

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 364

Г. ЕКАТЕРИНБУРГ 620100 УЛ. ТВЕРИТИНА, 6 ТЕЛ. 254 81 43

Принято  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2021

Утверждено  
Заведующий МАДОУ детский сад № 364  
/ Н.И. Чусовитина /  
Приказ № 100 от 31.08.2021



**Программа «Здоровье»**  
**МАДОУ детский сад № 364**  
**на 2021-2022 уч.год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Детство-праздник для души,  
Но кричать ты не спеши,  
Что у всех оно прекрасно,  
И безоблачно, и ясно.  
Есть, есть в этом мире зло,  
Убить его нам не дано,  
Оно дамокловым мечом  
Висит над маленьким челом.

Риторически воскликнем: «Легко ли быть ребёнком?» Ответ ясен. Нелегко. Сфера детства, как воображаемая шаровая поверхность необъятного радиуса, наполнена видимыми и невидимыми взаимосвязанными, противоречивыми явлениями. Взрослые должны сделать всё возможное, чтобы сфера детства была валеологической т.е. **здоровой**.

Проблема укрепления и сохранения здоровья детей возникает у родителей с момента рождения ребенка. Приходя в детский сад, часть детей уже имеет ряд хронических заболеваний, а к школе абсолютно здоровыми можно считать около 10% детей. Поэтому, проведение оздоровительной работы должно проходить в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи.

В связи с этим в МАДОУ № 364 была разработана программа «Здоровье», **целью** которой является:

Создание условий и внедрение плана лечебно-профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми в условиях ДОУ, которые будут способствовать укреплению здоровья детей, формированию у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

Исходя из поставленной цели, особенностей состояния здоровья воспитанников и возможностей ДОУ, коллективом педагогов были определены следующие **задачи**:

1. Определить инновационные компоненты профилактической и физкультурно-оздоровительной работы в условиях ДОУ, способствующие повышению уровня состояния здоровья воспитанников.
2. Усовершенствовать и внедрить план лечебно-профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий в условиях ДОУ.
3. Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
4. Привлекать родителей к работе с детьми по формированию здорового образа жизни.
5. Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания детей и основ здорового образа жизни.
6. Скорректировать систему «мониторинга» здоровья ребенка.

Для осуществления цели и решения поставленных задач были созданы следующие условия:

- взаимосвязь в работе с детской поликлиникой Октябрьского района (*усиление медицинского контроля за организацией физкультурно – оздоровительного процесса; оказание оперативной медицинской коррекции выявленных нарушений в состоянии здоровья ребенка; осуществление углубленных медицинских осмотров с комплексной оценкой здоровья ребенка специалистами*);

- для оздоровительной деятельности (*кабинет медицинский, процедурный, спортивно – музыкальный зал*);

- разработана и внедряется система комплексного использования нетрадиционных методик оздоровления организма (*дыхательная гимнастика, «Су-Джок», точечный массаж*) во всех видах деятельности;

- и воздействие их на физическое и нервно – психическое развитие ребенка, использование их для коррекции ранних отклонений в состоянии здоровья детей;

- разработана и внедрена система комплиментарных мероприятий (*закаливание, физическое воспитание, вакцинопрофилактика, витаминизация, нормализация психологического климата, консультирование родителей, персонала*);

- проводятся оздоровительные мероприятия (*полоскание рта после приёма пищи, приём отвара шиповника, использование в пище чеснока и лука, обливание ног водой в тёплое время года, хождение по массажным дорожкам разного вида и др.*)

Программа предусматриваетвалеологическое просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, знания о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи. Эти сведения становятся важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника.

### **Принципы построения программы**

**Принцип научности** – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

**Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

**Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

**Принцип систематичности** - реализация лечебно– оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

**Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия

положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **Основные участники реализации программы:**

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Педагогический коллектив.
- Родители (*законные представители*) детей, посещающих ДООУ.

### **Основные направления программы:**

1. Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей: раскрываются новые подходы учреждения в организации физкультурно-оздоровительной работы, система работы специалистов, стратегический план улучшения здоровья детей;

2. Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ (*кадры, медицинский кабинет, музыкально-сфизкультурный зал, спортивная площадка*);

3. Организация рационального питания;

4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрываются виды и типы мероприятий, проводимых в ДООУ, формы организации закаливания дошкольников, способы повышения двигательного режима детей в течение дня, профилактические мероприятия в период повышения ОРВИ и гриппа. Работа по организации и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

5. Анализ здоровья и физического развития воспитанников.

### **Критерии оценки работы по программе:**

1. Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
2. Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
3. Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
4. Сформированность (не сформированность) у детей культурно-гигиенических навыков;
5. Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;
6. Обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме «Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста»; «Формирование основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста».

Для решения поставленных задач в ДООУ была разработана система физкультурно-оздоровительной работы с детьми, которая включает в себя:

- План оздоровления детей (на год) (*Приложение № 1*)
- Работа по организации двигательного режима в ДООУ (*Приложение № 2*)
- Организация питания дошкольников (*Приложение № 3*)
- Летне-оздоровительная работа (*Приложение № 4*)
- Коррекционная работа (*Приложение № 5*)
- Система мониторинга здоровья ребенка (*Приложение № 6*)

## Предполагаемые результаты программы «Здоровье»:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
4. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
5. Снижение уровня заболеваемости детей;
6. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

### Медицинское обслуживание

В рамках программы здоровьесбережения в детском саду проводится ряд мероприятий:

#### *Комплексный план оздоровления и профилактики детей в условиях ДОО*

<b>1. Первичная профилактика</b>
- организация санитарно – гигиенических условий в образовательном учреждении
- оказание методической помощи в организации учебно – воспитательного процесса
- участие в составлении учебного расписания
- составление режима дня и занятий
- осуществление плана лечебно – профилактических мероприятий
<b>2. Питание</b>
- контроль за состоянием фактического питания и анализ качества питания
- санитарно – гигиеническое состояние пищеблока
- составление меню
- бракераж готовой продукции

- контроль за выполнением натуральных норм
<b>3. Физическое воспитание</b>
- эффективное осуществление системы физкультурно – оздоровительной работы
- анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовки детей
- осуществление контроля за организацией физического воспитания
- проведение закаливающих процедур
<b>4. Гигиеническое воспитание в детском коллективе</b>
- рекомендации по организации и проведению гигиенического воспитания
- формирование навыков здорового образа жизни
- организация мероприятий по профилактике заболеваний
- контроль за гигиеническим воспитанием
<b>5. Базисная терапия</b>
- общеукрепляющая терапия (сироп и настой шиповника, минеральная вода)
<b>6. Иммунопрофилактика</b>
- планирование и анализ вакцинации
- осмотр перед прививкой
- вакцинация
- контроль за состоянием после вакцинации
- регистрация местной и общей реакции на прививку
<b>7. Мероприятия по обеспечению адаптации в ДОУ</b>
- рекомендации по адаптации и ее коррекции (совместно с педагогом-психологом)
- контроль за течением адаптации и проведением медико – педагогической коррекции
- проведение медико – педагогических мероприятий по формированию функциональной готовности к обучению
<b>8. Ведение документации, отражающей состояние здоровья</b>
- индивидуально – групповая карта динамики развития ребенка
- «Журнал здоровья»
- листы утреннего приема детей
<b>9. Диспансеризация</b>
- проведение углубленных профилактических осмотров
- оценка физической подготовленности детей (1 раз в квартал)
- рекомендации педагогическому персоналу по коррекции отклонений в состоянии здоровья (ежемесячно и по необходимости)
- проведение назначенных оздоровительных мероприятий и контроль за их выполнением в ДОУ (ежемесячно)
<b>10. Анализ состояния здоровья детей по предлагаемым критериям, разработка медико – педагогических мероприятий по улучшению охраны их здоровья</b>

**ГODOVOЙ ПЛАН**  
**по оздоровлению детей МАДОУ детский сад № 364**  
**на 2021 - 2022 учебный год**

**НАПРАВЛЕНИЯ**

**1 РАЗДЕЛ**

**Организационная работа.** Цель этого раздела работы – организовать работу и обеспечить материальную базу для выполнения оздоровительной работы.

**2 РАЗДЕЛ**

**Противоэпидемическая работа.** Цель – все мероприятия этого раздела направлены на предупреждение возникновения и распространения инфекционных заболеваний.

**3 РАЗДЕЛ**

**Санитарно-гигиенические мероприятия.** Цель этого раздела – организовать контроль и санитарную работу в коллективе.

**4 РАЗДЕЛ**

**Санитарно-просветительская работа.** Цель – проводить эту работу среди сотрудников, детей, родителей.

**5 РАЗДЕЛ**

**План оздоровления.** В этом разделе подробно изложены все мероприятия для оздоровления детей.

Медицинское обслуживание детей в МАДОУ № 364 обеспечивается следующими нормативно-правовыми документами:

▪ СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2).

▪ Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).

МАДОУ № 364 взаимодействует с поликлиникой № 13:

• углублённые медицинские осмотры с комплексной оценкой здоровья детей специалистами;

• консультации для педагогов и родителей по профилактике заболеваний и укреплению физического здоровья детей;

• вакцинация детей;

• оказание оперативной медицинской коррекции выявленных нарушений в состоянии здоровья ребёнка.

Для обеспечения квалифицированного медицинского обслуживания созданы условия:

Медицинский кабинет	- шкаф для хранения документации; - шкаф для хранения медикаментов; - холодильник для хранения вакцины; - переносная сумка-холодильник для вакцины; - раковина для мытья рук; - стеллаж для хранения шпателей, пипеток, ваты, спирта и т.д; - биксы для кипячения шпателей
Процедурный кабинет	- весы; - ростомер; - витофон; - раковина для мытья рук; - стеллаж для хранения шприцов, стерильных перчаток, спиртовых салфеток; - кушетка для массажа

Программа включает организацию физкультурно-оздоровительной работы с детьми и определяет режим двигательной активности воспитанников.



## **I. Организационная работа**

1. На производственных собраниях:

- проводить анализ работы 1 раз в 3 месяца;
- составить план работы по профилактике ОКИ, капельных инфекций, гриппа;
- анализировать ошибки и замечания по нарушению санэпидрежима в группах, на пищеблоке.

2. Обеспечить медикаментами и общеукрепляющими препаратами для проведения профилактических мероприятий в объёме, разрешённым в ДОО.

## **II. Противоэпидемическая работа**

1. Профилактика заносов инфекций:

- сотрудников принимать с обследованиями и санитарной книжкой;
- детей принимать в ДОО с оформленными документами о профилактических прививках в соответствии с возрастом;
- проводить социально-гигиенические исследования семьи у вновь поступающих детей;
- принимать детей после болезни со справкой от врача и беседой с родителями;

В период сезонного подъёма заболеваемости проводить все эпидемиологические мероприятия в соответствии с приказами ЦСЭН и других организаций;

- контролировать состояние здоровья сотрудников (в группах, на пищеблоке) методом опроса и изолировать заболевших;
- наблюдение за детьми, переболевшими инфекционными заболеваниями, за контактными детьми;
- выявлять причину отсутствия детей в 1-ый день;
- контролировать проведение утреннего приёма, проводить термометрию и опрос родителей;
- контролировать питание детей, хранение и сроки реализации продуктов, сан-эпидрежим на пищеблоке, технологию приготовления, сроки выдачи и реализации пищи.

## **III. Санитарно-гигиенические мероприятия (профилактика)**

1. Иметь дезпрепараты, моющие средства, инвентарь, мед.инструментарий.
2. Контроль: питьевой режим, режим проветривания, включение бактерицидных ламп.

## **IV. Санитарно-просветительская работа**

**1. С родителями:**

- проведение собраний по вопросам заболеваемости, питания, закаливания;

- оформление уголков здоровья;
  - проведение бесед с родителями на медицинские темы.
2. **С детьми:**
- в игровой форме обучение культурно-гигиеническим навыкам.
3. **С сотрудниками:**
- беседы на индивидуальные темы в группах.

## **V. План оздоровления детей**

1. Общеукрепляющие мероприятия.
2. Физические методы закаливания:
  - гигиеническое содержание помещений;
  - санация воздуха помещений бактерицидными лампами, проветривание;
  - соблюдение температурного режима помещений;
  - проведение утренней гимнастики после проветривания;
  - воздушные ванны и «ленивая гимнастика» после сна;
  - «Физическое развитие» 3 раза в неделю (2 - в зале, 1 – на улице, зимой на лыжах);
  - профилактика неправильной осанки и плоскостопия;
  - массаж по Уманской с сочетанием с гигиенической чисткой носоглотки;
  - полоскание рта после приёма пищи;
  - закаливающие процедуры в виде тактильных дорожек, мытья рук прохладной водой до локтя;
  - организация группы детей для проведения ЛФК в соответствии с диагнозом.
3. Профилактика острых респираторных вирусных инфекций с октября по май.

Работа по формированию основ физического здоровья ребёнка строится на основе взаимобратной связи всех субъектов воспитательного процесса. Медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели проводят консультации для родителей по вопросам физического развития и здоровья детей. В группах оформлены уголки для родителей, в которых освещается информация о лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятиях.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ

**Цель мероприятий:** Усовершенствование системы лечебно-профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий, способствующих сохранению, укреплению и развитию здоровья ребёнка в условиях ДОУ.

### 1. Физкультурно - оздоровительные мероприятия

№	Содержание мероприятий	Особенности организации
1	2	3
1.1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно
1.2.	Двигательная разминка	Ежедневно во время перерывов в непосредственной образовательной деятельности
1.3.	Физкультминутки для снятия утомляемости и расслабления детей	В процессе непосредственной образовательной деятельности (кроме области «Музыка» и «Физическое развитие»)
1.4.	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно, во время прогулки
1.5.	Пешие прогулки	Ежедневно, в конце прогулки
1.6.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно, во время прогулки или в соответствии с циклограммой организации вне образовательной деятельности дошкольников
1.7.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с закаливающими процедурами	Ежедневно

### 2. Регламентированная деятельность

2.1.	Область «Физическое развитие»	3 раза в неделю (1 раз на улице)
------	-------------------------------	----------------------------------

### 3. Нерегламентированная деятельность

3.1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на открытом воздухе
------	---	---

### 4. Физкультурно-массовые мероприятия

4.1.	Неделя здоровья	2 - 3 раза в год
4.2.	Физкультурно-спортивные праздники	1 раз в квартал
4.3.	Физкультурные досуги, весёлые старты и эстафеты	1 – 2 раза в месяц

## ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Воспитанники детского сада получают 3-х разовое питание. Дополнительно: соки, фрукты, напиток шиповника. Детский сад работает по технологическим картам, которые дают возможность правильного распределения белков, жиров и углеводов, необходимых для роста и развития детей, а также для соблюдения норм продуктов на 1 ребёнка.

Дети получают :

- рыбу – 2 раза в неделю;
- творог – 2 раза в неделю;
- мясо или мясо птицы - ежедневно;
- молоко – ежедневно (в соответствии с нормой);
- овощи – ежедневно.

Ежедневно проводится витаминизация 3-го блюда (используя плоды шиповника).

Продукты и овощи в детский сад доставляют кольцевым завозом и централизованно, по заявкам.

Детское меню разнообразно. Дошкольное учреждение работает по 10-ти дневному меню. Соблюдается объём порций. Контроль за закладкой продуктов проводится по графику.

В родительских уголках вывешивается меню с ценой дня и рекомендациями на ужин.

Повара относятся ответственно и с любовью к своей работе.

**ПЛАН ЛЕТНЕ - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Формы работ	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продолжительность (мин)	
Утренняя гимнастика	<p><b>Традиционная гимнастика</b> (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предметами и без предметов;</li> <li>- на формирование правильной осанки;</li> <li>- на формирование свода стопы;</li> <li>- имитационного характера;</li> <li>- с использованием крупных модулей;</li> <li>- на снарядах и у снарядов;</li> <li>- с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, резиновые кольца).</li> </ul>	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. - 6 Средняя гр. - 8 Старшая гр. - 10 Подгот. гр. - 12	Воспитатели всех возрастных групп

<p style="text-align: center;"><b>Физическая культура</b></p>	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр. Виды занятий: традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой. Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники, развлечения.</p>	<p>На воздухе, на игровой площадке</p>	<p>3 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после ее спада)</p>	<p>Младшая гр. - 15 Средняя гр. - 20 Старшая гр. - 25 Подготовительная гр. - 30</p>	<p>Воспитатели всех возрастных групп</p>
---	---	--	--	---	--

<p style="text-align: center;"><b>Подвижные игры</b></p>	<p><u>Виды игр:</u>  - сюжетные (использование при объяснении крошки-- сказки или сюжетного рассказа);  - не сюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования);  - дворовые;  - народные;  - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)</p>	<p>На воздухе</p>	<p>Ежедневно , в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Для всех возрастных групп - 10-20 минут</p>	<p>Воспитатели всех возрастных групп</p>
<p style="text-align: center;"><b>Двигательные разминки</b></p>	<p><u>Варианты:</u>  - упражнения на развитие мелкой моторики;  - ритмические движения;  - упражнения на внимание и координацию движений;  - упражнения в равновесии;  - гимнастика расслабления;  -корректирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей);  -упражнения на формирование правильной осанки;  -упражнения на формирование свода стопы</p>	<p>На воздухе, на игровой площадке</p>	<p>Ежедневно , в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Младшая гр. - 6  Средняя гр. - 8  Старшая гр. - 10  Подгот.гр. - 12</p>	<p>Воспитатели всех возрастных групп</p>

<p><b>Упражнения с элементами различных видов спорта</b></p>	<p><u>Виды спортивных упражнений:</u>  - катание на самокатах;  - езда на велосипеде;  - футбол;  - баскетбол;  - бадминтон.  Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю</p>	<p>На воздухе, на игровой площадке</p>	<p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Средняя гр.- 10  Старшая гр. - 12  Подгот. гр. - 15</p>	<p>Воспитатели всех возрастных групп</p>
<p><b>Гимнастика пробуждения</b></p>	<p>Гимнастика сюжетно-игрового характера</p>	<p>Спальня</p>	<p>Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Для всех возрастных групп - 3-5 минут</p>	<p>Воспитатели всех возрастных групп</p>
<p><b>Гимнастика после дневного сна</b></p>	<p>Разминка после сна с использованием различных упражнений:  - с предметами и без предметов;  - на формирование правильной осанки;  - на формирование свода стопы;  - имитационного характера;  - сюжетные или игровые;  - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, резиновые кольца);  - на развитие мелкой моторики;  - на координацию движений;  - в равновесии</p>	<p>Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах</p>	<p>Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Для всех возрастных групп - 7-10 минут</p>	<p>Воспитатели всех возрастных групп</p>



<p style="text-align: center;"><b>Закаливающие мероприятия</b></p>	<p>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:  - элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обливание ног);  - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями);</p>	<p>С учетом специфики закаливающего мероприятия</p>	<p>По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия</p>	<p>По усмотрению медицинских работников</p>	<p>Медицинская сестра</p> <p>Воспитатели всех возрастных групп</p>
<p style="text-align: center;"><b>Индивидуальная работа в режиме дня</b></p>	<p>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки</p>	<p>В музыкально-спортивном зале</p>	<p>Устанавливается индивидуально</p>	<p>Устанавливается индивидуально</p>	<p>Воспитатели всех возрастных групп</p>

Праздники, досуг, развлечения	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.	На воздухе, на игровой площадке	1 раз в неделю	Не более 30 минут	Воспитатели всех возрастных групп и специалисты ДОО
-------------------------------	---	---------------------------------	----------------	-------------------	---

### Схема проведения специальных закаливающих процедур

Виды закаливания	Время в режиме дня, место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный
<b><i>Воздушные ванны</i></b>			
Длительное пребывание детей на свежем воздухе	Утренний прием на участке. Дневная и вечерняя прогулка <i>(проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы)</i>	Осмотр участка перед каждой прогулкой. При необходимости, с участием детей, полив участка и песочницы. Обязательно наличие головного убора. Соблюдение питьевого режима. Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность). В дневную прогулку включается оздоровительный бег	Медицинская сестра  Воспитатели всех возрастных групп  Младшие воспитатели
Утренняя гимнастика	Проводится утром ежедневно на участке: - младший возраст 8-10 мин; - старший возраст 10-15 мин	Никаких строгих правил и требований дисциплины. Следует обеспечить приподнятое эмоциональное состояние. Форма проведения: - традиционная; - обыгрывание какого-либо сюжета; - использование подвижных игр с разным уровнем активности; - использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений,	Воспитатели всех возрастных групп  Музыкальный руководитель

		<b>хороводов</b>	
Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	Проводятся на дневной прогулке ежедневно: - младший возраст 20 мин; - старший возраст 30 мин	Место проведения оборудуется заранее. В жаркие солнечные дни уменьшается число повторений упражнений, снижается их интенсивность и длительность, виды движений (бег - ходьба). Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий. Для детей «группы риска» (II-III группы здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок, ограничение подвижных игр	Воспитатели всех возрастных групп
Сон без маек	Проводится в специально отведенных помещениях в соответствии с режимом дня	Температура в спальном комнате должна быть не ниже +14 °С. Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна. Соблюдение для детей «группы риска» длительности сна: укладывание первыми и подъем последними	Воспитатели всех возрастных групп
<b>Световоздушные ванны</b>			
Свето-воздушные ванны	Проводятся начиная с 5 мин и постепенно доводя до 30-40 мин: - общие на открытом воздухе; - местные в различных режимных моментах	Показания: световоздушные ванны могут принимать практически здоровые и ослабленные дети после перенесенных заболеваний. Детям с задержкой роста и развития прием световоздушных ванн показан особо! Целесообразно проводить световоздушные ванны в 9-11 ч утра. Противопоказания: острые инфекционные заболевания. С 16-17 ч самые опасные лучи. Опасно для здоровья. Общие световоздушные ванны начинают в кружевной тени деревьев:	Медицинская сестра  Воспитатели всех возрастных групп  Младшие воспитатели

		- при температуре +19-20 °С для детей старшего возраста; - при температуре плюс +20-22 °С для детей младшего возраста	
<b>Водные процедуры</b>			
Обширное умывание	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Рекомендуется специальная методика проведения	Воспитатели всех возрастных групп Младший воспитателя
Мытье ног	Проводится ежедневно после прогулки в комнате гигиены	Ноги нужно мыть проточной водой с мылом с помощью душа или лейки. Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем. Сушатся и хранятся полотенца в комнате гигиены	Воспитатели всех возрастных групп  Младший воспитателя
Игры с водой	На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) Время процедур от 10 мин и больше	Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах, тазиках, фонтанчиках.	Воспитатели групп
<b>Босохождение</b>			
По траве, мокрому песку, неровной земле и гальке	На прогулке, при установившейся теплой погоде (температура воздуха +22 °С и выше) Время процедуры от 10 мин и больше	Рекомендуется осмотр участка на наличие травмоопасных предметов. При наличии чистого травяного покрытия или гладкого грунта дети могут играть в подвижные игры босиком. Начинать следует с пробежки. Длительность до 1-3 мин. Движения должны быть непрерывными. После процедуры обуться в сухую обувь и походить еще 5-10 мин.	Медицинская сестра  Воспитатели всех возрастных групп  Младший воспитателя
По «тропе здоровья»	На прогулке при температуре воздуха +22 °С и	Ходьба по ящикам, заполненным различными материалами: песком, мелкой	Медицинская сестра Воспитатели

	выше	галькой, шишками и т. п. Для повышения эффекта в теплые дни дорожка поливается водой	всех возрастных групп
<b><i>Питьевой режим</i></b>			
Питьевой режим	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня по желанию детей	Посуда для питья выносится на прогулку, количество чашек должно быть больше количества детей. Кипяченая вода в чайнике должна быть заранее охлаждена.	Воспитатели всех возрастных групп Младший воспитателя

## КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

### Комплекс дыхательных упражнений

Универсальным является обучение четырехфазовым дыхательным упражнениям, содержащим равные по времени этапы: «вдох-задержка - выдох-задержка». Вначале каждый из них может составлять 2 - 3 сек. с постепенным увеличением до 7 сек. Как уже отмечалось, вначале необходима фиксация психологом рук ребенка, что значительно облегчает обучение. Психолог должен также вслух отсчитывать указанные временные интервалы с постепенным переходом к самостоятельному выполнению упражнений ребенком. Правильное дыхание - это медленное, глубокое, диафрагмальное дыхание, при котором легкие заполняются от самых нижних отделов до верхних, состоящее из следующих четырех этапов:

**1-й - вдох:** расслабить мышцы живота, начать вдох, опустить диафрагму вниз, выдвигая живот вперед; наполнить среднюю часть легких, расширяя грудную клетку с помощью межреберных мышц; приподнять грудину и ключицы, наполнить воздухом верхушки легких.

**2-й - пауза**

**3-й - выдох:** приподнять диафрагму вверх и втянуть живот; опустить ребра, используя группу межреберных мышц; опустить грудину и ключицы, выпуская воздух из верхушек легких.

**4-й- пауза**

Отработку дыхательных упражнений лучше всего начинать со стадии выдоха, после чего, выждав естественную паузу и дождавшись момента, когда появится желание вдохнуть, сделать приятный, глубокий, без напряжения вдох ртом или носом. Нужно внимательно следить за тем, чтобы двигалась диафрагма и оставались спокойными плечи. При выполнении упражнения в положении сидя или стоя не нагибаться вперед. Все упражнения выполняются по 3-5раз.

**1.** Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 - 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.

**2.** Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится, желание вдохнуть, с закрытым ртом сделать глубокий, без напряжения вдох носом. Затем пауза {задержать грудную клетку в расширенном

состоянии). Сделать полный выдох, медленно и плавно выпуская воздух через нос. Пауза.

**3.** После выдоха начать дыхание через нос, следя, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, спокойны ли плечи. Выдержав паузу, начать постепенный, плавный выдох через узкое отверстие, образованное губами. При этом должно возникнуть ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного потока, идущего от диафрагмы. Необходимо следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. При ощущении напряжения следует, расслабившись, медленно покачать головой вправо-влево, вперед-назад, по кругу.

**4. «Шарик»** Повышение эффективности выполнения дыхательных упражнений достигается благодаря использованию образного представления, подключения воображения, так хорошо развитого у детей. Например, возможен образ желтого или оранжевого теплого шарика, расположенного в животе (соответственно надувающегося и сдувающегося в ритме дыхания). Ребенку также предлагается вокализовать на выдохе, припевая отдельные звуки (а, о, у, щ, х) и их сочетания (з переходит в с, о - в у, ш - в г ц, х и и т.п.).

**5. «Ветер»** На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

**6.** Сесть или встать прямо. Сделать медленный вдох через нос и медленный выдох через узкое отверстие, образованное губами, на свечу (перышко, воздушный шарик), которая стоит перед ребенком. Голову вперед не тянуть. Пламя должно плавно отклониться по ходу воздушной струи. Затем немного отодвинуть свечу и повторить упражнение; еще больше увеличить расстояние и т.д. Обратите внимание ребенка на то, что при удалении свечи мышцы живота будут все более напряженными.

После усвоения ребенком этих навыков можно переходить к упражнениям, в которых дыхание согласуется с движением. Они выполняются на фазе вдоха и выдоха, во время пауз удерживается поза.

**7.** Исходное положение (и. п.) - лежа на спине. По инструкции ребенок медленно поднимает одну руку (правую, левую), ногу (левую, правую) затем две конечности одновременно на вдохе и удерживает в поднятом положении во время паузы; медленно опускает на выдохе; расслабляется во время паузы. После этого У выполняется, лежа на животе.

**8.** И.п. - сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая (!). Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.

**9.** И. п. то же, либо встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами

вверх; с выдохом - вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо.

**10.** И.п. то же. Прямые руки вытянуты вперед или в стороны на уровне плеч, ладони смотрят вниз. С вдохом поднять левую кисть вверх, одновременно опуская правую вниз (движение только в лучезапястном суставе). С выдохом левая кисть идет вниз, правая - вверх.

**11.** И. п. то же. Дыхание: только через левую, а потом только через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, а левую - мизинцем правой руки. Дыхание медленное, глубокое. Как утверждают специалисты в области восточных оздоровительных практик, в первом случае активизируется работа правого полушария головного мозга, что способствует успокоению и релаксации. Дыхание же через правую ноздрю активизирует работу левого полушария головного мозга, повышая рациональный (познавательный) потенциал.

**12.** И. п. - встать, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психо-эмоциональное напряжение.

**13.** И.п. то же. На медленном вдохе руки плавно разводятся в стороны и поднимаются вверх (или в стороны и к груди) - «притягивающее движение». На выдохе - «отталкивающее движение» - опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя солнечного света и тепла, распространении его сверху вниз по всему телу.

**14.** И. п. - встать, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растягивая» все тело (не отрывать пятки от пола); задержать дыхание. На выдохе, постепенно расслабляя тело, опустить руки и согнуться в пояснице; задержать дыхание. Вернуться в и. п.

**15.** И. п. - встать, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На медленном вдохе, поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову; вытянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представьте, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). Зафиксировать эту позу, задержать дыхание. На выдохе руки вниз, пытаюсь «достать» пальчиками до пола.

**16.** Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а на выдохе - опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе - опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать, и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).



В процессе последующей коррекции отработанные и закреплённые (автоматизированные) дыхательные упражнения сочетаются с любым из описываемых ниже заданий, что требует дополнительного внимания со стороны специалиста.

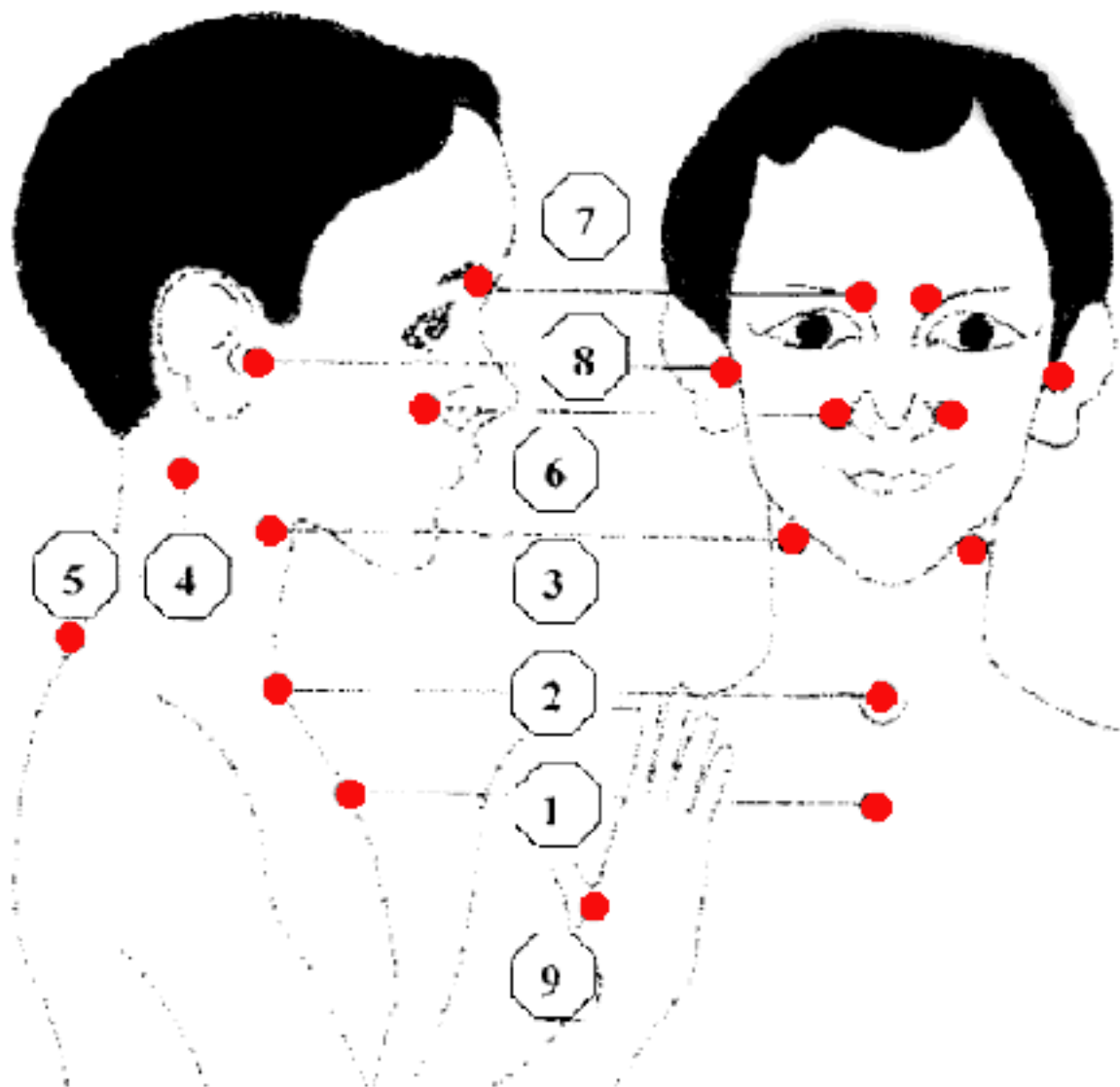
### **Массаж и самомассаж**

Обучение ребенка самомассажу рекомендуется проводить в несколько этапов. Сначала взрослый массирует его тело сам, затем - руками самого ребенка, наложив сверху свои руки, только после этого ребенок выполняет самомассаж самостоятельно.

Попросите его описать свои ощущения до и после массажа: «Возможно, что-то изменилось? Что? Где? На что это похоже?». Например, массируемые (или иные) части тела стали более теплыми, горячими, легкими или покрылись мурашками, стали тяжелыми и т.п.

### **Упражнения:**

«**Волшебные точки**». Массаж «волшебных точек» повышает сопротивляемость организма, способствует улучшению обменных процессов, лимфо- и кровообращения. Безусловно, методы акупунктуры гораздо обширнее, и овладение ими принесет большую пользу как специалистам, так и ребенку. Однако такая работа однозначно должна вестись только специально обученными профессионалами. Здесь же приведены примеры тех «волшебных точек» (по проф. А.А.Уманской), которые апробированы, доказали свою эффективность и доступность при широком внедрении в повседневную педагогическую и домашнюю практику. На рис. 1 даны точки, которые следует массировать последовательно.



Приемы этого массажа легко освоить взрослым, а затем обучить детей. Массаж «волшебных точек», производимый вращательными движениями, надо делать ежедневно три раза в день по 3 с (9 раз в одну сторону, 9 - в противоположную). Если вы обнаружили у себя или ребенка болезненную зону, то ее надо массировать указанным способом через каждые 40 мин до восстановления нормальной чувствительности. Помимо других эффектов постоянный массаж благоприятен для ребенка, поскольку:

**точка 1** связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом. При массаже этой зоны уменьшается кашель, улучшается кроветворение;

**точка 2** регулирует иммунные функции организма, повышает сопротивляемость инфекционным заболеваниям;

**точка 3** контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани;

**точка 4** - зона шеи связана с регулятором деятельности сосудов головы, шеи и туловища. Массаж этой точки нормализует работу вестибулярного аппарата. Эту точку следует массировать не вращательными, а только поступательными,

надавливающими или вибрирующими движениями сверху вниз, так же, как и точку 5;

**точка 5** расположена в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонка. Работа с ней дает разнообразные положительные эффекты, в том числе улучшение общего кровообращения, снижение раздражительности и чувствительности к аллергическим агентам;

**точка 6** - массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости. Нос очищается, насморк проходит;

**точка 7** - улучшается кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга;

**точка 8** - массаж воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат;

**точка 9** - массаж дает многосторонний эффект; снимаются отеки, нормализуются многие функции организма.

1. Ребенок располагает свои ладони перпендикулярно друг другу и производит резкие хлопки (5-10 хлопков с интервалом около 1 с); местами соприкосновения становятся углубления между запястьем и нижней частью ладони, затем упражнение повторяется, но местами соприкосновения становятся внешние стороны запястья.

2. Руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняется сначала кулаками, обращенными вверх, затем - вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей, сжатых кулаков.

После этих стимулирующих упражнений можно переходить к массажу и самомассажу различные частей тела.

### **1. «Мытье головы»**

**А.** Пальцы слегка расставить и немного согнуть в суставах. Кончиками пальцев массировать голову в направлении; 1) ото лба к макушке, 2) ото лба до затылка и 3) от ушей к шее.

**Б.** Пальцы слегка согнуты, поверхность ногтей и первые фаланги плотно соприкасаются с поверхностью головы за ушами; массаж производится ребенком обеими руками навстречу друг другу от ушей к макушке.

**2. «Обезьяна расчесывается».** Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука - от правого виска к левой части затылка. В более сложном варианте руки перекрещиваются у линии роста волос (большие пальцы - по средней линии!); в такой позе ребенок интенсивно массирует голову ото лба к шее и обратно,

**3. «Ушки».** Уши растираются ладонями, как будто они замерзли; разминаются три раза сверху вниз (по вертикали); возвратно-поступательным движением растираются в другом направлении (по горизонтали) (пальцы, исключая большие, соединены и направлены к затылку, локти вперед).

Затем уши закрыть ладонями, а пальцы приложить к затылку, сблизив их. Указательными пальцами слегка постукивать по затылку до трех раз. Это упражнение тонизирует кору головного мозга, уменьшает ощущение шума в ушах, головную боль, головокружение,

**4. «Глазки отдыхают»** Закрывать глаза. Межфаланговыми суставами больших пальцев сделать 3-5 массирующих движений по векам от внутренних к наружным уголкам глаз; повторить то же движение под глазами. После этого помассировать брови от переносицы к вискам.

**5. «Веселые носики»** Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Поворачивать кончик носа вправо и влево 3 - 5 раз. После этого проделать 3 - 5 поглаживающих вращательных движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа, сверху вниз с обеих сторон. Это упражнение предохраняет от насморка, улучшает кровообращение верхних дыхательных путей.

**6. «Покусывание и «почесывание»** губ зубами: то же - языка зубами от самого кончика до середины языка. Интенсивное «хлопанье» губами и растирание губами друг друга в различных направлениях.

**7.«Рыбки»** Рот немного приоткрыт. Взять пальцами правой руки верхнюю губу, а левой - нижнюю. Выполнять одновременные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо, влево. Закрывать рот, взять руками обе губы и вытягивать их, массируя, вперед.

**8. «Расслабленное лицо»** Руками проводить по лицу сверху вниз, слегка нажимая как при умывании (3 - 5 раз). Затем тыльной стороной ладони и пальцев рук мягкими движениями провести от подбородка к вискам; «разгладить» лоб от центра к вискам.

**9. «Гибкая шея, свободные плечи»** Массировать шею сзади (сверху вниз) двумя руками: поглаживающие, похлопывающие, пощипывающие, растирающие, спиралевидные движения. Аналогично: а) правой рукой массировать левое плечо в направлении от шеи к плечевому суставу, затем левой рукой - правое плечо; б) правой рукой взяться за левое плечо и сделать 5 - 10 вращательных движений по часовой стрелке и против нее; то же - левой рукой, затем обеими руками одновременно.

**10. «Сова»** Поднять вверх правое плечо и повернуть голову вправо, одновременно делая глубокий вдох; левой рукой захватить правую надкостную мышцу и на выдохе опустить плечо. Разминайте захваченную мышцу, выполняя глубокое дыхание и глядя как можно дальше за спину. То же - с левым плечом правой рукой.

**11. «Теплые ручки»** Поднять правую руку вверх, двигая ее в разных направлениях. Левая рука при этом придерживает плечо (предплечье) правой руки, оказывая сопротивление ее движению и одновременно массируя ее. Затем руки меняются.

Растирание и разминка пальцев рук и всей кисти от кончиков пальцев к основанию и обратно; особое внимание следует уделить большому пальцу. Имитация «силового» мытья, растирания и пожатия рук.

**12. «Домик»** Сложить пальцы «домиком» перед грудью и надавливать ими друг на друга сначала одновременно, затем отдельно каждой парой пальцев.

**13. «Качалка»** на спине и животе, «Бревнышко», «Растяжки» являются прекрасным массажем для позвоночника, спинных и брюшных мышц, внутренних органов.

**14. «Теплые ножки»** Сидя, энергично растереть (разминать, пощипывать) правой рукой подошву, пальцы и тыльную сторону стопы у межпальцевых промежутков левой ноги, то же - левой рукой со стопой правой ноги. После этого потереть (побарабанить) стопы друг об друга, а также о пол.

Полезно также поглаживание стоп и пальцев ног тыльной стороной кисти и пальцев; растирание, разминание их и давление на них кончиками пальцев и большим пальцем, косточками пальцев сжатой в кулак кисти, краем ладони и т.д.

Эти упражнения оказывают активизирующее и заземляющее действие на организм, а также укрепляют мышцы и связки свода стопы, снимают усталость, предотвращают плоскостопие; их полезно также использовать при простуде и головных болях. Хорошим подкреплением к ним является хождение босиком по гальке, фасоли, любым неровным поверхностям (массажные коврики шлепанцы, тренажеры).

## СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Коллективом педагогов и медицинским персоналом, для отслеживания эффективности профилактической и лечебно - оздоровительной работы с детьми разработана система, позволяющая в короткий срок выявить причины отсутствия ребенка в детском саду, его состояние здоровья, скорректировать комплекс оздоровительных мероприятий.

Для этого:

- ежедневно воспитатели групп ведут прием детей; в тетрадях родители отмечают состояние здоровья ребенка и ставят свою роспись;
- воспитатели выявляют и проводят обсуждение причин их отсутствия с медицинским персоналом и родителями ребенка;
- выносятся рекомендации каждому родителю по укреплению здоровья ребенка и выполнению культурно - гигиенических норм, системы закаливающих мероприятий;
- ведутся журналы здоровья;
- динамику физического развития отслеживает инструктор по физической культуре, в соответствии с уровнями основной образовательной программы МАДОУ № 364, воспитатели отмечают динамику развития физического развития в личностно – групповых картах.

Медицинским работником ведётся регулярный контроль за состоянием здоровья дошкольников:

- вакцинация детей;
- просветительская работа с родителями;
- спортивно-оздоровительные мероприятия;
- диспансеризация детей.

Налажен тесный контакт с родителями:

- индивидуальные рекомендации родителям по здоровью детей;
- выступления на родительских собраниях;
- наглядная информация (статьи, брошюры, плакаты и т.д.).

У детского сада налажена тесная взаимосвязь с врачами-специалистами МАУ ДГП № 13.