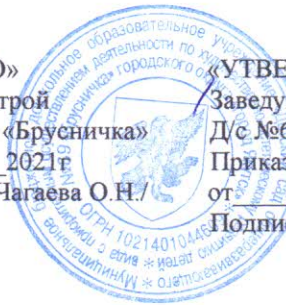


«ПРИНЯТО»  
Решением педагогического совета  
МБДОУ Д/с №69 «Брусничка»  
Протокол № 2  
от 08.11 2021г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Медицинской сестрой  
МБДОУ Д/с №69 «Брусничка»  
от 08.11 2021г.  
Подпись [подпись] /Чагаева О.Н./

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующая МБДОУ  
Д/с №69 «Брусничка»  
Приказ № 02-02-102  
от 08.11.2021  
Подпись [подпись] /Татарина В.Р./



## ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Муниципального бюджетного дошкольного  
Образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида  
По художественно-эстетическому развитию детей  
№69 «Брусничка» городского округа «город Якутск»  
на 2021-2024гг.

## Пояснительная записка

*Если нельзя вырастить ребенка,  
чтобы он совсем не болел,  
то, во всяком случае, поддерживать у него  
высокий уровень здоровья вполне возможно.  
Н.М. Амосов, академик*

Здоровье населения, особенно детей – один из важнейших показателей определяющих потенциал страны, одна из характеристик национальной безопасности. Только физически развиты и здоровые граждане – залог стабильной демографической ситуации, увеличения темпов развития экономики и укрепления обороноспособности государства.

В России сложилась отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убыли населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с состоянием здоровья будущего поколения России.

О неблагополучии здоровья населения страны, и особенно подрастающего поколения, стали говорить открыто как на уровне государства, так и отдельно взятого учреждения.

В настоящее время в области дошкольной педагогики охране и укреплению здоровья ребенка, формированию представлений о себе, обучению знаниям, умениям и навыкам ведения здорового образа жизни отводится важное место.

Закон РФ «Об образовании», Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1155 от 17 октября 2013года) и многие другие нормативно-правовые документы определяют задачи сохранения здоровья детей, оптимизации учебного процесса, разработки здоровьесберегающих технологий обучения и формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.

Главная задача, стоящая перед педагогами дошкольных образовательных организаций – это формирование соответствующей мотивационной сферы детей, направленных на сохранение и укрепление своего здоровья. Это мотивационная направленность в дальнейшем должна стать доминирующей в поведении детей, их стремлении вести здоровый образ жизни.

Для успешного формирования мотивации к ведению здорового образа жизни у школьника необходимо сформировать правильные представления о здоровом образе жизни.

Оздоровительная работа в ДОО проводится на основе нормативно-правовых документах:

- Нормативно-правовая база: в 2003 году был издан Приказ Минздрава РФ от 21-03 2003 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья в РФ, где роль здоровья населения признана стратегическим потенциалом, фактором национальной безопасности, стабильности и благополучия обществ»;
- Федеральный закон №52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- СанПин 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

### Цель программы:

- ✓ по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- ✓ *оздоровительной работы* – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения и семьи.

#### **Основные задачи программы:**

- ✓ способствовать раннему формированию ориентации ценностей ЗОЖ у детей дошкольного возраста;
- ✓ укрепление здоровья детей;
- ✓ создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребенка;
- ✓ обеспечить условия для полноценного физического развития детей;
- ✓ повысить педагогическое мастерство и деловую квалификацию педагогов по организации двигательной деятельности детей;
- ✓ вооружить родителей психолого-педагогическими знаниями по воспитанию здорового и физически развитого ребенка.

#### **Основными направлениями в реализации программы являются:**

- физкультурно-оздоровительная работа;
- организация работы с детьми;
- медицинское сопровождение;
- психологическое сопровождение;
- оздоровительная работа с педагогами;
- укрепление материально-технической базы (дорожки здоровья, конкурс физкультурных уголков)
- организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

#### **Прогнозируемый результат:**

- создание безопасных условий для жизни и здоровья участников образовательного процесса;
- оснащение предметно-развивающей среды ДОО оборудованием для развития двигательных навыков и проведения занятий физической культурой (заявка заведующей д/с);
- формирование стойкой мотивации на поддержание здорового образа жизни в семье;
- повышение педагогами своего профессионального уровня в вопросах здоровьесбережения и практических навыков в организации двигательной деятельности дошкольников.

#### **У родителей:**

- необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах, что делать с ребенком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

#### **Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:**

- *Принцип активности и сознательности* – определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

- *Принцип систематичности и последовательности* в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;
- *«Не навреди»* – это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасным для здоровья и развития ребенка.
- *Доступности и индивидуализации* – оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- *Системного подхода* – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).
- *Оздоровительной направленности* – нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.
- *Комплексного междисциплинарного подхода*. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

### **Организация профилактики заболеваемости и оздоровления детей:**

- строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;
- коррекция режима дня (теплое и холодное время года) и питания (гипоаллергенное меню);
- закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;
- неспецифическая профилактика ОРЗ и гриппа;
- мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.

### **Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости:**

#### *1. Мониторинг здоровья:*

- осмотр детей специалистами
- осмотр детей медицинским персоналом ДОУ
- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий в течение месяца
- мониторинг заболеваемости детей
- ежегодная вакцинация против гриппа

#### *2. Рациональная организация двигательной активности:*

- ежедневные циклы физкультурных занятий
- гимнастика после сна
- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

#### *3. Система закаливания:*

- обширное умывание
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- полоскание рта
- воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года.

*4. Лечебно-профилактическая работа:*

- постоянный контроль за осанкой
- контроль за нагрузками для переболевших детей
- подбор мебели в соответствии с ростом
- рациональное питание
- использование фитонцидов (чеснок)
- кварцевание помещений
- витаминизация вторых блюд

*5. Использование нетрадиционного оздоровления:*

- гимнастика после сна
- дыхательная гимнастика
- хождение по «дорожкам здоровья»
- игровой массаж

*6. Психогигиенические мероприятия:*

- релаксация
- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ

*7. Система работы с родителями:*

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья

**Оздоровительные мероприятия**

*Строгое соблюдение режима дня:*

- Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
- Полноценный дневной сон
- Прогулка

*Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:*

- Влажная уборка помещений
- Проветривание
- Кварцевание

*Индивидуальный подход к детям с учетом:*

- Выявленной патологии педиатром и др. специалистом
- Индивидуальных особенностей организма
- Влияния факторов, способствующих частым заболеваниям

*Физическая культура:*

- С элементами дыхательной гимнастики
- Утренняя гимнастика
- Занятия на улице с элементами подвижных игр

#### *Основы закаливающих мероприятий:*

- Соответствующая одежда для улицы
- Длительное пребывание на свежем воздухе
- Воздушные и солнечные ванны летом
- Полоскание горла
- Дыхательная гимнастика

#### *Музыкотерапия*

- во время режимных моментов

#### *Профилактика*

- плоскостопия
- нарушения осанки
- нарушений зрения

#### **Оздоровительные и профилактические мероприятия:**

- Профилактика нарушений осанки, плоскостопия: ходьба по «Дорожкам здоровья»;
- Дыхательная гимнастика;
- Профилактика простудных заболеваний: чесночные букетики;
- Закаливание: полоскание рта, мытье рук прохладной водой;
- Игровой массаж.

#### **Оздоровительные мероприятия для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями:**

- Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий
- Щадящий индивидуальный режим
- Рациональное питание с обогащением пищи витаминами
- Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода.
- Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна
- Обязательное включение физических упражнений с произношением звуков и слогов на выдохе и вдохе, дыхание носом – вдох и выдох и др
- Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

#### **Основные направления деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей:**

- Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНа
- Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу;
- Организация рационального питания и витаминизация воспитанников.
- Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем.
- Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

### **Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:**

- медицинский кабинет, который оснащен необходимым медицинским оборудованием;
- медицинская сестра;
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), сухим бассейном, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий;
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в ДОУ работает инструктор по физическому воспитанию;
- укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни;
- кружки (легкая атлетика, степ-аэробика, музыкальная ритмика, логоритмика).

### **Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:**

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.