

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете:  
Протокол № 1 от \_\_\_\_\_ г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом № 100\_ от \_20.08.20 г.  
Заведующий \_\_\_\_\_ А.Ю. Уваровская

**Программа**  
**сохранения и укрепления здоровья**  
**воспитанников (в том числе ЧБД)**  
**Муниципального дошкольного образовательного**  
**учреждения детского сада № 21 «Теремок» г. Павлово**  
**на 2020-2025 гг.**

**Разработчики:**  
ст. воспитатель Радионова Т.А.  
воспитатели Шипаева А.Г.,  
Кривдина Т.А., Плигина Е.Б.

2020г.

**Цель** работы по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды.

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

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих

**задач:**

- ❖ обеспечение снижения частоты случаев острой заболеваемости
- ❖ совершенствование функций ведущих физиологических систем организма ребёнка
- ❖ создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка
- ❖ улучшение физического развития детей
- ❖ повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности
- ❖ формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

Ведущие **линии реализации** задач программы:

- ❖ обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровьесберегающих технологий.
- ❖ забота о социальном благополучии ребёнка.
- ❖ охрана психического здоровья и всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

**Принципы** реализации программы:

*принцип научности* предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

- *принцип целостности*, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- *принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- *принцип повторения умений и навыков* – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

- *принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- *принцип успешности* заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

- *принцип индивидуального выбора* решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.
- *принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

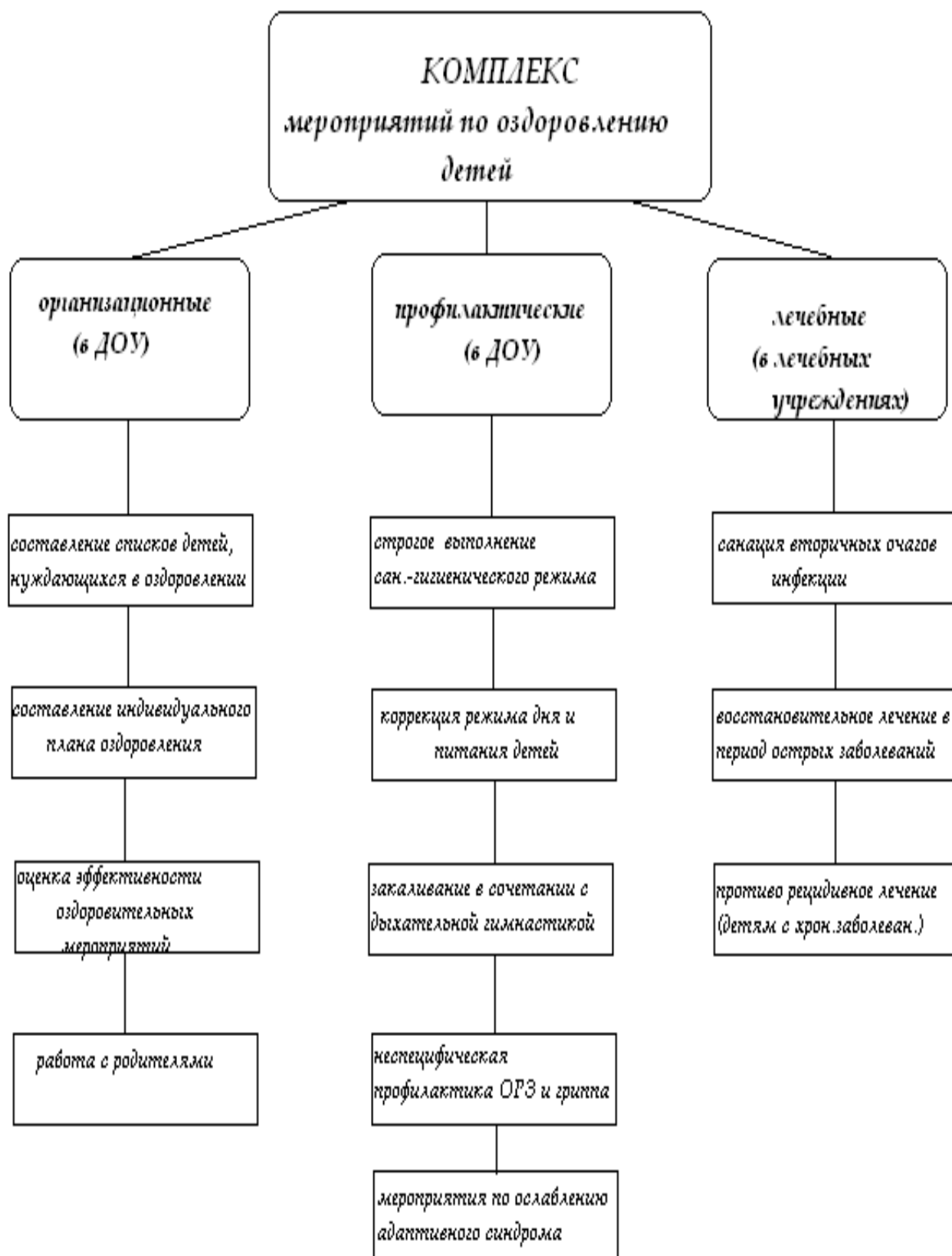
**Пути реализации:**

- ❖ реализация здоровьесберегающих технологий и методик в ДОУ
- ❖ партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

**Ожидаемые результаты:**

- ❖ у детей:
  - ✓ оптимальное функционирование организма;
  - ✓ повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;
  - ✓ сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;
  - ✓ осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;
  - ✓ снижение уровня заболеваемости по ДОУ
- ❖ у педагогов:
  - ✓ осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;
- ❖ у родителей:
  - ✓ необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

## Организация профилактики заболеваемости и оздоровления детей с ослабленным здоровьем



## Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

<b>Мониторинг здоровья</b>	<b>Рациональная организация двигательной активности</b>	<b>Система закаливания</b>	<b>Лечебно-профилактическая работа</b>	<b>Использование нетрадиционного оздоровления</b>	<b>Психогигиенические мероприятия</b>	<b>Система работы с родителями</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- осмотр детей специалистами</li> <li>- осмотр детей медицинским персоналом ДОУ</li> <li>- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий в течение месяца</li> <li>- мониторинг заболеваемости детей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ежедневные циклы физкультурных занятий</li> <li>- гимнастика после сна</li> <li>- обязательные ежедневные прогулки</li> <li>- самостоятельная двигательная активность детей</li> <li>- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обширное умывание</li> <li>- ходьба по «дорожкам здоровья»</li> <li>- мытье ног</li> <li>- полоскание рта</li> <li>-воздушные ванны в облегченной одежде</li> <li>- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянный контроль за осанкой</li> <li>-контроль за нагрузками для переболевших детей</li> <li>- подбор мебели в соответствии с ростом</li> <li>- рациональное питание</li> <li>- использование фитонцидов</li> <li>- кварцевание помещений</li> <li>- витаминизация третьего блюда</li> <li>-приём витаминов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой массаж</li> <li>- пальчиковая гимнастика</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- хождение по «дорожкам здоровья»</li> <li>- аромопрофилактика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- релаксация</li> <li>- элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)</li> <li>- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья</li> <li>- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий</li> <li>-участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ</li> </ul>

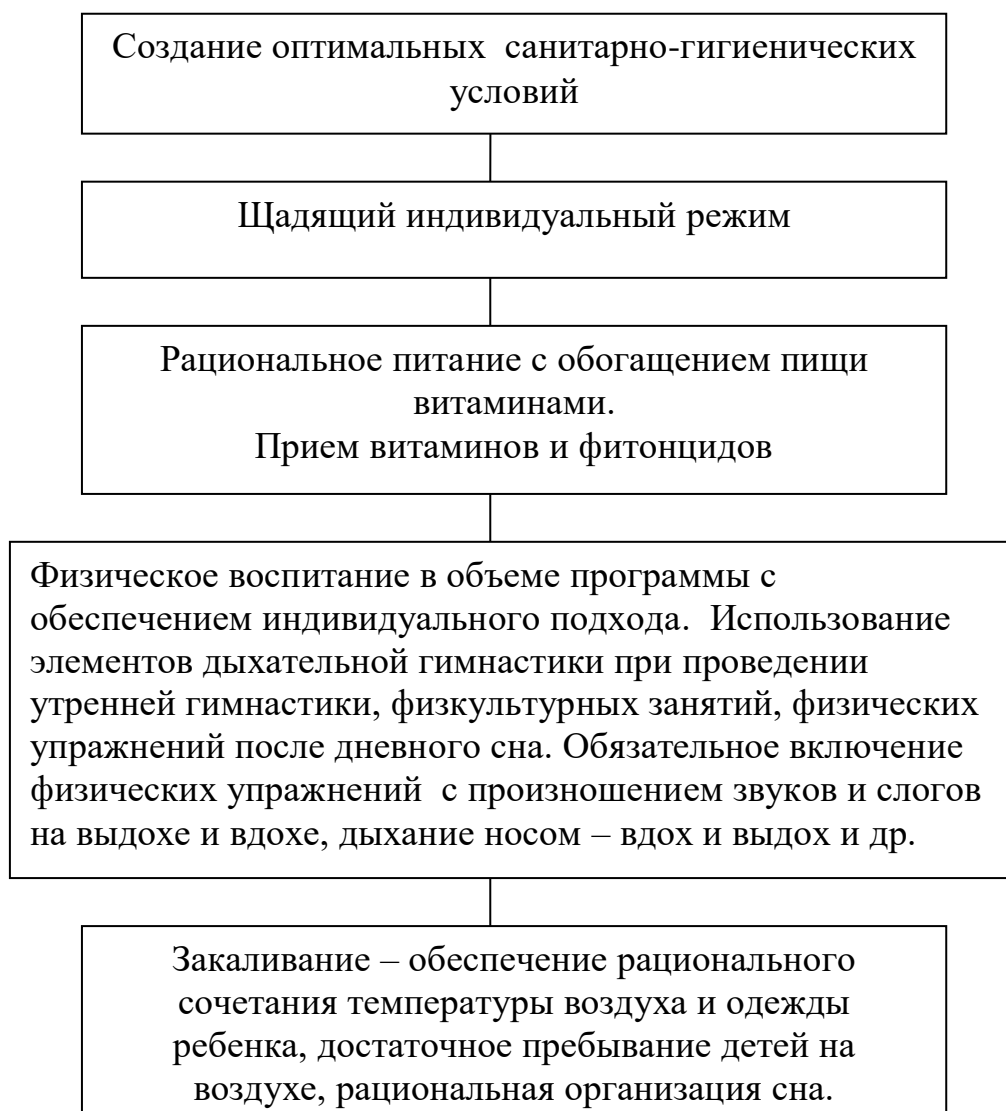
## Развернутая схема оздоровительных мероприятий



# Оздоровительная и профилактическая работа



**Схема**  
**оздоровительных мероприятий**  
**для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями**





## Алгоритм закаливания детей

### Требования к проведению закаливания:

- Учет индивидуальных особенностей ребенка
- Положительные реакции ребёнка на закаливание
- Непрерывность закаливания
- Наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром
- Согласие родителей

Характер действия	Метод	Методика	Противопоказания
Воздух	Утренняя гимнастика	Проведение в облегченной одежде. Летом – проведение на свежем воздухе.	Медицинский отвод после болезни
	Прогулка	Прогулки на свежем воздухе в одежде по сезону	
	Сон в проветренном помещении	Учитывать физическое и соматическое состояние детей	Температура воздуха в спальне ниже 14° С
	Воздушные контрастные ванны. Гимнастика после сна.	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате) Использование «дорожек здоровья»	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний.
	Хождение босиком	Во время физкультурных мероприятий с учетом физического и соматического здоровья.	Температура воздуха ниже нормы. Наличие медицинского отвода
Вода	Полоскание рта	Постепенное обучение полосканию рта, начиная с 1-й младшей группы.	Нет
	Мытье рук, ног,	Постепенное обучение, начиная с раннего возраста	Наличие медицинского отвода
Солнце	Прогулка. Солнечные ванны. Свето-воздушные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (утро, после полудня). Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение продолжительности процедуры	Хронические заболевания, температура выше 30° С

## Психогигиенические мероприятия на занятиях и в режиме дня с детьми

Режимный момент	Содержание	Организационно - методические указания
1. Утренний прием	а) функциональная музыка б) элементы словотерапии в) оздоровительные процедуры	а) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое б) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок в) строгое соблюдение дозировки
2. Утренняя гимнастика	комплекс ОРУ	Подбор комплексов ОРУ игрового характера, использование игрушек и атрибутов
3. Свободная деятельность	а) словотерапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	чтение сказок, потешек, стихов, беседы с детьми настольные игры с любимыми игрушками
4. Умывание	мытьё рук с произнесением потешек	использование стихов, потешек, побуждающих производить гигиенические мероприятия, стимуляцию с помощью самомассажа
5. Завтрак	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов в) гигиеническое полоскание рта г) прием витаминов, фитонцидов	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей в) рассказ о необходимости пользе полоскания рта г) профилактика простудных заболеваний
6. Занятия	а) Динамические (физкультурное, музыкальное) б) занятия со статическим положением тела	а) занятия с сюжетом, игровые занятия, создание благоприятного эмоционального фона, достижение эффекта «мышечной радости», радости от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыки б) использование физкультминуток, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости».
7. Свободная деятельность	а) словотерапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	чтение сказок, потешек, стихов, беседы с детьми настольные игры с любимыми игрушками
8. Подготовка к прогулке, прогулка	а) одевание б) наблюдение в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения	а), б) использование художественного слова в) подвижные игры, художественное слово г) дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям д) в зимнее время: игры со снегом, катание на санках е) строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.
9. Возвращение с прогулки		использование художественного слова

10. Подготовка к обеду, обед	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) эстетическое оформление блюд</li> <li>б) спокойный тон педагогов</li> <li>в) гигиеническое полоскание рта</li> <li>г) прием витаминов, фитонцидов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока</li> <li>б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей</li> <li>в) рассказ о необходимости пользе полоскания рта</li> <li>г) профилактика простудных заболеваний</li> </ul>
11. Подготовка ко сну	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) закаливающие мероприятия</li> <li>б) функциональная музыка</li> <li>в) разрешение брать с собой игрушки</li> <li>укрывание и поглаживание детей</li> <li>г) сон в хорошо проветренном помещении</li> <li>д) соблюдение тишины</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) воздушное и водное закаливание, элементы самомассажа</li> <li>б) успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое</li> <li>в) укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове</li> <li>г) проветривание в период прогулки детей</li> <li>д) соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОУ тишины во время «тихого часа»</li> </ul>
12. Подъем детей, гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки</li> <li>б) хождение по «дорожке здоровья»</li> <li>в) одевание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя</li> <li>б) профилактика плоскостопия, закаливающая процедура.</li> <li>в) использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок</li> </ul>
13. Полдник	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) эстетическое оформление блюд</li> <li>б) спокойный тон педагогов</li> <li>в) гигиеническое полоскание рта</li> <li>г) прием витаминов, фитонцидов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока</li> <li>б) пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей</li> <li>в) рассказ о необходимости пользе полоскания рта</li> <li>г) профилактика простудных заболеваний</li> </ul>
14. Свободная деятельность, оздоровительные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) оздоровительные процедуры</li> <li>б) словотерапия</li> <li>в) игровая деятельность</li> <li>г) индивидуальная работа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>а) строгое соблюдение дозировки</li> <li>б) чтение сказок, потешек, стихов, беседы с детьми</li> <li>в) настольные игры с любимыми игрушками</li> </ul>

## План профилактических мероприятий для детей на день

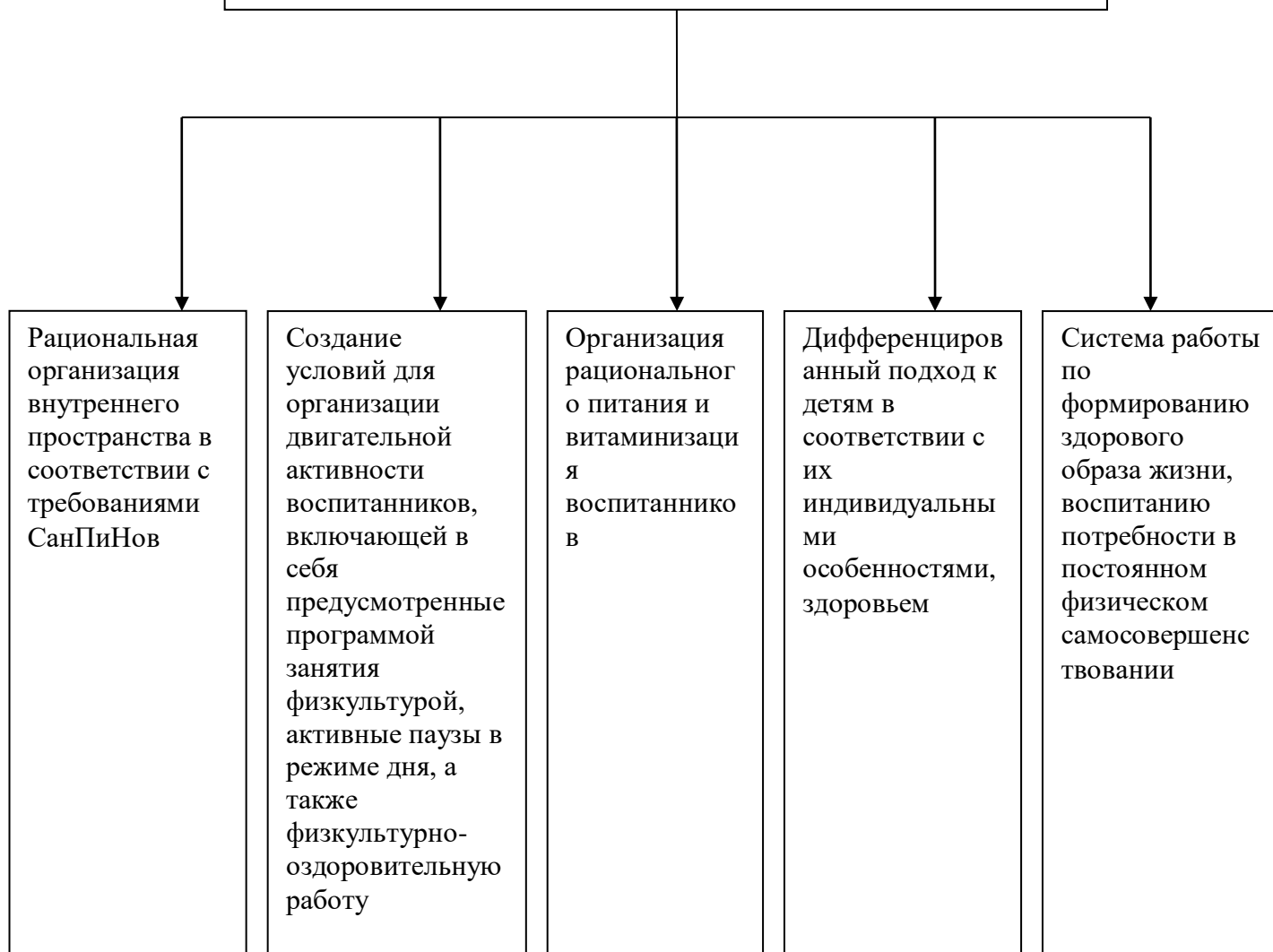
Мероприятия	2 гр.ран. воз.	1 младшая	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовител.
Эмоц –стим. игры	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00	7.30-8.00
Приём витаминов	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Утренняя гимнастика		7.50-7.55	7.50-7.56	7.42-7.50	7.55-8.05	8.13-8.25
Физкультминутки	Во время занятия	Во время занятия	Во время занятия	Во время занятия	Во время занятия	Во время занятия
Гимнастика для глаз	Во время занятия	Во время занятия	Во время занятия	Во время занятия	Во время занятия	Во время занятия
Релаксация	После занятия – 1 мин.	После занятия – 1 мин.	После занятия – 1 мин.	После занятия – 1 мин.	После занятия – 1 мин.	После занятия – 1 мин.
Фитотерапия (чесночные букетики)	9.00 постоянно в помещении	9.00 постоянно в помещении	9.00 постоянно в помещении	9.20 постоянно в помещении	9.25 постоянно в помещении	9.30 постоянно в помещении
Прогулка	9.40-11.00	9.45-11.15	10.05-11.40	10.10-11.50	10.35-12.10	11.05-12.30
Кварцевание помещения, проветривание	Согласно графика	Согласно графика	Согласно графика	Согласно графика	Согласно графика	Согласно графика
Мытьё рук, полоскание рта, дневной сон	По режиму после приёма пищи по режиму	По режиму после пр. пищи по режиму	По режиму после приёма пищи по режиму	По режиму после приёма пищи по режиму	По режиму после приёма пищи по режиму	По режиму после приёма пищи по режиму
Гимнастика после сна	15.00-15.10	15.00-15.10	15.10-15.20	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Дыхательная гимнастика (Зраза в день)	8.00, 9.25, 15.10	8.05, 9.30, 15.10	8.06, 10.30, 15.20	8.00, 10.00, 15.10	8.20, 11.00, 15.10	8.22, 11.15, 15.20
Самостоятельная деятельность в центре физо по желанию детей	16.30-17.00	16.15-17.00	15.50-17.00	15.40-17.00	15.40-17.00	15.40-17.00
Игровой массаж	7.50, 11.30, м/д занятиями	7.50, 11.30, м/д занятиями	7.50, 9.25, 12.00	7.50, 9.25, 12.00	7.50, 9.30, 12.35	7.50, 9.35, 12.45
Подвижные игры: утренний период, прогулка	Ежедневно	ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

## План профилактических мероприятий в группах на год

Периоды	Мероприятия	Дата проведения
Подготовительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>- лекарственная терапия (приём дибазола)</li> <li>- витаминотерапия (поливитамины)</li> <li>- фитопрофилактика (полоскание горла лекарственными травами)</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> <li>- физкультура на свежем воздухе</li> </ul>	Сентябрь
Повышенной заболеваемости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- витаминотерапия (аскорбиновая кислота)</li> <li>- натуропатия (чесночное орошение)</li> <li>- соблюдение санитарно-эпидемиологического режима)</li> <li>- обеззараживание воздуха (бактерицидные лампы)</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	Октябрь - ноябрь
Реабилитации и подготовки к периоду гриппа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- витаминотерапия</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	Декабрь
Период гриппа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- витаминотерапия</li> <li>- натуропатия (чесночные бусы)</li> <li>- обеззараживание воздуха</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	Январь
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- витаминотерапия</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	Февраль
Реабилитация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приём витаминов</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	Март
Повышенной заболеваемости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой массаж/ пальчиковая гимнастика</li> <li>- витаминотерапия</li> <li>-</li> </ul>	Апрель
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой массаж</li> <li>- физкультура на свежем воздухе</li> <li>- натуропатия (чесночные бусы)</li> </ul>	Май
Летней оздоровительной работы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование природных сил природы</li> <li>- физкультура на свежем воздухе</li> <li>- игровой массаж</li> <li>- дыхательная гимнастика</li> </ul>	Июль - август

## Условия сохранения здоровья детей

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



# **Организация работы**

## **по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни**

### **1. Образовательная работа:**

- Занятия
- Дидактические игры
- Беседы
- Игровые ситуации, проблемные ситуации,
- Досуги, развлечение
- Игровые тренинги
- Составление картографа и др.
- Продуктивная деятельность
- Рассматривание иллюстраций
- Инсценирование
- Дидактическая игра
- Сюжетно-ролевая игра
- Игра с правилами
- Образно-ролевая игра
- Конструктивная деятельность

### **2. Оздоровительная работа**

- Двигательная деятельность (ОРУ, ОД, подвижные игры, гимнастика и др.)
- Игровой массаж
- Ходьба по «дорожкам здоровья»
- Дыхательная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Пальчиковая гимнастика
- Эмоционально-стимулирующие игры
- Реаксация
- Фитотерапия
- Натуропастия (чесночные букетики)
- Щадящее закаливание (мытьё рук, ног, умывание; в летнее время воздушные и солнечные ванны)

### **3. Организация развивающей предметно-пространственной среды**

- оборудование для двигательной активности
- центр здоровья

### **4. Взаимодействие с семьями воспитанников:**

- родительские собрания, деловые игры, клубы по интересам, дни открытых дверей, анкетирование, праздники, викторины, фотовыставки, наглядная информация, беседы, консультации и др.

### **5. Взаимодействие с социальными институтами**

- Совместные праздники, развлечения, викторины
- Наглядная информация
- Проведение консультаций для родителей
- Памятки

