# Соколовская Людмила Михайловна

# МАДОУ "Детский сад №7" г. Тобольска

#  Воспитатель

# Программа оздоровительной деятельности дошкольного учреждения

# «НЕБОЛЕЙКА»

# *« Я не боюсь еще и еще раз повторить :*

#  *забота о здоровье ребенка –*

#  *это важнейший труд воспитателя.*

# *От жизнерадостности, бодрости детей*

#  *зависит их духовная жизнь,*

#  *мировоззрение, умственное развитие,*

# *прочность знаний, вера в свои силы»*

#  *В. А. Сухомлинский*

# Пояснительная записка:

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Состояние здоровья детей в настоящее время вызывает особую озабоченность в государстве и обществе. В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптационные возможности, повышается его устойчивость к внешним воздействиям, формируется осанка, приобретаются физические качества, привычки, вырабатываются волевые черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Проблема сохранения здоровья – социальная, и решать ее нужно на всех уровнях общества. Работа детского сада сегодня должна быть ориентирована на сохранение и укрепление здоровья детей, и она может считаться полноценной и эффективной тогда, когда в полной мере и в единой системе реализуется здоровьесберегающие и здоровьеформирующие технологии. Осуществление здоровьесберегающей деятельности в воспитательно-образовательном процессе является основным требованием к дошкольному образовательному учреждению. Образование сегодня должно быть здоровье-творящим, направленным на формирование личности, здоровой духовно и физически, развитой интеллектуально и обладающей необходимыми для этих целей знаниями и навыками, типом поведения и образом мышления. Развитие культуры здорового образа жизни сегодня является одной из основных социальных потребностей детей и родителей. В разработке программы я исходила из того, что здоровье ребенка – это его полноценное существование одновременно в трех планах: телесном, психическом и социальном; здоровье это основной жизненный ресурс ребенка.

#  Цель программы – создание оптимальных здоровьесберегающих условий в ДОУ для детей дошкольного возраста и педагогов; формирование у родителей, педагогов, воспитанников устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

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

 1.Охрана и укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности.

2.Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного

отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры.

3. Формирование представление о своём теле, организме.

4.Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, ловкости,

выносливости и др.) и умения рационально использовать их в различных условиях.

 5.Создание оптимального режима дня, обеспечивающего гигиену нервной

системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое

развитие.

6.Воспитание интереса детей к различным доступным видам двигательной

активности, положительных нравственно-волевых качеств дошкольников.

**Ожидаемые результаты:**

1. Повысится компетентность в области здоровьесбережения, педагоги внедрят в

практику своей деятельности методы поддержания психоэмоционального здоровья.

2. Расширится осведомлённость родителей о системе здоровьесбергающей

работы в детском саду. Родители и члены семей станут более активно включаться в планирование и организацию мероприятий, направленных на поддержание здоровья.

3. У детей будет формироваться осознанное отношение к своему здоровью, к

специфическим мероприятиям по оздоровлению. Будет отмечаться положительная динамика в снижении заболеваемости детей.

**Программно-методическое обеспечение** базируется на комплексной программе

Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева и др., «От рождения до школы»,

издание 2-е, исправленное и дополненное, М.: Мозаика-Синтез, 2011.

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется инструктором

физического воспитания. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения.

**Состояние физкультурно-оздоровительной деятельности ДОУ**

Одним из главных направлений работы в учреждении является охрана жизни и здоровья детей. Для этого в детском саду созданы следующие условия:

имеется медицинский кабинет, который включает в себя:

- кабинет осмотра детей;

- изолятор;

- процедурный кабинет;

 Медицинский кабинет располагает необходимым инвентарем и оборудованием, имеется лицензия на оказание доврачебной помощи.

В детском саду под руководством опытных медицинских работников оказываются медицинские услуги:

- осмотр детей;

- оказание доврачебной неотложной помощи;

- медицинский осмотр узкими специалистами врачами детской поликлиники.

Также под руководством медицинских работников в группах совместно с воспитателями используются следующие методы закаливания и оздоровления:

- воздушные солнечные ванны;

- «босоножье»;

- купание в бассейне;

- витаминизация третьих блюд;

-утренняя гимнастика;

- гимнастика после дневного сна;

- организация оптимальной двигательной активности в помещении и на прогулке;

- оздоровительная гимнастика (дополнительная услуга);

-полоскание горла прохладной водой;

-ходьба после сна по корригирующей дорожке;

-фитотерапия;

-употребление детьми кислородного коктеля (по согласованию с родителями);

-работа по сбалансированному 10-ти дневному меню в соответствии с новыми нормами питания.

Несмотря на весь комплекс проводимых мероприятий, заболеваемость детей в детском саду продолжает оставаться одной из важнейших проблем.

 Оздоровление детей – одно из основных направлений работы дошкольного учреждения. При поступлении ребенка в детский сад собирается его генеалогический, биологический и социальный портрет, учитывая все полученные показатели, ведется целенаправленная круглогодичная работа по оздоровлению детей.

 По результатам комплексной оценки состояния здоровья детей определяются следующие группы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа здоровья** | **2011-2012г.г.** | **2012-2013г.г.** | **2013-2014г.г.** |
| **1 группа** | 62- 18% | 44-12% | 65 -16% |
| **2 группа** | 280-80% | 328 -87% | 329-82% |
| **3 группа** | 8-2% | 6-1% | 6-1% |
| **4 группа** | - | - | 2 – 1% |
| **Среднесписочный состав** | 349 | 376 | 402 |

-полученные в ходе углубленного медицинского осмотра данные показали:

- процент детей с 1 группой здоровья увеличился на 4% ;

- на 5 % уменьшилось количество детей со второй группой здоровья;

- количество детей с 3 группой здоровья осталось на прежним уровне количество в эту группу входят дети , имеющие хронические заболевания и стоящие на учете у специалистов;

- 2 ребенка с 4 группой здоровья - это дети-инвалиды .

 Детский сад имеет санитарно-эпидемиологическое заключение государственной санитарно-эпидемиологической службы о соответствии образовательной деятельности правилам и нормам СаНПиНа, разработаны инструкции по санитарному содержанию помещений в обычном рабочем режиме и в случае карантина в связи с инфекционными заболеваниями бактериальной и вирусной этиологии. В каждой группе установлены ультрафиолетовые бактерицидные лампы. Дважды в день проводится влажная уборка всех помещений, раз в месяц – генеральная.

В детском саду созданы удовлетворительные условия для оздоровления детей, данная задача остается одной из важнейших и требует дальнейшего решения.

Положительными моментами в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья в истекшем учебном году являлись:

- повышение индекса здоровья;

- уменьшение дней, пропущенных по болезни;

- число пропусков на одного ребенка;

- увеличение количества не болевших детей.

В каждой возрастной группе оформлен физкультурный уголок, оборудованный спортивным инвентарем, нетрадиционным физкультурным оборудованием, атрибутами спортивных игр. Игровые площадки на участке оснащены игровыми и спортивными модулями. Спортивный инвентарь промаркирован, безопасен, соответствует санитарно- эпидемиологическим нормам.

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**

|  |  |
| --- | --- |
| Блоки физкультурно-оздоровительной работы | Содержание физкультурно-оздоровительной работы |
| *Создание условий для двигательной активности* | * Гибкий режим;
* Деятельность по подгруппам;
* оснащение (спортинвентарем, оборудованием, наличие спортзала, бассейна, спортивных уголков в группах);
* индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
* подготовка специалистов по двигательной деятельности
 |
| *Система двигательной активности + + система психологической помощи* | * Утренняя гимнастика;
* прием детей на улице в теплое время года;
* физкультура в зале;
* двигательная активность на прогулке;
* физкультура на улице;
* подвижные игры;
* физкультминутки ;
* гимнастика после дневного сна;
* физкультурные досуги, забавы, игры;
* спортивно-ритмическая гимнастика;
* игры, хороводы, игровые упражнения;
* оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы;
 |
| *Система закаливания* | *В повседневной жизни* | * Утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;
* утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры);
* облегченная форма одежды;
* ходьба босиком в спальне до и после сна;
* сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);
* контрастные воздушные ванны (перебежки);
* солнечные ванны (в летнее время);
* обширное умывание
 |
| *Специально организованная* | * Полоскание рта;
* полоскание горла отварами трав;
* занятие в бассейне;
* контрастный душ (после бассейна)
* фиточай
 |
| *Организация рационального питания* | * Организация второго завтрака (соки, фрукты);
* введение овощей и фруктов в обед и полдник;
* замена продуктов для детей-аллергиков;
* питьевой режим
 |

Удачно проходят спортивные досуги с родителями «Папа, мама, я - спортивная семья», «Семейные старты». Кроме того, для родителей организуем Дни открытых дверей, когда они могут посетить любое мероприятие. Широко используется информация в родительских уголках, в папках ­передвижках («Движение - основа здоровья», «Как выработать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка» и т.д.). Проводимая нами физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Таким образом , несмотря на проделанную работу по укреплению и сохранению здоровья воспитанников, необходимо продолжить организацию мероприятий , обеспечивающих двигательную активность, способствующих снижению заболеваемости.

 **Основные направления программы**

Профилактическое

1.Обеспечение вариативных режимов дня и пребывания детей в ДОУ: типовой,

адаптационный (на период адаптации), щадящий (на период морозной и ненастной погоды), гибкий, щадящий (после болезни).

2.Выполнение санитарно-гигиенического режима.

3.Проведение мониторинга здоровья и физического развития детей.

4.Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.

5.Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

1.Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

2.Определение показателей физического развития, двигательной

подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья.

3.Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта

по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.

4.Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских

кадров.

5.Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе

детей, родителей и сотрудников.

 **Обеспечение реализации основных направлений программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия  | Ответственные  | Сроки выполнения |
| 1 | ***Совершенствование материально технической базы***•Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико -оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ•Оборудование физкультурного зала со всем необходимым спортивным оборудованием: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагиванияи развития равновесия, мячи, обручи, канаты, кегли. | Педагоги Инструктор по ф/к | Постоянно2015/ 2016 |
| 2 | ***Работа с кадрами***•Совершенствование проф.мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.•Курсы повышения «ФГОС дошкольного образования» для педагогов.•Консультации медицинских специалистов для педагогов.•Курс тренингов для педагогов по эмоциональному выгоранию•Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста. •Внедрение современных методов мониторинга здоровья в соответствии с ФГОС ДО.•Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции. •Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламноинформационной литературы)•Медико-педагогические совещания:-Обсуждение планов по оздоровительной работе. Анализ выполнения программы оздоровления-Анализ эффективности проведения закаливающих мероприятий. -Анализ организации питания в ДОУ.-Анализ проведения летних оздоровительных мероприятий.-Обсуждение, утверждение, анализ проведения смотров-конкурсов по физкультурно-оздоровительной работе. -Анализ работы с детьми ЧБД и с детьми группыриска. -Адаптация детей в группах раннего возраста.-Результаты коррекционнойработы с детьми логопедической группы (подг. гр. | Педагоги Директор МедперсоналПедагог- психологСт. воспитательСт. воспитатель Педагог -психологВсе педагоги Директор  | Постоянно 2015Ежегодно 2016Постоянно2015ПостоянноПостоянноЕжемесячно |
| 3 | ***Система рационального питания***•Соблюдение натуральных норм продуктов для детей.•Витаминотерапия: аскорбиновая кислота(витаминизация третьих блюд), ревит, витаминизированные напитки. •Соблюдение основных принципов питания: совместимость продуктов, увеличение сырорастительного компонента, физиологичностьприема пищи.•Анализ качества питания.•Оздоровление фитонцидами (чесночно-луковыезакуски).•Соблюдение санитарно-гигиенических требований при организации питания | Медсестра МедсестраМедсестраБракеражная комиссияМедперсонал  | Постоянно Ежедневно Постоянно ЕжедневноПостоянно  |
| 4 | ***Организация физкультурно-оздоровительной работы***•Занятия физической культурой.•Музыкально-ритмические занятия•Утренняя гимнастика•Танцевально-игровая гимнастика в непосредственно образовательной деятельности «Музыка».•Оздоровительная гимнастика после сна•Физкультминутки, физкультпаузы•Прогулки с включением подвижных игр и физических упражнений•Оздоровительный бег•Спортивные игры и упражнения•Индивидуальная работа по развитию движений•Прогулки-походы в лес (пешие, лыжные)•Использование здоровьесберегающих технологий: -коррегирующая гимнастика;-логоритмическая гимнастика;-пальчиковая гимнастика;-дыхательная гимнастика;-гимнастика для глаз;-динамические паузы;-гимнастика маленьких волшебников: точечный массаж, самомассаж биологически активных точек, аурикулярный массаж (ушных раковин), игровой массаж А.Уманской•Самостоятельная двигательная активность детей• Дни и недели здоровья•Детские спортивные развлечения и досуги•Спортивные праздники•Работа физкультурно-оздоровительных кружков•Медико-педагогический контроль | Инструктор по ф/кМуз. руков. ВоспитателиВоспитателиВоспитателиИнструктор по ф/кВоспитатели и инструктор по ф/кВсе педагоги Воспитатели Инструктор по ф/кст. воспитательмед. персонал  | Согласно расписания ЕжедневноЕженедельно Ежедневно Постоянно Лето В течении годаПостоянно Зима, летоПостоянно Постоянно Ежеквартально Ежемесячно Зима, летоРаз в месяц |
| 5 | ***Закаливающие мероприятия***•Утренний прием детей на воздухе в теплое время года•Контрастное воздушное закаливание•Массажные (солевые) дорожки•Умывание прохладной водой•Полоскание горла водой комнатной температуры•Прогулка 2 раза в день•Соблюдение воздушного и светового режима•Проветривание помещений•Ходьба по песку босиком, обливание ног.•Дозированный оздоровительный бег на воздухе, в т.ч. по дорожкам препятствий• Релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия) | Воспитатели ВоспитателиВоспитателиВоспитателиВоспитателиВоспитателиВоспитателиВоспитателиИнструктор по ф\кВсе педагоги  | Ежедневно Ежедневно ЕжедневноЕжедневноЕжедневноПостоянноПостоянно Лето В течении годаПостоянно |
| 6 | ***Охрана психического здоровья детей***•Арттерапия•Технологии музыкального воздействия (в различных формах физкультурно- оздоровительной работы)• Сказкотерапия•Технологии коррекции поведения. Логоритмика.•Фонетическая ритмика•Кинезиологические упражнения | Педагог – психолог Все педагоги Воспитатели Учитель- логопедПедагоги | 2015ПостоянноЕженедельноЕженедельноЕженедельно  |
| 7 | ***Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей***•Реализация детских и совместных проектов на темы: «Я и мое тело», «Лесная аптека», «Бабушкины советы по оздоровлению», «Разговор о правильном питании» .•Беседы, валеологические занятия•Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики,саморегуляцииПсихологические тренинги. | Воспитатели Педагог – психолог  | Согласно тематического годового планаВ течении года  |
| 8 | ***Взаимодействие с семьей по оздоровлению детей***Просветительское направление:•Наглядная агитация (стенды, памятки, папки –передвижки, устные журналы, бюллетени): консультация «Роль семьи и детского сада в воспитании детей», «Кариеса можно избежать», «Точечный массаж при ОРЗ», «Изготовление чесночных бус»; фотостенд «Здоровье»; оформление уголка здоровья для родителей в группах.• Собеседование (сбор информации о здоровье детей).• Анкетирование, тесты, опросы.•Беседы, и ндивидуальные консультации по возникшим вопросам•Круглый стол «Рациональный режим питания дома»•Дискуссии (совместное обсуждение проблем, планов на будущее) «Причины частых заболеваний у детей».•Знакомство родителей с новинками литературы по проблеме здоровья «Если ребенок часто болеет» М.Н.Кожевниковой и др.Культурно -досуговое направление:•Дни открытых дверей «Здоровьесберегающие технологии (дыхательная, зрительная гимнастика, логоритмика и др.)»• Совместные музыкально-оздоровительные и физкультурные праздники и развлечения.•Организация вечеров вопросов и ответов• Осенние выставки овощных блюд, включающих чеснок, лук.•Спортивные семейные праздники «Папа, мама, я –спортивная семья»•Открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе.•Тренинги, семинары –практикумы по оздоровлению: «В гостях у Айболита»•Информация по оздоровлению детей на сайте ДОУ | Все педагогиПедагоги Медсестра.ст. воспитатель Воспитатели Воспитатели Муз. рук.Инструктор по ф\кМуз. рук.Инструктор по ф\кДиректорВоспитатели Инструктор по ф/кВоспитатели Ст. воспитатель Воспитатели группСт. воспитатель  | Все педагоги При поступл. детей В течении годаЕжедневно2015 г.По мере необх.Ежемесячно ЕжеквартальноЕжеквартально ежегодноежегодно1 раз в полгодаЕжеквартальноЕжегодноЕжемесячно  |

**Литература:**

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И.Бересневой.\_М.: ТЦ Сфера,2004
2. Змановский Ю.Ф. "Воспитаем детей здоровыми".-М.:Медицина, 1989.
3. Змановский Ю.Ф. "Здоровые дошкольники" // "Дошкольное воспитание".1995, No6.
4. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.А. Рунова, М.: Мозаика -Синтез, 2004г.
5. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин, М.: ВЛАДОС, 2003г.
6. «Педагогика здоровья» В.Н. Касаткина, М.: Линка-Пресс,2000г.
7. «Реализация Конвенции о правах ребенка в дошкольных образовательных учреждениях», С.А. Соловей, М.: Педагогическое общество России, 2004г.
8. «Игры, которые лечат. Для детей от 2 до 7 лет», А.С. Таланов, М.: Педагогическое общество России, 2005г.
9. «Сценарии оздоровительных досугов. Для детей 4-7 лет» М.Ю. Картушина, М.: Сфера, 2004г.
10. Программа «Здоровый дошкольник (социально-оздоровительная технология 21 века)», Ю.Ф. Змановский, М.: АРКТИ, 2003г.
11. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном

учреждении», А.П. Щербак, М.: ВЛАДОС, 2002г.

1. «Система физкультурно-оздоровительной работы с детьми», Н.Н. Королева. Справочник руководителя дошкольного учреждения No11, 2006г.
2. «Планирование оздоровительной работы», О.А. Кижаткина. Управление ДОУ, № 1 2006г.
3. «Настольная книга медицинской сестры детского сада», В.П. Обижесвет, В.Н. Касаткин, М.: Линка-Пресс, 2003г.
4. «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». Г.В. Каштанова, М.: АРКТИ, 2006г.
5. Шебеко В. Физическая культура дошкольника / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.-No5.-С.18-22
6. Шебеко В. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры / В. Шебеко // Дошкольное воспитание.-2009.- №3.-С.21-27.
7. Леви-Гориневская, Е.Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника / Е.Г. Леви -Гориневская // Дошкольное воспитание.-2009.-№ 2.
8. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М.: Здоровье, 1991.
9. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57

–Физминутки для глаз)