# 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 перешагивания  и развития равновесия, мячи, обручи, канаты, кегли. | Педагоги  Инструктор по ф/к | Постоянно  2015/ 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 рекламно  информационной 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 группы  риска.  -Адаптация детей в группах раннего возраста.  -Результаты коррекционной  работы с детьми логопедической группы (подг. гр. | Педагоги  Директор  Медперсонал  Педагог- психолог  Ст. воспитатель  Ст. воспитатель  Педагог -психолог  Все педагоги  Директор | Постоянно  2015  Ежегодно  2016  Постоянно  2015  Постоянно  Постоянно  Ежемесячно |
| 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, физиологичность  приема пищи.  •Анализ качества питания.  •Оздоровление фитонцидами (чесночно-луковые  закуски).  •Соблюдение санитарно-гигиенических  требований при организации питания | Медсестра  Медсестра  Медсестра  Бракеражная комиссия  Медперсонал | Постоянно  Ежедневно  Постоянно  Ежедневно  Постоянно |
| 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/к  Муз. руков.  Воспитатели  Воспитатели  Воспитатели  Инструктор по ф/к  Воспитатели и инструктор по ф/к  Все педагоги  Воспитатели  Инструктор по ф/к  ст. воспитатель  мед. персонал | Согласно расписания  Ежедневно  Еженедельно  Ежедневно  Постоянно  Лето  В течении года  Постоянно  Зима, лето  Постоянно  Постоянно  Ежеквартально  Ежемесячно  Зима, лето  Раз 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 Воспитатели  Воспитатели  Воспитатели  Воспитатели  Воспитатели  Воспитатели  Воспитатели  Инструктор по ф\к  Все педагоги | Ежедневно  Ежедневно Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно  Постоянно  Постоянно  Лето  В течении года  Постоянно |
| 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 – психологВсе педагогиВоспитателиУчитель- логопед Педагоги | 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,саморегуляции  Психологические тренинги. | Воспитатели  Педагог – психолог | Согласно тематического годового плана В 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 педагоги  Педагоги  Медсестра.  ст. воспитатель  Воспитатели  Воспитатели  Муз. рук.  Инструктор по ф\к  Муз. рук.  Инструктор по ф\к  Директор  Воспитатели  Инструктор по ф/к  Воспитатели  Ст. воспитатель  Воспитатели групп  Ст. воспитатель | Все педагоги  При поступл. детей  В течении года  Ежедневно  2015 г.  По мере необх.  Ежемесячно  Ежеквартально  Ежеквартально  ежегодно  ежегодно  1 раз в полгода  Ежеквартально  Ежегодно  Ежемесячно |

**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)