

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад № 189  
620131, Екатеринбург, Рабочих, д.22, тел./факс 334-34-24/334-34-24,  
E-mail:dou189@yandex.ru  
ОГРН 1126658000325, ИНН/КПП 6658401595/665801001

---

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБДОУ – детский сад № 189  
Протокол № 1  
от «30» августа 2013 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Заведующий  
МБДОУ – детский сад № 189  
С.А. Гребень  
Приказ № 19  
от «30» августа 2013 г.



## Программа оздоровления детей 3-7 лет «Здоровей-ка»

Срок реализации программы:  
с 2013 по 2017 учебный год

г. Екатеринбург  
2013 г.

## Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы его жизни.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности. Исходя из этого, оценка состояния здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Физическое развитие;
2. Развитие движений;
3. Психическое развитие;
4. Адаптационные возможности

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3 – 4% , с нарушением осанки 50 – 60%, с плоскостопием – 30% .

За последние годы состояние здоровья детей резко ухудшается. Результаты состояния здоровья детей, поступающих в наше дошкольное учреждение не утешительны.

### Состояние здоровья детей Показатели заболеваемости детей за 3 года

Год	Зарегистрировано заболеваний			Число дней, пропущенных одним ребенком по болезни	Часто болеющие дети		Дети с хроническим заболеванием	
	Всего	В том числе			Кол-во	%	Кол-во	%
		простудных	инфекционных					
2012	22	22				40		
2013								
2014								

В результате анализа заболеваемости мы выявили следующее:

- постепенный рост общей заболеваемости;
- снижение количества ЧБД в 2008 году;
- снижение количества детей с хроническими заболеваниями в 2009г.

По результатам заболеваемости 1 раз в квартал проводили глубокий анализ физкультурно – оздоровительной работы и профилактических мероприятий, выявляя причины повышения заболеваемости.

Усилили контроль за физкультурно – оздоровительной работой со стороны администрации.

Усилили просветительскую работу по охране и укреплению здоровья детей с воспитателями и родителями.

### **Группы здоровья**

Группа здоровья	2012-2013	2013-2014
1 группа	29	30
2 группа	57	69
3 группа	5	5
4 группа	-	1

Из общего количества детей на «Д» учете состояли - 40, имеющих уплощение стоп -7, с плоскостопием - 6, с нарушением осанки - 9, с избыточным весом - 3.

Причин роста патологии множество: плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и психологические перегрузки. Поэтому необходим поиск средств сохранения и укрепления здоровья детей. В детском саду была создана программа «Крепыш» и методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа комплексного подхода к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

**Цель программы:** Сохранение и укрепление физического, психического здоровья детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

1. Создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей.
2. Оздоровление детей через систему профилактических мероприятий.
3. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
4. Формирование основ двигательной культуры и обеспечение нормального уровня физической подготовленности с учетом возможностей и состояния здоровья детей.
5. Осуществление единого понимания и подхода к оздоровительно - закалывающей системе воспитания детей и единства действий родителей и всего персонала ДОУ (физкультура и закалывающие мероприятия каждый день, облегченная одежда, режим дня).

#### **Стратегические задачи по формированию мотивации здорового образа жизни по возрастам:**

- младший дошкольный возраст – формировать элементарные навыки личной гигиены; формировать навыки охраны личного здоровья, здоровья окружающих;
- средний возраст – формировать элементарные навыки здорового образа жизни;

- старший дошкольный возраст – формировать представления о факторах, влияющих на здоровье человека; формировать установку на здоровый образ жизни (самосознание, саморегуляцию).

### **Основные направления программы – оздоровительное**

Программа охватывает все возрастные группы ДОУ

### **Принципы**

- принцип научности
- принцип системного подхода
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода
- принцип динамического обучения
- принцип единства диагностики и коррекции
- принцип эмоционально – положительного настроя

### **Условия**

- Спортивно-музыкальный зал, оснащенный физкультурным оборудованием
- Спортивная площадка
- Физкультурные уголки для организации работы с детьми по физическому развитию и укреплению здоровья во всех возрастных группах.

### **Разделы программы**

- Диагностика физического развития и состояния здоровья детей
- Оздоровительная работа
- Реабилитационная работа
- Коррекционная работа
- Работа с родителями
- Работа с педагогами

### **Диагностика физического развития и состояния здоровья**

Диагностика проводится в соответствии с разработанным на федеральном уровне медицинскими и психолого – педагогическими стандартами 2 раза в год (сентябрь, май).

### **Ожидаемые результаты**

- Снижение уровня заболеваемости
- Повышение уровня физической готовности
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни

### **Формы и методы оздоровления детей**

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация благоприятного психологического микроклимата в группе	Все группы
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно – оздоровительные занятия; - подвижные игры; - спортивные игры; - профилактическая гимнастика, гимнастика пробуждения (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрение); - оздоровительный бег	Все группы
3.	Гигиенические и водные процедуры	- обширное умывание; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	Все группы
4.	Свето – воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное) - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5.	Активный отдых - развлечения, праздники;	- игры – забавы; - дни здоровья;	Все группы
6.	Ароматерапия и фитотерапия	- фиточай, отвары;	Все группы
7.	Диетотерапия	- рациональное питание	Все группы
8.	Музыкотерапия	-музыкальное	Все группы

		сопровождение режимных моментов; -музыкальное оформление фона занятий; - музыкально – театральная деятельность	
9.	Специальное закаливание	- босоножье; - игровой массаж; - дыхательная гимнастика; - обширное умывание	Все группы
10.	Пропаганда ЗОЖ - занятия по ОБЖ	- беседы	Старший дошкольный возраст

### Закаливающие процедуры

Характер действий	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух (температурное воздействие на организм)	Утренняя гимнастика	Проведение на свежем воздухе в облегченной одежде	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в любую погоду в одежде по сезону	-
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика пробуждения	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла, в групповой комнате)	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний
	Хождение босиком	Во время физкультурных мероприятий с	Температура воздуха ниже нормы. Наличие

		учетом физического и соматического здоровья	медицинских отводов
Вода (температурные и механические раздражающие воздействия на кожу, органы обоняния, дыхательную систему)	Полоскание рта отварами трав (кипяченой водой)	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1 –й младшей группы. Чередование процедур (2 недели – отвар трав, 2 недели – кипяченая вода)	Аллергическая восприимчивость
	Обширное умывание	Постепенное обучение элементам обширного умывания, начиная от кончиков пальцев до локтя, плеча, шеи с переходом к подбородку, и умыванию лица. Процедура проводится 1 раз после сна.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинских отводов
Солнце (общее температурное воздействие на организм)	Прогулка. Солнечные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (раннее утро, после полудня).	Хронические заболевания, температура свыше 30С

**Педагогика сотрудничества в создании и реализации оздоровительной технологии**

№	Мероприятия	Ответственные
Формирование у детей положительного отношения к ЗОЖ		
1.	Беседы с детьми о здоровье «Болезни грязных рук», «Если хочешь быть здоров - закаляйся» и др.	Воспитатели
2.	«Уроки Неболейки» практические советы	Воспитатели
3.	Все виды оздоровительных и закаливающих мероприятий по сезонным картам	Воспитатели, медсестра
4.	Дни здоровья	Зам. зав. по ВМР

### Физическое развитие

1.	Физкультурные развлечения	ежемесячно	Воспитатели
2.	Физкультурные праздники	2 раза в год	Воспитатели
3.	Музыкально – спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, муз.руководитель

### Работа с родителями

№	Мероприятия	Количество	Ответственный
1.	Оформление медицинской и педагогической информации в уголках, папках -передвижках	ежемесячно	Воспитатели, ст.воспитатель
2.	Консультации, семинары	2 раза в год	Зам. зав. по ВМР, медсестра
3.	Дни открытых дверей о ЗОЖ	1 раз в год	Заведующий
4.	Нетрадиционные формы работы с родителями по теме ЗОЖ здоровья детей	2 раза в год	Воспитатели, Зам. зав. по ВМР
5.	Анкетирование родителей по данной теме		Воспитатели

### Работа с педагогами



№	Мероприятия	Количество	Ответственный
1.	Оформление выставок информации по оздоровительной работе с детьми	По годовому плану	Воспитатели, медсестра
2.	Педсоветы, семинары, семинары – практикумы, консультации	По годовому плану	Воспитатели, медсестра, Зам. зав. по ВМР, заведующий
3.	Подготовка и участие в днях открытых дверей о ЗОЖ, физической культуре	1 раз в год	Заведующий
4.	Анкетирование педагогов по данной проблеме	1 раз в год	Зам. зав. по ВМР

**Использование современных здоровьесберегающих технологий в регламентированной и нерегламентированной деятельности**

Виды здоровьесберегающих пед.технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
<b>1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья</b>			
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате- малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
Динамические паузы	Во время занятий, 2 – 5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	Воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально или с подгруппой.	Проводится в любое удобное время	Воспитатели, учитель - логопед

	Рекомендуется всем детям, особенно детям с речевыми проблемами.		
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3 – 5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно – оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, проинструктировать детей о гигиене полости носа перед проведением процедуры	Воспитатели
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5 – 10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание и т.д.	Воспитатели
Корректирующая гимнастика	В различных формах физкультурно – оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели

## **2. Технология обучения здоровому образу жизни**

Физкультурные занятия 2 раза в неделю в музыкальном зале.	Младший возраст – 15 – 20 мин. Старший возраст – 25 – 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, о которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветривать	Воспитатели
---	---	---	-------------

		помещение	
Самомассаж	В зависимости поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно – оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели медсестра
Точечный массаж	Проводится в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Показана детям с частыми простудными заболеваниями	Воспитатели, медсестра

### Алгоритм планирования «Дня здоровья»

1. Цель
2. Задачи
3. Пути решения

#### **Утро:**

- организация двигательной среды (место и оборудование для самостоятельно организованных подвижных игр);
- двигательная разминка в зале (2 группы вместе) – танцы под музыку вместе с воспитателем;
- обязательно обсуждать с детьми все мероприятия – словесно закреплять эмоциональное состояние.

#### **День:**

- познавательные занятия;
- прогулки – развлечения, построенные на элементах спортивных игр по сезону, или народных игр.

#### **Вечер:**

- викторины, конкурсы, маленькие праздники, походы в гости, посиделки с друзьями.

## Примерный тематический план бесед о спорте и здоровье

### Занятия в группе

На занятиях воспитатель в доступной и интересной форме излагает основные положения темы, дополняя рассказ иллюстративным, фотоматериалом.

### Примерное распределение тематики по месяцам

Месяц	Название темы	
	Группы общеразвивающей направленности детей от 5 до 6 лет	Группы общеразвивающей направленности детей от 6 до 7 лет
Сентябрь	Виды спорта	Спорт в нашей жизни
Октябрь	Спорт и спортсмены	Спорт и здоровье
Ноябрь	Что такое человек	Я и мое здоровье
Декабрь	Что такое человек	Что такое человек
Январь	Что такое гигиена	Олимпийские игры
Февраль	Я и другие	Зимние олимпийские Игры в Сочи
Март	Я и другие	Здоровье души
Апрель	Природа и здоровье	Мир, в котором я живу
Май	Неделя здоровья	Неделя здоровья