными представителями) цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.

2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.

4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.

5. Ротовирусная, коронавирусная инфекция. Что это такое?

5. Закаливающие процедуры дома и в ДОУ.

6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.

7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в ДОУ и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка.

План на ближайшие 3 – 4 года.

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Недели Здоровья», праздников, развлечений, субботников.
2. Для обогащения родителей (законных представителей) педагогическими знаниями организовывать занятия в «Школе молодого родителя» (см. приложение №4).
3. Вовлечение родителей (законных представителей) в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы.

4. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Комплексный подход к организации оздоровительной деятельности дошкольников, предусмотренный Программой, обеспечивает оптимальную систему профилактики и оздоровления воспитанников.

Активно используются в здоровьесберегающей деятельности физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, плавание, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. Реализация данных технологий, осуществляется воспитателями и специалистами ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы: на занятиях, прогулках, в рамках режимных моментов и в свободной деятельности детей, в процессе совместной деятельности взрослого с ребенком и др.

Позитивные результаты данной деятельности отражаются на показателях состояния здоровья детей, наметилась тенденция к улучшению групп здоровья. Итоги реализации программы подведены за три года (без реализации данной программы и на начало реализации).

Итоги профилактической и оздоровительной работы по реализации программы Сравнительный анализ заболеваемости и посещаемости за три года

Таблица 1

Показатели	Года		
	2020-2021	2021-2022	2022-2023
Среднесписочный состав	277	246	230
Число пропусков детодней по болезни	2193	5036	3370

число пропусков на 1 ребенка	9	20	16
число детей ни разу не болевших	89	45	61
Индекс здоровья	34	18	27

Распределение по группам здоровья

Таблица 2

Группа здоровья	I	II	III	IV
2020-21	16	243	17	1
2021-22	14	215	16	1
2022-23	11	206	12	1

Из сравнительного анализа групп здоровья видно, что количество детей с I группой здоровья по сравнению с прошлыми годами уменьшилось, детей вообще стало меньше. Уменьшилось количество детей с III группой здоровья (на 4 ребенка), а детей с VI группой здоровья осталось столько же (ребенок-инвалид).

Система работы по реализации программы «Здоровый ребенок» дает положительные результаты. Анализ заболеваемости свидетельствует, что наблюдается некоторое снижение уровня заболеваемости, повышение индекса здоровья воспитанников. Вместе с тем остается актуальной проблема заболеваемости воспитанников ОРВИ, ОРЗ.

Вышеизложенное подтверждает целесообразность реализации программы «Здоровый ребенок» в дальнейшем, организации занятий в бассейне, целенаправленного взаимодействия с семьей в вопросах формирования здорового ребенка в рамках программы.

Вывод: В ДОУ ведется систематическая и целенаправленная деятельность по физическому развитию детей, по снижению заболеваемости и укреплению здоровья воспитанников в соответствии с мероприятиями программы «Здоровый ребенок». ДОУ создает полноценные условия для формирования здорового ребенка, вместе с тем необходимо продолжить работу по профилактике заболеваемости, обеспечению систематического контроля за проведением режимных моментов, взаимодействию с родителями по вопросам укрепления здоровья и воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни в рамках программы «Здоровый ребенок».

5. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

В ДОУ созданы следующие условия и материально-техническая база:

➤ Музыкальный зал:

- Фортепиано;
- Телевизор;
- Видеопроектор, экран;
- Музыкальный центр, переносная музыкальная колонка;
- Фонотека;

- Стандартный мелкий инвентарь (палочки, ленточки, султанчики и т.д.);
- Музыкальные инструменты (бубны, барабаны, уголки и т. д.);
- Нестандартные музыкальные инструменты.

➤ Спортивный зал:

- Мячи разных размеров;
- Обручи, скакалки, кегли, конусы, канаты, гимнастические палки и др. спортивный инвентарь;

- Батуты для прыжков;
- Балансировочные доски;
- Скалодромы;
- Гладиаторская стенка;
- Корзины для забрасывания мячей;
- Мягкие модули, «сухой бассейн»;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Мячи для футбола и др.

➤ Бассейн:

- Плавательные круги;
- Доски для плавания;
- Жилеты, нарукавники, плавательные очки;
- Надувные игрушки для игры и плавания, нудлы;
- Нестандартное оборудование (тонущие и плавающие предметы);
- Мячи резиновые и пластмассовые, гимнастические палки, обручи и др.;
- Массажеры;
- Сетка и корзины для секции «Водное поло»;
- Дорожки здоровья для коррегирующих упражнений.

➤ Медицинский кабинет:

- Тубускварц;
- Ростомер;
- Весы;
- Ингалятор аэрозольный;
- Сухопаровой шкаф;
- Шкаф для хранения медикаментов;
- Холодильник для хранения вакцины;
- Стол инструментальный;
- Помещение в соответствии с требованиями;

➤ Групповые физкультурные уголки:

- Мелкий физкультурный инвентарь;
- Дорожки здоровья;
- Модули;
- Мишени;
- Массажеры;
- Нестандартное оборудование.

➤ Спортивная площадка:

- Беговая дорожка;

- Турники;
- Яма для прыжков;
- Асфальтированная площадка для игр;
- Полоса препятствий.

В перспективе:

- оснащение современным интерактивным столом кабинета учителя – логопеда;
- оборудование футбольного поля на спортивной площадке.

6. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

Директор ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый ребёнок»;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый ребёнок»;
- проведение мониторинга (совместно с педагогами);
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребёнок».

Инструктор по физической культуре по обучению плаванию:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- обучение детей плаванию;
- физкультурные развлечения, досуги, спортивные соревнования в бассейне, сдача норм ГТО по плаванию;
- закаливание в комплексе «бассейн –сауна».

Инструктор по физической культуре:

- определение показателей двигательной подготовленности детей;
- развитие основных видов движений;
- обучение детей ходьбе на лыжах в зимний период;
- физкультурные развлечения, досуги, праздники на улице и в зале, сдача норм ГТО.

Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика, гимнастика после сна.

Заместитель директора по АХЧ:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровый ребёнок».

Шеф – повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;
- проведение краткосрочной диетотерапии.

Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., 1993
2. Башканова Г.Л., Уланова А.С., Шульга А.А. Обучение и воспитание детей в условиях активной сенсорно – развивающей среды. Сыктывкар, 2001
3. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1993
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.. 2000
5. Диагностика развития ребенка – дошкольника (методические рекомендации). Сыктывкар, 1997
6. Змановский Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми. М., 1989
7. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников. Журнал «Дошкольное воспитание», 2002,11
8. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. М., 2006
9. О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. (Инструктивно – методическое письмо Министерства образования РФ) журнал «Дошкольное воспитание», 2000,5
10. Хабарова Т.В. Организация физкультурно - оздоровительной работы в дошкольном учреждении. Методическое пособие. Сыктывкар, 2003

ПРИЛОЖЕНИЕ