

*Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад № 157"*

**ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ
ДОШКОЛЬНИКОВ**

«Расти здоровым, малыш»



АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ:

Заведующий – *Миронова А.Л.*

Старший воспитатель – *Костицына И.Г.*

Врач-офтальмолог - *Лисицин А.Б.*

Учитель- логопед – *Смирнова О.П.*

Учитель- дефектолог – *Сурикова Н.В.*

Организатор по работе с семьей

Врач- педиатр

Старшая медицинская сестра

Медицинская сестра - ортоптистка

Программа оздоровления дошкольников «Расти здоровым, малыш» предназначена для педагогов дошкольных образовательных учреждений, медицинских работников системы образования в оздоровительной работе с детьми 2-7 лет.

Данная программа отражает принципы, методы и систему физического воспитания и оздоровления дошкольников.

Программа содержит комплекс закаливающих мероприятий и оздоровительных процедур, используемых в МДОУ.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

1. Цели и задачи программы, ожидаемые результаты.
2. Этапы реализации программы «Расти здоровым, малыш» в ДОУ.
3. Ресурсное обеспечение:
 - 3.1 Нормативно-правовое обеспечение;
 - 3.2 Медицинское обеспечение;
 - 3.3 Педагогическое обеспечение;
 - 3.4 Материальное обеспечение программы оздоровления в ДОУ.
4. Перечень мероприятий по реализации программы в ДОУ.
5. Система управления реализации программы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Организация лечебно-оздоровительных мероприятий в ДОУ.
2. Система работы воспитателя с родителями.
3. Анализ состояния здоровья детей в ДОУ.
4. Стратегический план улучшения здоровья детей.
5. Формы оздоровления детей.
6. Взаимодействие работы ДОУ с родителями.
7. Формирование здоровьесберегающей среды.
8. Из опыта работы детских садов «Занятия-игры по физической культуре в летнее время».
9. Конспект родительского собрания «Движение и здоровье».
10. Комплекс занятий по оздоровлению дошкольников в ДОУ.
11. Консультации для родителей.

Введение

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где всякая практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей путём совершенствования службы здравоохранения, должна приносить ощутимые результаты.

Исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Несмотря на то, что в каждом дошкольном учреждении созданы безопасные условия для жизни детей, надо воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, сознательно избегать, а иногда и предотвращать их.

Достигнутые в последние годы успехи в области лечения дошкольников с нарушением зрения неоспоримо подтверждают и развивают положение о необходимости ранней компенсации и коррекции дефектов психофизического развития ребенка.

Таким образом, потребности практики я, в ранней компенсации и коррекции зрительной недостаточности детей стимулируют процесс становления и развития дошкольной тифлопедагогики – важной составной части работы в детском саду для детей с нарушением зрения.

Важно:

- успешность педагогических воздействий на ребенка с нарушением зрения зависит от времени включения его в специально организованную систему лечебной и учебно-воспитательной работы. Чем раньше ребенок включается в эту систему, тем выше ее лечебный и педагогический эффект;
- системное воздействие на детей с нарушением зрения обеспечивается сочетанием лечебных и педагогических мероприятий, соотношение которых определяется реальными возможностями развития и нормализации

зрительных функций ребенка путем консервативного и оперативного лечения. Чем больше эти возможности, тем весомее предоставлены в системе медицинские мероприятия;

- специфической задачей воспитательной работы в дошкольных учреждениях является формирование у детей компенсаторных процессов, обеспечивающих возможности овладения ими способами и приемами жизнедеятельности в условиях зрительной недостаточности. Чем выше уровень компенсаторного развития ребенка, тем меньше вероятность отклонений в его психофизическом развитии.

В связи с этим в нашем детском саду разработана программа «Расти здоровым, малыш» - комплексная система воспитания ребёнка-дошкольника, здорового физически, разносторонне развитого, инициативного и раскрепощённого, с развитым чувством собственного достоинства. Она включает в себя четыре основных направления:

- обеспечение психолого-педагогических условий для охраны и укрепления здоровья детей с нарушением зрения;
- охрана и укрепление здоровья детей;
- нравственное здоровье;
- приобщение ребёнка к общечеловеческим ценностям.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации» можно выделить следующие факторы, влияющие на здоровье ребенка:

- физические особенности ребенка;
- низкая двигательная активность;
- уровень гигиенической культуры родителей;
- экологический фактор;
- недостаточный уровень компетенции в воспитании и оздоровлении детей;
- психологическая комфортность, созданная для детей в ДОУ;
- условия, созданные педагогическим и медицинским персоналом для физического оздоровления детей;
- неполноценное питание.

1. Цели и задачи программы, ожидаемые результаты

Ведущая цель программы «Расти здоровым, малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей с нарушением зрения. формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Успешное решение поставленной цели возможно только при условии комплексного решения задач.

Профилактические:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационные:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- изучение передового, педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;

Лечебные:

- *восстановление зрительных функций и остроты зрения, исправление косоглазия и формирование бинокулярного зрения*
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
- осуществление комплекса закаливающих процедур с использованием различных природных компонентов.
- дегельминтизация

Ожидаемые результаты:

- осознание взрослыми и детьми понятия «здоровья» и влияния образа жизни на состояние здоровья детей с нарушением зрения;
- повышения уровня ориентации к современным условиям жизни;
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике);
- стабильность физической и умственной работоспособности во всех сезонных периодах;
- овладение навыками самооздоровления;

- снижение уровня заболеваемости.

2. Этапы реализации программы «Расту здоровым, малыш» в ДООУ

2015 год

- I. Реализация программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий в ДООУ.
- II. Внедрение здоровьесберегающих методик в ДООУ.
- III. Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, журналов, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта, «телефон доверия», организовать школу для родителей).
- IV. Налаживание тесного контакта с поселковым детским врачом.
- V. Социокультурные связи

2015 - 2016 года

- I. Улучшение материально-технической базы.
- II. Упорядочение учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график НОД).
- III. Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДООУ, внедрение новых эффективных моделей.

2016-2017 года

- I. Анализ по программе реализации и разработки перспектив на будущее.
- II. Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления.
- III. Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

3. Ресурсное обеспечение

3.1 Нормативно-правовое

- 1. Закон РФ «Об образовании».
- 2. Основная образовательная программа МДОУ "Детский сад № 157"

3. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением министерства образования РФ и Госсанэпидемнадзором №2.4.1.12.49-03.

4. Программа обучения и воспитания.

3.2 Медицинское обеспечение

1. Организация полноценного питания.
2. Организация лечебно-восстановительной работы для детей с нарушением зрения.
3. Организация лечебно-оздоровительных мероприятий.
4. Контроль за оздоровительными процедурами.
5. Организация профилактического осмотра детей.
6. Оценка физического развития детей и их здоровья.
7. Организация работы с родителями и воспитателями.

3.3. Педагогическое обеспечение

1. Создание условий для коррекционной помощи детям:
 - мед.персонал (врач-офтальмолог, врач-педиатр, медсестра-ортоптистка, педиатрические медсестры);
 - пед.персонал (учителя-дефектологи, учителя-логопеды, психолог, инструктор по физкультуре, муз. руководители воспитатели, родители)

В процессе воспитания и развития детей в детском саду используются здоровьесберегающие технологии и действует система организации двигательной активности детей.

Технология	Оздоровительная задача	Необходимые условия	Ответственные
Гимнастика в постели после дневного сна	Повышение мышечного тонуса. Повышение эмоционального состояния.	Комфортные условия в спальне. Музыкальное оформление.	Воспитатели групп. Медицинский персонал.
Дыхательная гимнастика после сна	Увеличение жизненной емкости легких. Обогащение тканей и органов кислородом. Общее оздоровление организма.	Картотека комплексов. Комфортные условия в спальне.	Воспитатели групп. Медицинский персонал.

Гимнастика после сна с воздушными ваннами	Корректирующие упражнения направленные на профилактику плоскостопия, формирование осанки, закрепление основных видов движений. Закаливание организма.	Облегченная одежда (маечка, трусики). Соблюдение режима проветривания. Комплексы гимнастики.	Воспитатели групп. Старший воспитатель. Медицинский персонал.
Полоскание зева прохладной водой чередуя с настоями трав.	Закаливание.	Своевременное приготовление настоев и замена кипятка в группе.	Младшие воспитатели. Воспитатели групп. Медицинский персонал.
Дневной сон при пониженной температуре с открытыми фрамугами	Закаливание.	Наличие утепленной одежды для сна (пижамы), вторые одеяла для холодного времени года	Воспитатели групп. Медицинский персонал
Мытье рук до локтя в холодное время года	Закаливание Использование природных факторов для закаливания и оздоровления организма	Наличие оборудованной площадки для босохождения.	Медицинский персонал
Воздушные и солнечные ванны на улице с обливанием прохладной водой; в тёплое время года		Наличие оборудования для обливания.	Инструктор по физической культуре
Босохождение по лужайке и песку в теплое время года		Комфортная температура воздуха.	Воспитатели групп
Рациональное сочетание одежды ребёнка с			

температурой воздуха – круглый год			
--	--	--	--

Организация двигательной активности детей

Вид двигательной активности	Физиологическая и воспитательная задача	Необходимые условия	Ответственны е
Движения во время бодрствования	Удовлетворение потребности в движении. Воспитание ловкости, гибкости, выносливости.	Наличие оборудования в физкультурных уголках. Одежда не стесняющая движения. Игрушки и пособия, побуждающие ребенка к движениям. Свободное групповое пространство	Воспитатели групп. Старший воспитатель. Инструктор по физической культуре.
Движения во время занятий	Смена динамических поз. Использование физкультминуток для удовлетворения потребности ребенка в движении	Картотека физкультминуток. Планирование занятий с учетом физиологической потребности ребенка в движении	Воспитатели групп. Старший воспитатель. Инструктор по физической культуре.
Подвижные игры.	Воспитание умения ребенка двигаться в соответствии с окружающими, со словом ведущего и согласно правилам игры.	Картотека игр. Атрибуты для игр. Выносное оборудование для игр на воздухе. Планирование подвижных игр с учетом возраста и потребностей детей	Воспитатели групп. Старший воспитатель. Инструктор по физической культуре
Утренняя гимнастика и гимнастика	Воспитание точного двигательного	Картотеки утренней гимнастики.	Инструктор по физической культуре.

после сна	навыка. Качественное созревание мышц. Повышение уровня эмоционального состояния	Наличие гимнастических пособий. Музыкальное сопровождение. Облегченная одежда, спортивная обувь.	Воспитатели групп. Старшая медсестра. Старший воспитатель
Специально организованная НОД (физкультурные, музыкальные, физкультурные на воздухе)	Освоение детьми основных движений. Воспитание выносливости, силовых качеств, гибкости, быстроты реакции, чувства ритма. Оздоровление организма ребенка	Наличие спортивного и музыкального зала. Наличие спортивной площадки. Картотеки основных движений, подвижных игр. Спортивная форма, спортивная обувь	Инструктор по физическому воспитанию. Музыкальные руководители. Старшая медсестра. Воспитатели

Деятельность сотрудников дошкольного учреждения в осуществлении физкультурно-оздоровительной работы

Наименование должности	Содержание деятельности
Заведующая	Создает необходимые условия для укрепления здоровья детей, для обеспечения их питанием. Обеспечивает выполнение санитарно-гигиенических правил, противопожарных мероприятий и других условий по охране жизни и здоровья детей. Обеспечивает медико-педагогический контроль за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий. Отвечает за проведение ремонта. Проводит обучение и инструктаж по технике безопасности
Старшая медицинская сестра	Осматривает детей во время утреннего приема. Организует и контролирует проведение всех физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах. Осуществляет контроль за режимом дня. Делает профилактические прививки. Оказывает доврачебную помощь. Наблюдает за динамикой физического развития детей. Проверяет организацию питания в группах. Следит за санитарным состоянием пищеблока и

	групповых комнат и других помещений учреждения. Проводит санитарно-просветительскую работу среди сотрудников детского сада и родителей.
Диетсестра	Контролирует качество поставляемых продуктов, соблюдение правил их хранения и реализации. Следит за качеством приготовления пищи. Ведет бракераж сырых и вареных продуктов. следит за выполнением графика получения пищи по группам. Проверяет организацию питания в группах.
Старший воспитатель	составляет расписание занятий с учетом возраста детей, план оздоровительной работы, двигательный режим в разных возрастных группах. Контролирует проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в группах проводит диагностику двигательных навыков совместно с инструктором по физической культуре. Наблюдает за динамикой физического развития детей. Осуществляет контроль за режимом дня. Осуществляет подбор пособий и игрушек в соответствии с гигиеническими требованиями к ним с учетом возрастных особенностей детей. Проводит консультативную работу среди родителей и педагогов по вопросам физического развития и оздоровления детей.
Педагог-психолог	Наблюдает за динамикой нервно-психического развития детей. Проводит диагностику психического здоровья детей и их эмоционального благополучия. Составляет коррекционные программы по улучшению эмоционального благополучия и нервно-психического развития детей. Проводит соответствующую коррекционную работу
Инструктор по физической культуре	Координирует всю физкультурно-оздоровительную работу. Проводит физкультурные занятия, физкультурные досуги и праздники, индивидуальную работу по развитию и коррекции двигательных навыков детей. Наблюдает за динамикой физического развития детей. Проводит диагностику двигательных навыков совместно со старшим воспитателем. Консультирует воспитателей по вопросам проведения утренней гимнастики, подвижных игр, индивидуальной работы по развитию движений. На педагогических советах докладывает о физическом состоянии и развитии движений детей.

	Проводит просветительскую работу с родителями по вопросам здорового образа жизни и использования элементов физической культуры в домашних условиях.
Музыкальные руководители	Способствуют развитию эмоциональной сферы ребенка. проводят музыкальные игры и хороводы с детьми. Занимаются развитием движений детей на музыкальной НОД и в свободное от занятий время. Участвуют в проведении утренней гимнастики, физкультурных досугов и праздников.
Воспитатели	Проводят утреннюю гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз, гимнастику после сна, физкультминутки, подвижные игры, спортивные упражнения, индивидуальную работу по развитию движений, закаливающие мероприятия. Соблюдают режим дня. Следят за здоровьем детей и их эмоциональным состоянием, информируют об этом медицинскую сестру, заведующую, педагога-психолога. Следят за температурным режимом, искусственным освещением, одеждой детей. На педагогических советах отчитываются о состоянии физического развития детей и проведении закаливающих мероприятий. Проводят просветительскую работу среди родителей и детей.
Учителя-дефектологи	Организуют и осуществляют коррекционную работу с детьми. Организуют групповую (совместно с воспитателями) и подгрупповую, индивидуальную НОД, учитывая зрительные нагрузки и психофизическую подготовку детей. При планировании работы с детьми руководствуются назначениями врача-офтальмолога и врача - педиатра, строго исполняют их рекомендации. Проводят с детьми физкультминутки, зрительные гимнастики, пальчиковую гимнастику. Принимают активное участие в физкультурно-оздоровительном процессе. Согласовано работают со всеми специалистами и воспитателями ДООУ по физкультурно-оздоровительной работе. Строго соблюдают инструкцию по охране жизни и здоровья детей, правила внутреннего трудового распорядка. Активно проводят работу с родителями.
Учителя-	Организуют и осуществляют коррекционную работу с

логопеды	детьми. Руководствуясь в своей работе назначениями врача - офтальмолога и врача-педиатра, строго выполняют их рекомендации. Организуют индивидуальную, подгрупповую, фронтальную НОД, с учетом психофизического состояния детей и зрительных нагрузок. Проводят дыхательные гимнастики, пальчиковые гимнастики, физкультминутки, зрительные гимнастики, самомассаж лица, артикуляционные гимнастики, развивает общую моторику детей. Взаимодействуют со всеми специалистами ДООУ в физкультурно-оздоровительной работе. Строго соблюдают инструкцию по охране жизни и здоровья детей, правила внутреннего трудового распорядка. Проводят пропедевтическую работу с родителями.
Завхоз	Обеспечивает правильную работу вентиляционных установок. Своевременно производит замену постельного белья. Регулирует тепловой и воздушный режим детского сада. Следит за состоянием оборудования, здания, помещений, территории во избежание травмоопасных ситуаций. Контролирует соблюдение правил противопожарной безопасности.
Повар	Своевременно готовит пищу в соответствии с режимом детского сада. проводит доброкачественную кулинарную обработку продуктов. Обеспечивает строгое соблюдение срока реализации и условий хранения продуктов.
Дворник	Содержит в чистоте участок детского сада и подходы к нему. Своевременно убирает снег и сосульки с крыши. Следит за состоянием ограждения территории детского сада
Сторож	Следит за дежурным освещением. Отвечает за противопожарную безопасность охраняемого здания.

3.4 Материальное обеспечение программы оздоровления в ДООУ

№	Наименование расходов
1	Приобретение необходимого оборудования: - медицинского (тубус-кварц);

	-ионизаторы воздуха - специального инвентаря для закаливающих процедур; - технологического; - спортивного; - мебели
2	Осуществление ремонта: - пищеблока; - групповых комнат; - музыкальных залов -офтальмологического кабинета -массажного кабинета
3	Оборудование помещений: - спортивного зала; - уголка ОБЖ; - мини-музея «очков» - сенсорной комнаты
4	Пополнение среды нестандартными пособиями: - объемными модулями; - чудо-ковриками
5	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ: (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)
6	Витаминизация пищи: - приобретение фруктов; - приобретение фруктовых соков; - приобретение витаминов
7	Проведение оздоровительных мероприятий: - дни здоровья; - экскурсии; - праздники. -совместный выезд на природу.

4. Перечень мероприятий по реализации программы в ДОУ

№	Формы и методы	Пути реализации
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата жизни детей
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопие, зрение);

		- спортивные игры; - пешие прогулки
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5	Активный отдых	- развлечения, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы
6	Диетотерапия	- рациональное питание
7	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; - коррекция поведения; - учебная гимнастика
8	Музтерапия	- музосопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность
9	Физиотерапия	- тубус-кварц
10	Свето- и цветотерапия	- обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса
11	Спецзакаливание	- босоножье; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика
12	Пропаганда ЗОЖ	- периодическая печать; - курс лекций и бесед; - спец. занятия (ОБЖ)

5. Система управления реализации программы

Заведующий ДООУ

Родители

Медицинский персонал ДООУ

Педагоги ДООУ

Детская поликлиника №1 (МУЗ Клиническая б-ца №8)

Центр охраны зрения и здоровья ребенка

ЛИТЕРАТУРА:

1. Береснева З.И. «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДООУ, Москва, 2005г.

2. Горбунова Н. «Если хочешь быть здоров», журнал «Дошкольное воспитание», № 6, 2005г.

3. Государственная санитарно-эпидемиологическая служба Российской Федерации СанПИН 2.4.1.1249 – 03, Москва, 2003г.

4. Маканева М. «Воспитание здорового ребенка», журнал «Дошкольное воспитание», №6, 2002г.

5. Рунова М., Гронец И. «Занятия-игры по физической культуре в летнее время», журнал «Дошкольное воспитание», №6, 2004г.

6. Федоровская О. «Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДООУ», журнал «Дошкольное воспитание», №1, 2004г.

7. Храмцов П., Сотникова Е. «Помните – здоровье начинается со стопы!», журнал «Дошкольное воспитание», №8, 2005г.

8. А.Г.Литвак «Психология слепых и слабовидящих».СПб..2006

9. Г.В.Никулина Л.В. Фомичева. «Охраняем и развиваем зрение».СПб «Детство-Пресс» 2002

10. В.П.Жохов,И.А.Кормакова.Л.И.Плаксина. «Реабилитация детей ,страдающих содружественным косоглазием и амблиопией .Метод.пособие» М,1989

11. Г.В.Никулина.А.В.Потемкина.Л.В.Фомичева. «Готовим к школе ребенка с нарушениями зрения»

12. Л.А.Дружинина «Коррекционная работа в дет.саду для детей с нарушением зрения»

13. Б.К.Тупоногов. «Теоретические основы тифлопедагогики»