

**Программа оздоровления детей
«Здоровье» МБДОУ д/с №193**

Цели и задачи программы:

Основной целью Программы является создание единой системы оздоровления детей в МБДОУ д/с № 193 и в семье с учётом особых климатических, социальных и медико-биологических факторов.

Программой определены следующие задачи

- формирование здоровьесориентированного мировоззрения педагогов, дошкольников, младших школьников и их родителей;
- создание психологического комфорта, обеспечение личносно ориентированного развития и индивидуально-дифференцированного характера оздоровительной работы, направленной на развитие физических возможностей и самоактуализацию каждого ребёнка;
- укрепление материально-технической базы учреждения;
- обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей.

1. Структурно-содержательные модули программы

Общие приоритеты	Основные направления	Сроки	Ответственные
1. Диагностико-коррекционный модуль			
1. Психолого-медико-педагогическая диагностика 1.1. Определение уровня и особенностей развития эмоционально волевой сферы детей. 1.2. Проведение углубленных профилактических осмотров	Психологическое обследование	2 раза в год	Педагог-психолог, воспитатели
	Клиническое обследование	1 раз в год	Мед персонал поликлиники
2. Психолого-педагогическая коррекция 2.1. Сопровождение и поддержка общего психологического развития детей, их социальной адаптации, личностного роста и индивидуального становления. 2.2. Оказание своевременной педагогической, медицинской, психологической помощи воспитанникам, обучающимся, их родителям, педагогам. 2.3. Формирование правильного	Психологическое сопровождение ОП МБДОУ	В течение года	Педагог-психолог
	Организация деятельности психолого-медико-педагогического консилиума (ПМПК)	В течение года	Старший воспитатель

звукослушания, развития фонематического слуха, навыков звукового анализа			Учителя-логопеды
3. Адаптация ребёнка к условиям учреждения: 3.1. Создание благоприятного эмоционального фона в процессе ознакомления ребёнка с учреждением. Проведение мероприятий, смягчающих течение адаптации. 3.2. Проведение коррекционных мероприятий при тяжёлой степени адаптации 3.3. Организация работы с семьями дезадаптивных детей.	Реализация комплексного плана мероприятий в адаптационный период	Сентябрь-ноябрь	Педагоги, специалисты,
		В течение года	Педагог-психолог, воспитатели
2. Лечебно-оздоровительный модуль			
Лечебно-профилактическая работа			
1. Профилактика болезней органов дыхания 1.1. Повышение устойчивости организма к воздействию факторов окружающей природной и бытовой среды, способных вызвать патологические реакции 1.2. Проведение мероприятий по снижению уровня заболеваемости. 1.3. Повышение физиологических резервов организма	Напитки из витаминных ягод, морсы, компоты	В течение года	Кухня
	Применение природных фитонцидов	Декабрь-Январь	Родители, воспитатели
	Проведение закаливающих процедур	Ежедневно	Воспитатели
	Кислородные коктейли	В течение года	Медперсонал
	Самомассаж	Ежедневно	Воспитатели
2. Профилактика нарушений остроты зрения Организация светового и зрительного режима в учреждении, гимнастика	Гимнастика для глаз	Ежедневно	Воспитатели
3. Профилактика кариеса	Полоскание рта после каждого приема пищи	Ежедневно	Воспитатели
	Приобщение детей к чистке зубов	Утро, вечер	Родители
	Своевременное осуществление санации полости рта	В течение года	Родители, медперсонал

<p>4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата 4.1. Развитие статической выносливости мышц шеи, спины, живота 4.3. Формирование навыка правильной осанки 4.4. Ранее распознавание и своевременная коррекция плоскостопия</p>	<p>Выполнение корректирующих упражнений после сна и на занятиях физкультурой</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели, инструктор по физкультуре</p>
<p>5. Мероприятия по предупреждению травматизма 5.1. Соблюдение мер предосторожности для исключения несчастных случаев 5.2. Страховка и самостраховка во время прогулки и занятий</p>	<p>Реализация плана мероприятий по профилактике детского травматизма</p>	<p>В течение года</p>	<p>Воспитатели, ст.воспитатель, инструктор по физкультуре</p>
	<p>Демонстрация и обсуждение травмоопасных ситуаций</p>	<p>В течение года</p>	<p>Воспитатель</p>
Санитарно-гигиеническая работа			
<p>1. Организация работы по гигиеническому воспитанию детей 1.1. Привитие культурно-гигиенических навыков. 1.2. Формирование навыков здорового образа жизни</p>	<p>Обучение детей мытью рук и личной гигиене, воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом, формирование культурных навыков приёма пищи, обучение уходу за полостью рта</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Воспитатели</p>
<p>2. Выполнение санэпидрежимов 2.1. Организация контроля выполнения санэпидрежима. 2.2. Медико-педагогические наблюдения за проведением закаливающих процедур.</p>	<p>Соблюдение светового, зрительного, воздушного, температурного режимов, проведение закаливающих процедур</p>	<p>В течение года</p>	<p>Заведующая МБДОУ, медсестра, ст.воспитатель</p>
<p>3. Организация физического воспитания в учреждении Осуществление медико-педагогического контроля</p>	<p>Расчёт моторной плотности занятия</p>	<p>1 раз в квартал</p>	<p>старший воспитатель, инструктор по физкультуре</p>
<p>4. Организация питания в учреждении Осуществление контроля состояния фактического питания, выполнения натуральных норм</p>	<p>Контроль санитарно-гигиенического состояния пищеблока</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Заведующий</p>
	<p>Контроль качества питания</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Заведующий МБДОУ,</p>

			Ответственный за организацию питания в МБДОУ, повар
Физкультурно-оздоровительная работа			
1. Организационные формы физкультурно-оздоровительной работы 1.1. Формирование физической культуры человека как элемента здорового образа жизни. 1.2. Развитие интереса, стремления к активным занятиям физической культурой. 1.3. Культивирование у детей осмысленного отношения к собственному здоровью	Проведение физкультурных занятий	3 раза в неделю	Инструктор по физкультуре
	Проведение физминуток в течение дня	Ежедневно	Воспитатели
	Проведение двигательной разминки в течение дня	Ежедневно	Воспитатели
	Выполнение утренней гимнастики с обязательным включением дыхательных упражнений и элементов психогимнастики	Ежедневно	Воспитатели, инструктор по физкультуре
	Организация подвижных игр	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели
	Проведение дыхательной гимнастики	Ежедневно	Инструктор по физкультуре, воспитатели
2. Нетрадиционные формы физкультурно-оздоровительной работы	Организация занятий психогимнастикой	2 раза в неделю	Воспитатели, педагог-психолог
	Проведение самомассажа, пальчиковых упражнений, звукоречевой гимнастики	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель, логопеды
3. Развитие координации движений	Организация физкультурных досугов и развлечений	1 раз в 2 недели	Инструктор по физкультуре
	Организация физкультурных праздников	2 раза в год	Инструктор по физкультуре

	Организация недели здоровья	1 раз в год	Инструктор по физкультуре
3. Образовательно-просветительский модуль			
Организационно-просветительская работа с родителями			
1. Информационная, санитарно-просветительская работа 1.1. Привлечение родителей к совместной системной работе по оздоровлению детей. 1.2. Обучение приёмам нетрадиционных форм оздоровления (точечный массаж, дыхательная гимнастика, самомассаж, ЛФК)	Профилактика нарушений зрения, болезней органов дыхания, кариеса, нарушений опорно-двигательного аппарата, дефектов речи	В течение года	Врачи ДП №27, инструктор по физкультуре, учителя-логопеды
2. Педагогическая пропаганда идей, средств и методов здорового образа жизни 2.1. Проведение целенаправленной работы, пропагандирующей общегигиенические требования: необходимость рационального режима, полноценного питания, закаливания, двигательного режима и предупреждение вредных привычек. 2.2. Осуществление индивидуального подхода к физическому развитию ребёнка путём взаимодействия с родителями	Организация круглых столов по обмену положительным опытом семейного воспитания, совместных спортивных развлечений	В течение года	Старший воспитатель, инструктор по физкультуре, педагоги
1.4. Реализация программы «Здоровейка» Привитие положительного отношения к своему здоровью, через правильное питание	Программа ЧФУ, рассчитана на детей 5-7 лет	Сентябрь-май	Воспитатели
Научно-методическая работа с персоналом			
1. Методическая работа с педагогами 1.1 Повышение квалификации по формированию знаний, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья. 1.2. Мотивация работников учреждения к повышению	Проведение деловых игр, консультаций, семинаров-практикумов и педагогических советов	В течение года, по плану работы учреждения	Заведующая МБДОУ, старший воспитатель,

эффективности оздоровительной деятельности			
2. Работа с сотрудниками 2.1. Формирование жизненного приоритета здоровья. 2.2. Развитие интереса к здоровому образу жизни. 2.3. Обучение методам, средствам и способами сохранения и укрепления здоровья	Организация работы по формированию ЗОЖ для сотрудников, выезды на природу, соревнования, акция «Профсоюзный витамин»	В течение года	инструктор по физкультуре, профком, ст.воспитатель

3.2. Модель оптимально двигательного режима в МБДОУ д/с № 193

Виды деятельности	Особенности организации	Время и сроки проведения	Дозировка, мин.
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия			
Утренняя гимнастика	На открытом воздухе, в групповой комнате, физкультурном и музыкальном зале	Ежедневно	-В младшей и средней группах:5-8; -в старшей группе:8-10; -в подготовительной группе: 10-12
Двигательная разминка	Во время перерыва между занятиями, с преобладание статических поз	Ежедневно	7-10
Физкультминутка	В зависимости от вида и содержания занятия	Ежедневно	3-5
Подвижные и физические упражнения	Во время утренней прогулки с учётом уровня двигательной активности детей	Ежедневно	10-30
Индивидуальная работа по развитию движений	Во время вечерней прогулки	Ежедневно	5-15
Прогулки-походы на природу	В свободное время, выходные, каникулы с привлечением родителей	1 раз в квартал	60-120
Прохождение полосы препятствий	Во время прогулки, по сезону, когда спортивные снаряды не холодные	Ежедневно	5-7
Гимнастика пробуждения	После дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно	5-10
2. Учебные занятия. Самостоятельная деятельность			
Физическая культура	В первой половине дня	3 раза в неделю	10-30

Самостоятельная двигательная деятельность	Под руководством воспитателя в группе и на воздухе	Ежедневно	Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
---	--	-----------	--

3.3. ПЛАН Оздоровительно-профилактических мероприятий

Месяц	Наименование процедуры	Дозировка	Контингент детей
Ежедневно в течение года	Утренняя гимнастика	По возрасту	Все дети
Ежедневно в течение года	Корректирующая гимнастика после сна	По возрасту	Все дети
Ежедневно в течение года	Напитки из витаминных ягод: шиповник, облепиха, смородина	По возрасту	Все дети
Ежедневно в течение года	Полоскание полости рта после еды	После каждого приёма пищи	Все дети(кроме ясельных групп)
Октябрь	Коктейль «Воздушный» (кислородный)	1 стакан 1 раз в день в течение 10 дней	Все дети
Декабрь	«Элексир бодрости» (лимон+чеснок)	½ ч.л. 1 раз в день в течение 15 дней (Родители самостоятельно)	По показаниям
Декабрь	Оксолиновая мазь	В течение месяца	По назначению врача с согласия родителей
Январь	«Чудо-витамины» (тарелочки с мелко нарубленными фитонцидами, размещение в приемных, чесночные бусы)	В течении дня , в течении 15 дней	Все дети
Январь	Полоскание горла водой комнатной температуры	В течение месяца, с последующим продолжением	Старшие группы, подготовительные группы
В течение года	Гимнастика для глаз «Метка на стекле»	2 раза в день	Средние группы Старшие группы Подготовит. группы
В течение года	Самомассаж «Волшебные точки»	Ежедневно 2 раза в день	Все дети (обучение)
Февраль	Коктейль «Воздушный» (кислородный)	1 стакан 1 раз в день в течение 10 дней	Все дети

Март	Ароматерапия эфирными маслами	10 дней по 20 минут	Все дети с согласия родителей
Апрель	Витаминный чай «Шиповничек»	100 мл. в день в течение 15 дней	Все дети
Май	Коктейль «Воздушный» (кислородный)	1 стакан 1 раз в день в течение 10 дней	Все дети