

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №8 «Планета детства»

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №8 «Планета детства»



УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МАДОУ №8
«Планета детства»
Е.Н.Коранкевич
от « 01 » ноября 2013г.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МАДОУ №8
«Планета детства»
Протокол № от « 2 » ноября 2013

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

ПРОГРАММА оздоровления детей в условиях МАДОУ №8 «Планета детства»

СОГЛАСОВАНО

На заседании родительского комитета
МАДОУ №8 «Планета детства»
Протокол от « 01 » ноября 2013г
№ 1

Г. Реутов

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

Программа оздоровления детей в условиях МАДОУ №8 «Планета детства»

Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Программа способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Раздел 1

1.1. Общие положения

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воз действий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

1.2. Цель программы

Программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

1.3. Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Законы Ставропольского края «Об образовании», «О здравоохранении».
3. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
4. Устав образовательного учреждения.

1.4. Ожидаемые результаты

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

1.5. Объекты программы

Дети дошкольного образовательного учреждения. Семьи детей, посещающих образовательное учреждение. Педагогический коллектив образовательного учреждения.

Раздел 2

Основные принципы программы

1. **Принцип научности** — подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** — участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** — решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип адресованности и преемственности** — поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. **Принцип результативности и гарантированности** — реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Раздел 3

Основные направления программы

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение сангигиенического режима;
3. Проведение обследований по скрининг-программе и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. 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 методами диагностики;
3. Составление планов оздоровления;

4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное

1. Противорецидивное лечение хронических заболеваний;
2. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
3. Дегельминтизация;
4. Антиструминопрофилактика эндемического зоба;
5. Химиофилактическое лечение тубинфицированных детей;
6. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

4.1. Техническое и кадровое обеспечение

1	Приобретение необходимого оборудования: — медицинского (фитоаэроионизаторы, ингаляторы) — спортивного (малые тренажеры, спортивный инвентарь); — мебели (стулья, столы)	Зав. ДОУ, Нач. хоз/отдела
2	Осуществление ремонта: — Групповых комнат, — пищеблока; — прачечного комплекса; — коридоров; — игровых площадок	Зав. ДОУ, Нач. хоз/отдела, Воспитатели, родители
3	Оборудование помещений: — массажного кабинета; — медицинского кабинета, — уголка ОБЖ; — тренажерного зала	Специалисты Старший воспитатель

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №8 «Планета детства»*

4	Пополнение среды нестандартными пособиями: — объемными модулями; тренажерами, гидро - , вибро – массажерами.	Воспитатели, родители
5	Введение дополнительных услуг: — ЛФК; — массаж лечебный; — гидро - , вибромассаж стоп; — музыкально-театральной деятельности; — клуб любителей спорта; — ритмической гимнастики; — занимательной психологии	Старший воспитатель Специалисты
6	Открытие клуба здоровья для педагогов	Инструктор физической культуры
7	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Зав. ДОУ, Нач. хоз/отдела

4. Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Разработка программы оздоровления и осуществление контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим и нервно-психическим развитием детей	Зав ДОУ, Ст. м/сестра
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в ВП	Ст. воспитатель
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления; — социальная технология научно – практической школы им. Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошкольник» — дыхательная гимнастика Б.С.Толкачева; — ароматерапия Г. Лаврсновой; — сеансы самооздоровления ВТ. Кудрявцева; — энергетическая гимнастика Н. Семеновой, М. Перепелицина; — учебная гимнастика П. Деннисона; — спецзакаливание А. Уманской; — парадоксальная гимнастика А. Стрельниковой; — психофизическое раскрепощение и оздоровление в структурах учебного процесса В. Базарного; — вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева; — ВЛГД Бутейко; — АФК В. Казьмина; — лечебные игры Галанова; — театр физического развития и оздоровления Н. Ефименко	Старший воспитатель Инструктор физической культуры Ст. м/сестра
4	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	Старший воспитатель
5	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Старший воспитатель
6	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
7	Введение специальных занятий («Познай себя», ОБЖ, ритмика)	Специалисты

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №8 «Планета детства»*

8	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	Старший воспитатель
9	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели
10	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, журналов, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта, «телефон доверия»)	Воспитатели, специалисты
11	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города (психологический центр реабилитации и коррекции «Родничок», поликлиника восстановительного лечения, спортивная школа, стадион «Старт», клуб «Дружба»)	Старший воспитатель
12	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зав. ДОУ
13	Участие в эксперименте по внедрению здоровьесберегающих технологий в УВП ДОУ	Зав. ДОУ

**Раздел 5
Формы и методы оздоровления детей**

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> — щадящий режим (адапт. период); — гибкий режим; — организация микроклимата и стиля жизни группы — учет лунного ритма; — учет биоритмов; — учет астрологического прогноза; — коррекция биоритмологической активности 	все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> — утренняя гимнастика; — физкультурно-оздоровительные занятия; — подвижные и динамичные игры; — профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); — спортивные игры; — занятия в спортивных секциях; — занятия аэробикой; — терренкур (дозированная ходьба); — пешие прогулки (турпоход), — занятия на тренажерах 	все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> — обширное умывание; — мытье рук прохладной водой; — полоскание горла прохладной водой; — игры с водой; — обеспечение чистоты среды; 	все группы

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №8 «Планета детства»*

4	Свето-воздушные ванны	— проветривание помещений (в том числе сквозное) — сон при открытых фрамугах; — прогулки на свежем воздухе (в том числе «комнатные»); — обеспечение температурного режима и чистоты воздуха — ионизация воздуха	все группы
5	Активный отдых	— развлечения, праздники; — игры-забавы; — дни здоровья; — каникулы	все группы
6	Арома и фитотерапия	— ароматизация помещений; — сеанс фитоаэроионизации — фитопитание (чай, коктейли, отвары); — аромаподушки; — аромамедальоны	все группы
7	Диетотерапия	— рациональное питание; — витаминизация третьего блюда	все группы
8	Свето и цветотерапия	— обеспечение светового режима; — цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса	все группы
9	Музтерапия	— музыкальное сопровождение режимных моментов; — музыкальное оформление фона занятий; — музыкально театральная деятельность; — хоровое пение (в том числе звуковое)	все группы
10	Аутотренинг и психогимнастика	— игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; — игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний; — коррекция поведения; — учебная гимнастика	все группы
11	Закаливание	— босохождение; — игровой массаж; — обширное умывание; — дыхательная гимнастика	все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	— эколого-валеологический театр; — периодическая печать; — курс лекций и бесед; — спец. занятия (ОБЖ)	все группы

План лечебно-оздоровительных мероприятий

Ме-сяц	Наименование мероприятия	Дозировка	Контингент детей
IX	1. Сеанс аэроионизации	Дневной сон (через день)	Все дети
	2. Витаминизация третьего блюда	Ежедневно	Все дети
	3. Коктейль «Воздушный» (кислородный)	3 р. в неделю.	Все дети

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №8 «Планета детства»*

	4. Утренняя гимнастика в облегченной одежде.	Ежедневно	Все дети
	5. Полоскание рта после еды	ежедневно	Со средней гр
X	1. Кислородный коктейль	200гр 3 раза в неделю	Все дети
	2. Фиточай «Опалеховский» — сбор № 6 (кук.рыльца, лист березы, толокнянка, кор.солодки, корень пырея);	50 г — ясли/1 р. в день 70 г — сад/1 р. в день	Все дети
	3. Утренняя гимнастика в облегченной одежде.	ежедневно во второй половине дня.	Все дети
	4. Обтирание мокрой рукавицей после физкультурных занятий и ЛФК		Со средней гр
	5. Хождение в горячей воде перед сном		Со средней гр
	6. Полоскание рта после еды		Со средней гр
XI	1. Лечебный сеанс «Родничок» (полоскание горла настоем трав — эвкалипт, шалфей, календула, ромашка)	40 г 1 р. в день ежедн.	Со средней группы
	2. Лимонная долька с медом «Сластена»	1 раз в день	Все
	3. Хождение в горячей воде перед сном	1 раз в день	Со средней группы
	4. Утренняя гимнастика в облегченной одежде.	1 раз в день	Все
	5. Гимнастика после сна, контрастные перебежки.	1 раз в день	Все
	6. Обтирание мокрой рукавицей после физкультурных занятий и КФК	1 раз в день	Со средней группы
	7. Полоскание рта после еды	1 раз в день	Все
XII	1. Профилактический сеанс «Родничок» (полоскание горла настоем трав — эвкалипт, шалфей, календула, ромашка)	40 г 1 р. в день ежедн.	Со средней гр
	2.Профилактика «Здоровый носик» (оксалиновая мазь)	1 р. в день ежедневно.	Все дети
	3. «Волшебная приправа» (фитонциды — лук, чеснок)	обед 1 блюдо ежедн.	Все дети
	4. Физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием)	30 мин ежедн.	Все дети
	5. Кислородный коктейль	200гр 3 раза в неделю	Все дети

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №8 «Планета детства»*

	6. Хожжение в контрастной воде перед сном.	1 раз в день	Со средней гр
	7. Утренняя гимнастика.	1 раз в день	Все дети
	8. Гимнастика после сна, «контрастные» перебежки.	1 раз в день	Все дети
	9. Обтирание мокрой рукавицей после физкультурных занятий и КФК	1 раз в день	Со средней гр
	10. Полоскание рта после еды	Ежедневно	Со средней гр
I	1. Фиточай «Лесная сказка» (мята, мелисса, малина, смородина, земляника)	50 г—ясли ежедн. 70 г—сад 1 раз в день.	Все дети
	2. «Волшебная приправа» (фитонциды — лук, чеснок)	обед 1 блюдо ежедн.	Все дети
	3. Физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием)	30 мин ежедн.	Все дети
	4. Сеанс фитоаэроионизации	2 часа 1 р. в день сжед.	Все дети
	5. Кислородный коктейль	200гр 3 раза в неделю	Все дети
	6. Хожжение в контрастной воде перед сном.	1 раз в день	Со средней гр
	7. Утренняя гимнастика.	1 раз в день	Все дети
	8. Гимнастика после сна, контрастные перебежки.	1 раз в день	Все дети
	9. Обтирание мокрой рукавицей после физкультурных занятий и КФК	1 раз в день	Со средней гр
	10. Полоскание рта после еды	Ежедневно	Со средней гр
II	1. Лечебный сеанс «Морской прибой» (полоскание рта «Морской водой» — по Уг ч.л. соли, Уг ч.л. соды, 1 капля йода)	70 г 1 р. в день ежедн.	Сад
	2. Лечебная смазка носика (оксалиновая мазь)	1 р. в день ежедн.	Все дети
	3. Физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием)	30 мин ежедн	Сад
	4. Коктейль «Воздушный» (кислородный)	1 ст. 3 р. в неделю	Все дети
	5. Сеанс фитоаэроионизации	дневной сон	Все дети
	6. Хожжение в контрастной воде перед сном «Морской берег».	1 раз в день	Со средней гр

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №8 «Планета детства»*

	7. Утренняя гимнастика.	1 раз в день	Все дети
	8. Гимнастика после сна, контрастные перебежки.	1 раз в день	Все дети
	9. Обтирание мокрой рукавицей после физкультурных занятий и КФК	1 раз в день	Со средней гр
	10. Полоскание рта после еды		Со средней гр
	11 «Волшебная приправа» (фитонциды — лук, чеснок)	1 раз в день	Все дети
III	1. Коктейль «Изюминка» (крапива, шиповник)	50 г — ясли 70 г — сад	Все дети
	2. Лечебная смазка зева (р-р Люголя)	1 р. в день ежедн.	Со 2 мл. гр.
	3. Хождение в контрастной воде перед сном.	1 раз в день	Со 2 мл. гр
	4. Утренняя гимнастика.	1 раз в день	Все дети
	5. Гимнастика после сна, контрастные перебежки.	1 раз в день	Все дети Со 2 мл. гр
	6. Обтирание мокрой рукавицей после физкультурных занятий и КФК	1 раз в день	Со 2 мл. гр
	7. Полоскание рта после еды	в течении дня	
	8. Ароматерапия	дневной сон	Все дети
	9. «Волшебная приправа» (фитонциды — лук, чеснок)	1 раз в день	Все дети
IV	1. Хождение в контрастной воде перед сном.	1 раз в день	Все дети
	2. Утренняя гимнастика.	1 раз в день	Все дети
	3. Гимнастика после сна, контрастные перебежки.	1 раз в день	Все дети
	4. Обтирание мокрой рукавицей после физкультурных занятий и КФК	1 раз в день	Со 2 мл. гр
	5. Полоскание рта после еды	1 раз в день	Все дети
	6. Ароматерапия		Все дети
	7. Фиточай «Опалеховский» — сбор № 6 (кук.рыльца, лист березы, толокнянка, кор. солодки, корень пырея);	50 г 2 р, в день ежедн .	Все дети
	8. Коктейль «Воздушный» (кислородный)	200 г 3 раза в неделю	Все дети

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №8 «Планета детства»*

	9. «Волшебная приправа» (фитонциды — лук, чеснок)	1 раз в день	Все дети
v	1. «Волшебная капля» (экстракт элеутерококка)	1 к. на 1 г.ж. 3 р. в день ежедн.	Все дети
	2. Сеанс фитоаэроионизации	Дневной сон ежед.	Все дети
	3. Зеленые салаты «Весна»	50 г ежедневно	Все дети
	4. Обтирание мокрой рукавицей после физкультурных занятий и ЛФК	1 раз в день	Со 2 мл. гр.
	5. Полоскание рта после еды	1 раз в день	Со 2 мл. гр
	6. . Хождение в контрастной воде перед сном.	1 раз в день	Со 2 мл. гр
	7. Утренняя гимнастика.	1 раз в день	Все дети
	8. Гимнастика после сна, контрастные перебежки.	1 раз в день	Все дети
	9. . Коктейль «Воздушный» (кислородный)	3 раза в неделю	Все дети

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МАДОУ №8
«Планета детства»
Е.Н.Коранкевич
от « _____ » _____ 2013г.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом МАДОУ №8
«Планета детства»
Протокол № _____ от « _____ » _____ 2013

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

ПРОГРАММА оздоровления детей в условиях МАДОУ №8 «Планета детства»

СОГЛАСОВАНО

На заседании родительского комитета
МАДОУ №8 «Планета детства»
Протокол от « _____ » _____ 2013г
№ _____

Г. Реутов