Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №7 «Василек»

Комплекс мероприятий
по сохранению и укреплению здоровья детей
на 2021 – 2022 учебный год

Общие положения

В процессе оздоровления детей необходимо формировать у них осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, позволяющего им участвовать в общих играх, развлечениях, экскурсиях, походах. Важно также постоянно стимулировать развития у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением.

Нужно добиваться, чтобы дети понимали, что знание и соблюдение правил гигиены поможет им сохранить здоровье, позволит участвовать в разнообразных мероприятиях, улучшить социальные контакты и настроение. Максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизируются различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При выполнении детьми физических упражнений целесообразно широко использовать различные предметы – гимнастические палки. Мячи разных размеров; полезны упражнения у гимнастической стенки, с использованием тренажеров.

Особая роль в повышении физических и физиологических возможностей детей принадлежит упражнениям, улучшающим местное крово- и лимфо - обращение: приседание, ходьба на согнутых ногах, бег на месте, медленный бег по пересеченной местности и др. Все эти упражнения, наряду с другими программными заданиями, можно включать как организованную образовательную деятельность физкультурой, так и утреннюю гимнастику при соблюдении индивидуального подхода к детям. Для дошкольников, имеющих отклонения в состоянии здоровья, крайне важно неукоснительное выполнение всех режимных моментов в соответствии с существующими гигиеническими рекомендациями, так как они особенно остро нуждаются в достаточной длительности сна, регламентации умственных и физических нагрузок и полноценном отдыхе. Поэтому при проведении оздоровительно – закаливающих процедур, требующих определенных временных затрат, необходимо принять все меры для того, чтобы режим дня не нарушался – не сокращались длительность прогулок, дневного сна. Время, отведенное для игр, самостоятельной деятельности или приема пищи. Этому будет способствовать рациональная организация всего оздоровительного процесса, включающая последовательность, сочетание процедур, длительность их проведения, а также хорошая подготовка к процедурам самих детей.

Во время прогулки можно провести с детьми две – три игры разной степени подвижности (10 – 15 мин.), несложные сюжетные игры, предоставить детям возможность играть самостоятельно. Все формы работы, реализуемые на прогулке, содержание деятельности детей на воздухе, интенсивность их двигательной активности необходимо соотносить с условиями погоды, сезоном года, температурой воздуха.

Оценка эффективности комплексных воздействий, направленных на оздоровление ослабленных детей, осуществляется на основе общепринятых критериев.

Главные из них:

- Снижение частоты случаев острой заболеваемости;
- Совершенствование функций ведущих физиологических систем организма;
- Улучшение физического развития;
- Устранение отставания в развитии движений (или позитивная динамика в соответствующих показателях);
- Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности;
- Позитивные сдвиги в эмоциональной сфере;
- Улучшение аппетита, качества сна, навыков самообслуживания, познавательных возможностей.

Совокупность положительных изменений в состоянии здоровья и развитии ребенка на протяжении года позволит считать, что использованный комплекс коррекционно-оздоровительных средств в сочетании с реализацией гигиенических мероприятий, выполнением рационального режима дня был достаточно эффективным.

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:

1. обеспечение снижения частоты случаев заболеваемости
2. улучшение физического развития детей
3. повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности
4. формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

Ведущие линии реализации задач программы:

1. обеспечение здорового образа жизни, на основе здоровьесберегающих технологий.
2. забота о социальном благополучии ребёнка.

3. всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

Пути реализации:

1. внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в воспитательный процесс ДОУ
2. партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

Ожидаемые результаты:

1. 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;
1. У педагогов:
   - осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;
3. 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.

Основные принципы программы

1. **Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепления 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 детей.
3. **Принцип комплексности и интеграции**– решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип личностной ориентации и преемственности** – организация и поддержание связей между возрастными категориями, учет разно уровневого и разновозрастного развития и состояния здоровья.
5. **Принцип гарантированной результативности** – реализация прав и потребностей детей на получение необходимой психолого-педагогической помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от вопросной категории детей и уровня их физического развития.
6. **Принцип природосообразности** – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Основные направления программы:

Профилактические мероприятия

1. Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости
   - мониторинг здоровья
   - рациональная организация двигательной активности
   - система работы с родителями
   - система закаливания

2. Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в ДОУ.
   - строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;
   - коррекция режима дня и питания;
   - закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;
   - мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.

Психогигиенические мероприятия

- осмотр детей специалистами и осмотр детей медицинским персоналом ДОУ
- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий и заболеваемости детей
- ежедневные циклы физкультурных занятий
- гимнастика после сна
- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток
-воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,
- постоянный контроль за осанкой
-контроль за нагрузками для переболевших детей
- подбор мебели в соответствии с ростом
- рациональное питание
- витаминизация третьего блюда
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- хождение по «ребристой дорожке»
- релаксация, элементы музыкотерапии (музыка сопровождает режимные моменты)
- обеспечение благоприятного психологического климата в ДОУ
- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья
- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий
-участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Оздоровительные мероприятия

Строгое соблюдение режима дня:

1. Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года
2. Полноценный дневной сон
3. Прогулка

Развитие моторики:

1. Игровой массаж
2. Пальчиковая гимнастика

Физическая культура:

1. С элементами дыхательной гимнастики
2. Утренняя гимнастика
3. Занятия на улице с элементами подвижных игр

Основы закаливающих мероприятий:

1. Соответствующая одежда для улицы
2. Длительное пребывание на свежем воздухе
3. Воздушные и солнечные ванны летом
4. Дыхательная гимнастика

Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:

1. Влажная уборка помещений
2. Проветривание
3. Витаминизация

Схема закаливания детей

Требования к проведению закаливания:

1.Учет индивидуальных особенностей ребенка;
2. Положительные реакции ребёнка на закаливание;
3. Согласие родителей
3. Непрерывность закаливания;
4. Наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром

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 19° С

	Воздушные контрастные ванны.	Использование разницы температур (под одеялом, без одеяла; в спальне, в групповой комнате)	Температура воздуха ниже нормы. Наличие противопоказаний.
	Гимнастика после сна.	Использование «дорожек здоровья»	
	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 со 2-й младшей группы.	Нет
	Мытье рук, ног,	Постепенное обучение, начиная с раннего возраста	Нет
Солнце	Прогулка. Солнечные ванны.	Использование ослабленного влияния атмосферы (утро, после полудня).	Хронические заболевания, температура свыше 30° С
	Свето-воздушные ванны.	Проведение солнечных ванн в облачные дни. Использование отраженных лучей (в тени). Изменение продолжительности процедуры	

Мероприятия в НОД и в режиме дня с детьми

Режимный момент	**Содержание**	**Организационно - методические указания**
1.Утренний прием	а) функциональная музыка б) элементы слово терапии	- успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое - использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок
2.Утренняя гимнастика	комплекс ОРУ	Подбор комплексов ОРУ игрового характера, использование игрушек и атрибутов
3.Свободная деятельность	а) слово терапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	- сказок, потешек, стихов - настольные игры с любимыми игрушками - беседы с детьми
4.Умывание	мытье 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	- привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей
6. НОД	а) динамическая (физкультурная, музыкальная) б) деятельность со статическим положением тела	-деятельность с сюжетом, игровая деятельность, создание благоприятного эмоционального фона, радости от пения, танца и т.д. Обязательное использование элементов пальчиковой гимнастики; релаксации, музыки - использование физкультминуток, игровых и двигательных заданий; достижение эффекта «радости».
7.Свободная деятельность	а) слово терапия б) игровая деятельность в) индивидуальная работа	-чтение сказок, потешек, стихов -настольные игры с любимыми игрушками -беседы с детьми
8. Подготовка к прогулке, прогулка	а) одевание б) наблюдение в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения	-использование художественного слова - подвижные игры, художественное слово - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках - 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	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов	- привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей
11. Подготовка ко сну	а) закаливающие мероприятия б) функциональная музыка в) разрешение брать с собой игрушки укрывание и поглаживание детей г) сон в хорошо проветренном помещении д) соблюдение тишины	- воздушное и водное закаливание, элементы саммассажа - успокаивающая, ласковая музыка, звучание тихое - укладывание любимых игрушек спать, пояснение значения сна, укрывание с приговариванием ласковых слов, поглаживание по спине, голове - проветривание в период прогулки детей - соблюдение всеми сотрудниками и посетителями ДОУ тишины во время «тихого часа»
12. Подъем детей, гимнастика после сна	а) постепенное пробуждение и подъем с использованием функциональной музыки	- пробуждение и подъем с учетом индивидуальных особенностей, под музыку «пробуждения», под одни и те же слова воспитателя

	б) хождение по «ребристой дорожке» в) одевание	- профилактика плоскостопия, закаливающая процедура. - использование потешек, стихов, сказок, шуток, поговорок
13. Полдник	а) эстетическое оформление блюд б) спокойный тон педагогов	а) привлечение к эстетическому оформлению блюд работников пищеблока - пояснение – какие блюда на столе, чем полезны, при необходимости докармливать детей
14. Свободная деятельность	б) слово терапия в) игровая деятельность г) индивидуальная работа	- чтение сказок, потешек, стихов -настольные игры с любимыми игрушками - беседы с детьми
15. Подготовка к прогулке, прогулка	а) одевание б) наблюдение в) игры г) воздушные и солнечные ванны д) зимние забавы е) дыхательные и физические упражнения	- использование художественного слова - подвижные игры, художественное слово - дозируется пребывание на солнце согласно возрасту и индивидуальным особенностям - в зимнее время: игры со снегом, катание на санках - строго дозированы в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, временем года, обучение детей носовому дыханию во время прогулок и физических упражнений.

<u>План профилактических мероприятий для детей на день</u>
<u>Условия сохранения здоровья детей</u>

Основные направления деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей:

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

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости
Рациональная организация двигательной активности:

- ежедневные циклы физкультурных занятий
- гимнастика после сна

- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

Система закаливания:
- умывание
- ходьба по «ребристым дорожкам»
- контрастное обливание рук по локоть
-воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года,

Профилактическая работа:
- постоянный контроль за осанкой
- контроль за нагрузками для переболевших детей
- подбор мебели в соответствии с ростом
- витаминизация блюд

Использование нетрадиционного оздоровления:
- игровой массаж
- пальчиковая гимнастика
- хождение по «ребристым дорожкам»

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

Система работы с родителями:
- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья
- открытые показы занятий с использованием оздоравливающих технологий
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Техническое и кадровое обеспечение

№	Наименование мероприятия	Ответственные
1	Приобретение необходимого оборудования: медицинского, спортивного	Заведующий
2	Оборудование помещений: спортивного зала; групповых комнат	Завхоз, специалисты, воспитатели
3	Пополнение среды нестандартными пособиями: мягкими модулями; «нестандартными» ковриками; массажерами	Воспитатели
4	Обеспечение условий для предупреждения травматизма (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования)	Завхоз, заведующий

Организационно – педагогическое обеспечение

№	Наименование мероприятия	Ответственные
1	Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий	Заведующий Старший воспитатель
2	Разработка и организация здоровьесберегающих методик в педагогическом процессе	Старший воспитатель воспитатели
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - пальчиковая и артикуляционная гимнастика; - «ребристые дорожки»; - игровой массаж; - «босо хождение»; -подвижные игры с незначительной и умеренной психофизической нагрузкой. - комплекс упражнений для профилактики плоскостопия; - гимнастика пробуждения; - закаливание; - релаксация	Заведующий, старший воспитатель, воспитатели
4	Определение содержания и структуры, разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам.	Старший воспитатель воспитатели
5	Создание здорового психологического макроклимата коллектива взрослых и детей	Старший воспитатель воспитатели
6	Проведение здоровье сбережения через все виды деятельности детей (психологический фон, длительность, методы и формы, санитарно-гигиенические условия)	медсестра
7	Продолжение работы по совершенствованию здоровье сберегающей предметно-развивающей среды в детском саду, введение новых эффективных моделей	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в детском саду и в семье.	Заведующий, медсестра, воспитатели
9	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим	Все группы
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительная деятельность; - подвижные и динамические	Все группы

		игры; - профилактическая гимнастика (звуковая, улучшение осанки, плоскостопия); - спортивные игры; - дозированная ходьба	
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Световоздушные ванны	- проветривание помещений; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники, игры, забавы; - каникулы, дни здоровья;	Все группы
6	Светотерапия	- обеспечение светового режима;	Все группы
7	Музыкотерапия	- музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально театральная деятельность	Все группы
8	Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры на подавление отрицательных эмоций	Все группы
9	Закаливание	- «босо хождение »; - игровой массаж	Все группы

Модель двигательного режима детей в ДОУ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Вид и форма двигательной деятельности	**Особенность организации**
Утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Двигательная разминка во время перерыва между НОД	Ежедневно, в течение 7-10 мин.
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания НОД, 3-5 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20-25 мин.
Дифференцированные игры – упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12-15 мин.
Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группам по 5-7 человек, проводится во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин.

Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводятся после дневного сна в течение 5-7 мин.
Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин.

Специально организованная образовательная деятельность в режиме дня

Вид и форма двигательной деятельности	**Особенность организации**
По физической культуре	3 раза в неделю, одно – в часы прогулки
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей

Физкультурно-массовая деятельность

Вид и форма двигательной деятельности	**Особенность организации**
Неделя здоровья	2 раза в год
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2-3 раза в год (40 мин)
Физкультурный досуг	1 раз в месяц (30 мин)

Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи

Вид и форма двигательной деятельности	**Особенность организации**
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях (спортакиады, «Папа, мама, я спортивная семья».	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья