

# Программа "Здоровый ребёнок"



МБДОУ д/с № 32

г.Бодайбо  
2015г.

СОГЛАСОВАНО  
Совет ДОУ  
Протокол №22 от 29.05.2015 г.

*Мелова Р.С. Стоп*

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ д/с  
№ 32 *Т.В. Кочетова*  
Т.В. Кочетова  
Приказ № 116 от  
09.09.2015г.



## Программа «Здоровый ребёнок»

МБДОУ д/с № 32

**СОГЛАСОВАНО**  
**Совет ДОУ**  
**Протокол №22 от 29.05.2015 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Заведующий МБДОУ д/с**  
**№ 32 \_\_\_\_\_**  
**Т.В. Кочетова**  
**Приказ № 116 от**  
**09.09.2015г.**

**Программа**  
**«Здоровый ребёнок»**

**МБДОУ д/с № 32**

# Программа «Здоровый ребёнок»

**Цель:** Укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у воспитанников начальных представлений о здоровом образе жизни.

## **Законодательно-нормативное обеспечение программы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 30 п. 2, ст. 53, ст. 54, ст. 57, ст. 61;

2. «Санитарно - эпидемиологических требований к устройству 2.4.1.3049-13, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, утверждённых Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 г. Москва «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13»;

3. Устав ДОУ.

## **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. Обогащение знаний детей о своём организме, здоровье, о путях его укрепления, сохранения, ответственного отношения.
4. Овладение навыками здоровьесбережения.
5. Снижение уровня заболеваемости.

## **Объекты программы.**

Все участники образовательных отношений: воспитанники, педагоги, семьи воспитанников

## **Основные принципы:**

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 здоровьесбережению детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – применение методов и приёмов здоровьесбережения во всех видах детской деятельности.
4. **Принципа адресованности и преемственности** – поддержание связей между возрастными категориями, учёт 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.

## **Основные направления программы:**

### **Профилактическое:**

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;

- 4.Предупреждение ОРЗ и ОРВИ и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
- 5.Антиструминопрофилактика эндемического зоба
- 6.Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний;
- 7.Проведение прививок;

### **Организационное**

- 1.Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- 2.Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- 3.Составление паспорта здоровья детей возрастных групп;
- 4.Оформление карт физического развития ребёнка, составление индивидуальных планов оздоровления; формирование коррекционных групп;
- 5.Анализ заболеваемости;
- 6.Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- 7.Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

### **Лечебное**

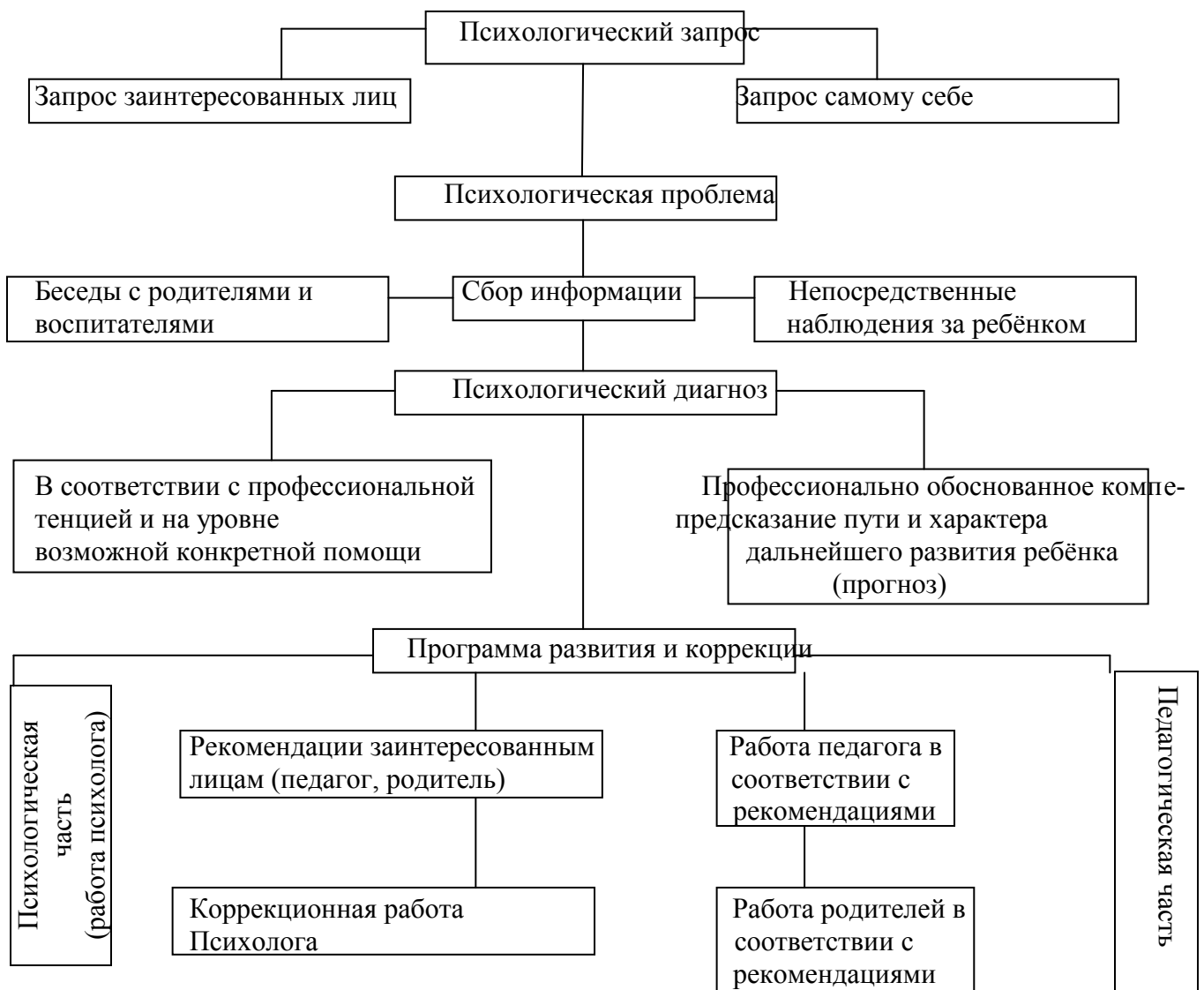
- 1.Дегельминтизация;
- 2.Оказание доврачебной помощи при неотложных состояниях.

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ  
ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ**

<b>Техническое и кадровое обеспечение</b>		
1	<p>Приобретение необходимого оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медицинского (люстры Чижевского, );</li> <li>• Технологического (стиральная машина – автомат);</li> <li>• Спортивного (малые тренажёры для профилактики плоскостопий и нарушения осанки, физкультурное оборудование на спортивную площадку на участке, игровое оборудование на прогулочные площадки);</li> <li>• машины и велосипеды;</li> <li>• Мебель (столы, стулья, манежи,);</li> </ul>	Заведующий ДОУ, зам. зав. по АХР
2	<p>Осуществление ремонта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пищеблока;</li> <li>• Прачечного комплекса;</li> <li>• Бассейна;</li> <li>• Игровых площадок;</li> </ul>	Заведующий ДОУ, зам. зав. по АХР
3	<p>Оборудование помещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уголок ОБЖ;</li> <li>• Автогородок;</li> <li>• Оборудование физкультурной площадки на территории детского сада.</li> </ul>	Заведующий ДОУ, специалисты и воспитатели
4	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации образовательной и самостоятельной деятельности, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Зам. зав. по АХР, педагоги
<b>Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>		
1	Совершенствование программы «Здоровый ребёнок»	Рабочая группа
2	Разработка моделей внедрения здоровьесберегающих методик	Заместитель заведующего по ВМР, рабочая группа
3	<p>Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий методик оздоровления</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Развивающая педагогика оздоровления». В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров;</li> <li>• Профилактика заболевания органов зрения Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян;</li> <li>• Спецзакаливание. А. Уманской, К. Динейки.</li> </ul>	Все педагоги
4	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики физического развития.	Зам. зав. по ВМР
5	Проведение упорядоченной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий).	Зам. зав. по ВМР
6	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей.	Все педагоги
7	<p>Введение в познавательный цикл занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познай себя;</li> <li>• ОБЖ;</li> </ul>	Воспитатели

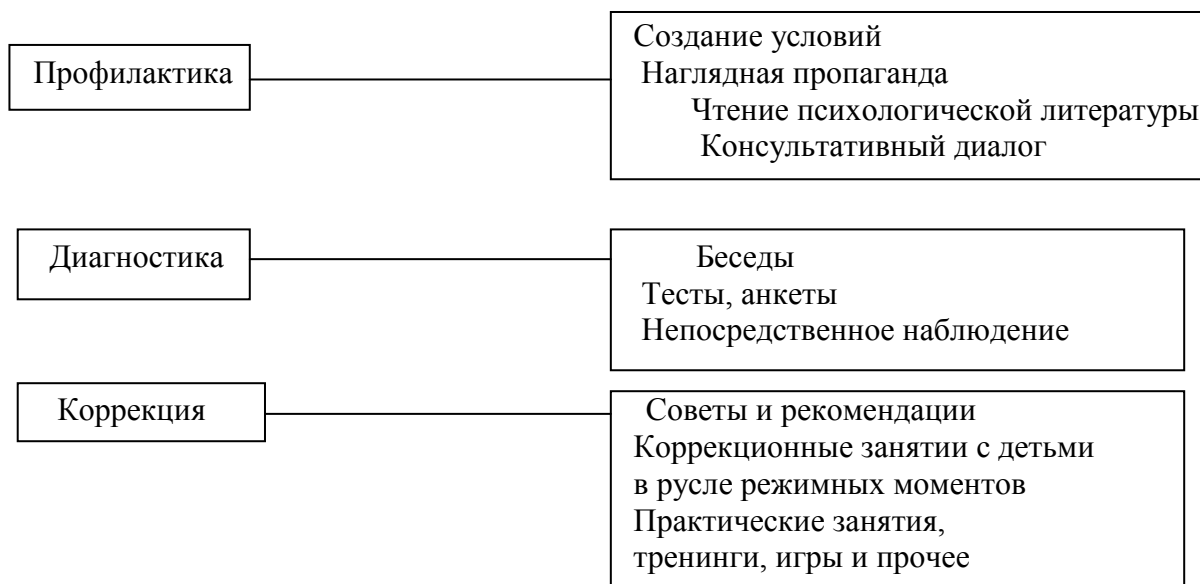
8	Проведение валеологизации непрерывной образовательной деятельности (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия).	Зам. зав. по ВМР, педагоги
9	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей.	Воспитатели
10	Организация работы с родителями по здоровьесбережению детей (Совместный педсовет по теме здоровье наших детей, трансляция эффективного семейного опыта по здоровьесбережению детей, встречи со специалистами, выпуск газет и журналов, проведение цикла консультаций, совместные оздоровительные праздники, мероприятия, дни открытых дверей в Дни здоровья).	Воспитатели
11	Налаживание телесного контакта с медико-психологическими и медицинскими службами города.	Зам. зав. по ВМР и участие зав. ДОУ
12	Участие в семинарах, совещаниях, конференциях различного уровня по вопросам оздоровления детей.	Педагоги.

**Модель  
психодиагностической работы психолога  
в МБДОУ д/с № 32**

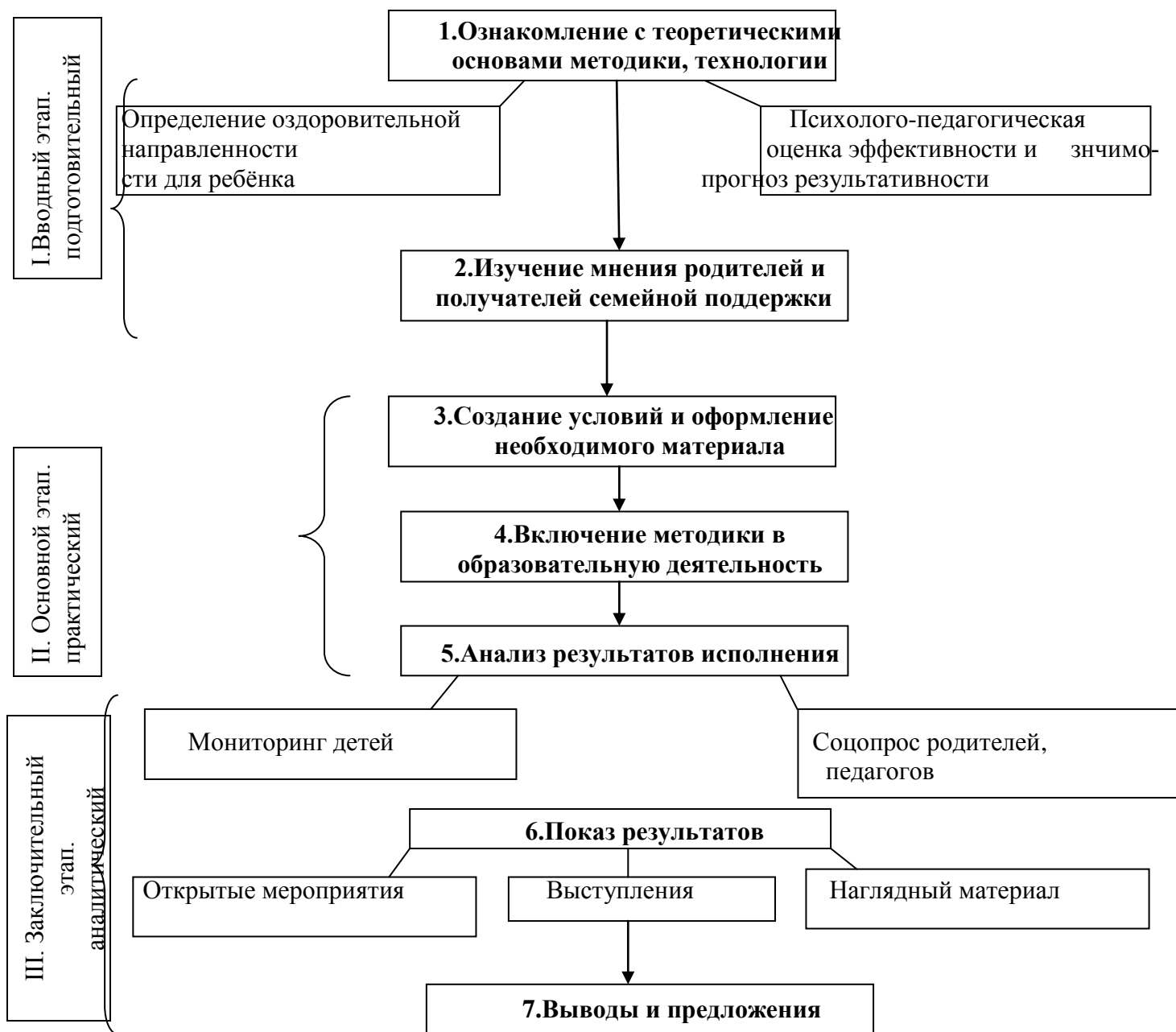




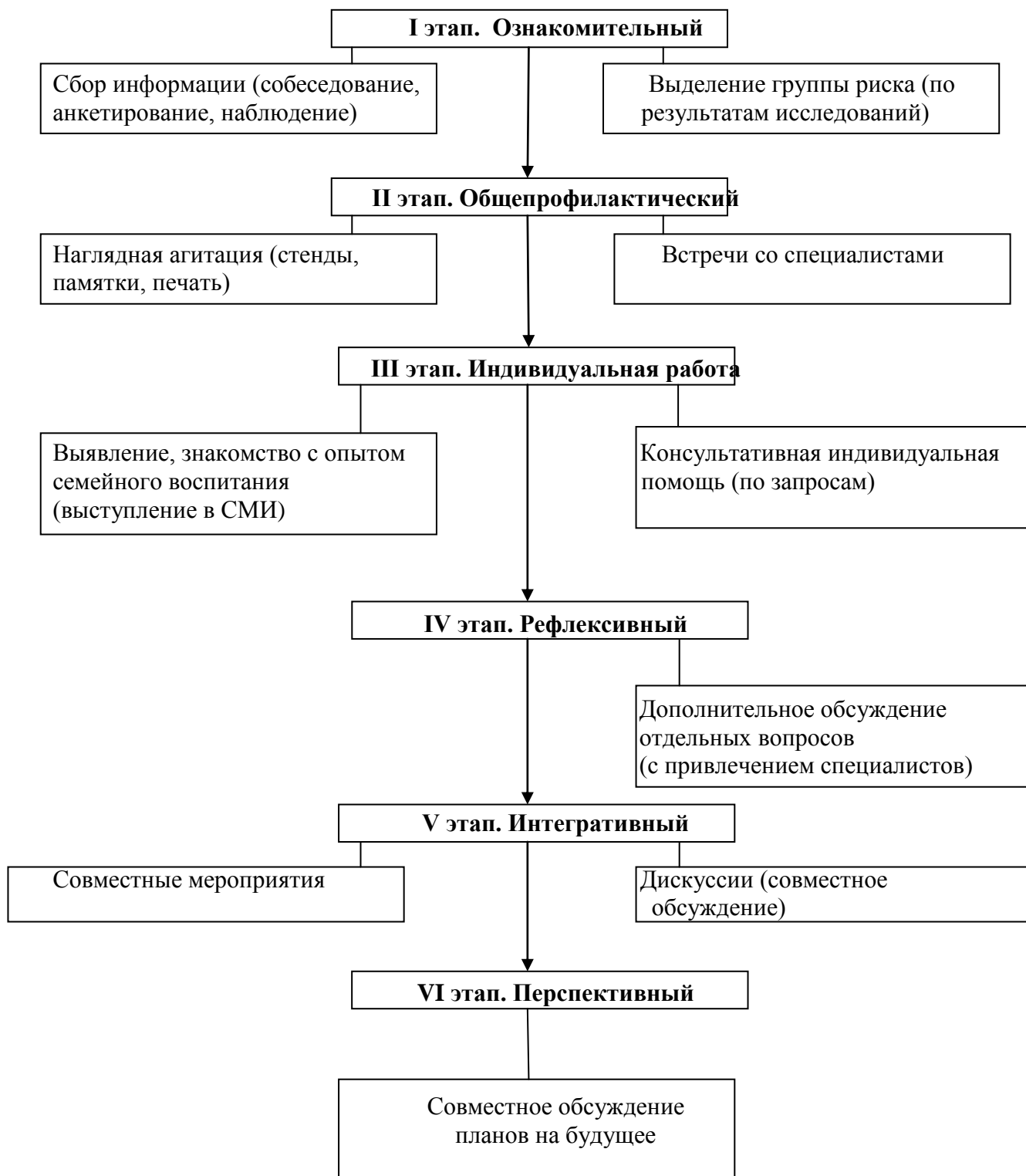
**Модель взаимодействия педагога-психолога  
и воспитателя с родителями для повышения  
эффективности коррекционной работы**



## Структура внедрения здоровьесберегающих методик, технологий в образовательную деятельность ДОУ



## Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями



## Модель двигательной активности детей дошкольного возраста в ДОУ

Вид занятия и формы двигательной активности	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 – 12 мин.
1.2. «Массаж волшебных точек»	Ежедневно после гимнастики
<b>2. Учебные занятия</b>	
2.1. Физическая культура	2 раза в неделю (15 мин.)
2.2. Оздоровительные мероприятия - плавание	1 раз в неделю
2.3. Физминутка	Во время занятий (3 мин.)
<b>3. Прогулка или динамический час</b>	
3.1. Дозированная ходьба	В тёплое время года (3-8 мин.)
3.2. Подвижные игры	Ежедневно утром и вечером (30 мин.)
3.3. Физические упражнения	Ежедневно утром и вечером (30 мин.)
<b>4. Оздоровительный комплекс после сна</b>	
4.1. Зарядка в кроватках	Ежедневно, после пробуждения
4.2. Взаимомассаж	Ежедневно
4.3. Ходьба по дорожкам здоровья	Ежедневно после сна
4.4. Профилактическая гимнастика по нарушению осанки и плоскостопию	Ежедневно после дневного сна (15 мин.)
<b>5. Самостоятельная двигательная активность</b>	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
<b>6. Физкультурный досуг</b>	1 раз в месяц (15 мин.)
<b>7. Физкультурный праздник</b>	1 раз в квартал
<b>8. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	

Двигательный режим в каждой возрастной группе определяется индивидуально.

**Модель двигательной активности детей  
раннего и младшего дошкольного возраста  
в ДОУ**

Вид занятия и формы двигательной активности	Особенности организации
<b>1.Физкультурно-оздоровительные мероприятия</b>	
1.1.Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин.
<b>2.Прогулка и динамическая пауза</b>	
2.1.Подвижные игры	Ежедневно, утром и вечером (30 мин.)
2.2.Физические упражнения	Ежедневно, утром и вечером (30 мин.)
<b>3.Оздоровительный комплекс после сна</b>	
3.1.Ходьба по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, после дневного сна в спальне (5 мин.)
<b>4.Физкультурное занятие</b>	2 раза в неделю (10- мин.)
<b>5.Самостоятельная двигательная активность (игры с машинами – двигателями, подвижные игры)</b>	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей
<b>6.Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>	
6.1.Домашние задания по профилактике плоскостопия	Определяются воспитателем

**Здоровьесберегающая среда МДОУ д/с № 32**

Анализ исходного состояния здоровьесберегающей среды.  
Диагностика здоровья, физического развития и физической подготовленности ребёнка.  
1. Анализ эффективности здоровьесберегающей среды ДОУ.  
2. Углублённый медицинский осмотр детей.  
3. оперативный контроль.  
4. Психодиагностика социальных проблем здоровья.  
5. Мониторинг физического развития.

Выявление проблем, создание информационной базы здоровья, физического развития, физической подготовленности

Программы психолого-медико-педагогического сопровождения ребёнка. Цикл занятий «Познай себя». Программа «Здоровый ребёнок». Адаптированная программа. План профилактической оздоровительной работы. «Развивающая педагогика оздоровления Б.Б. Егорова, В.Т. Кудрявцева . «Школа добрых волшебников» В. Холмагоровой «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников И.М. Новиковой «Три сигнала светофора» Т.Ф. Саулина. «Как научить детей плавать» Т.И. Осокина.

Оздоровительная среда ДОУ  
Физкультурный зал, бассейн, спортивная площадка, дорожки здоровья, экологическая тропа, физкультурные уголки в группах

Взаимодействие с социальными институтами города:  
ДОУ – семья;  
ДОУ- детская поликлиника;  
ДОУ – стадион;  
ДОУ - библиотека;  
ДОУ – Дом детского творчества;  
ДОУ – СЮН;  
ДОУ – Витимский заповедник

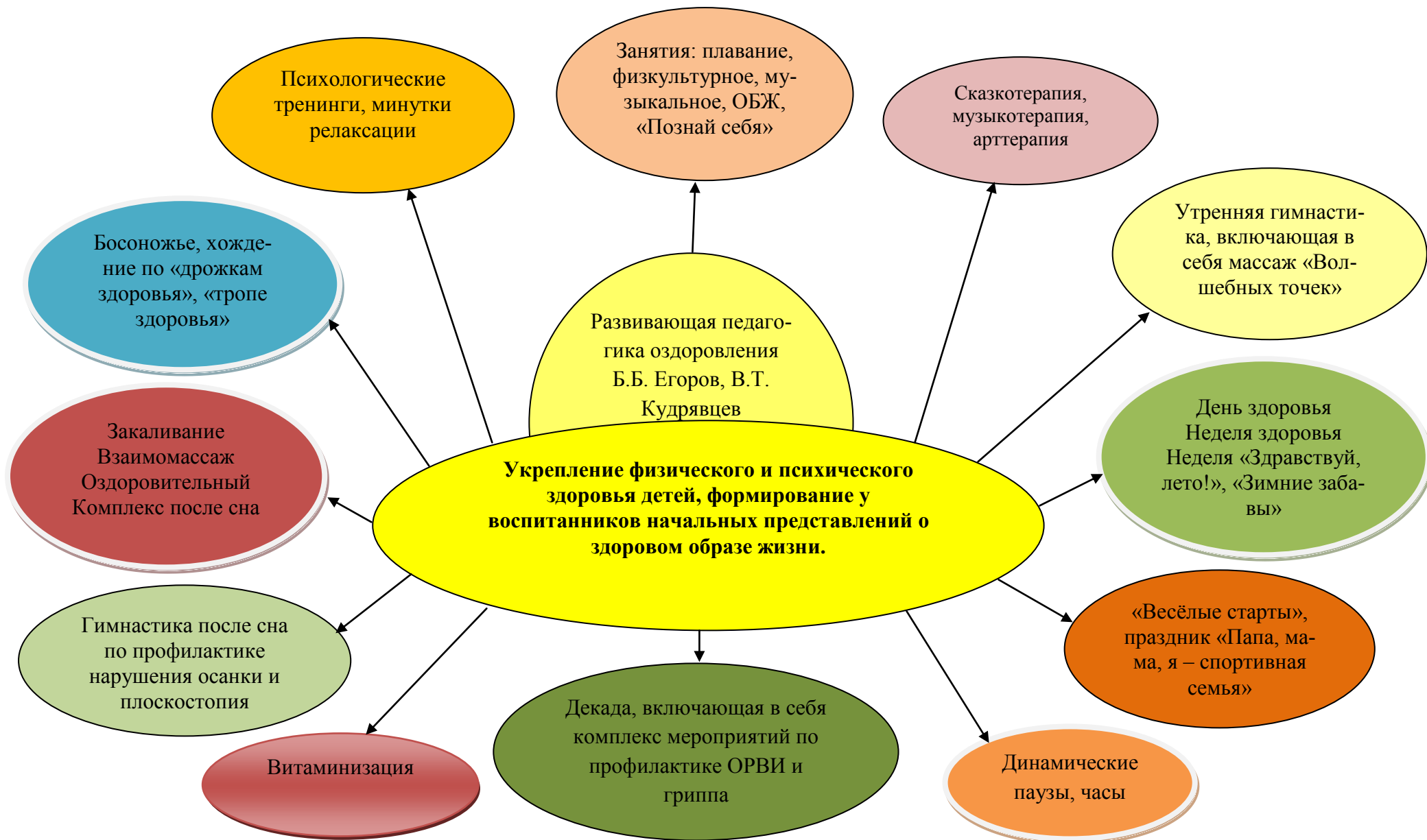
Физическое, психическое, эмоциональное благополучие ребёнка; гармоничное физическое развитие, программный уровень развития двигательных умений, навыков, способностей, знаний ЗОЖ, ОБЖ

Конечные результаты: детство без потерь в здоровье, улучшение соматических показателей здоровья. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей. Сформированность гигиенической культуры. Наличие потребности в здоровом образе жизни. Индивидуализация физического воспитания. Создание непрерывности образования, физического развития

**Качество здоровья и развития ребёнка**

## Модель оздоровления детей

Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида № 32



## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим (адаптированный период);</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• использование двух вариантов двигательного режима (со средней двигательной активностью, повышенной двигательной активностью на холодный период);</li> <li>• создание положительного эмоционального микроклимата и стиля жизни группы;</li> <li>• создание условий для самостоятельной двигательной активности детей.</li> </ul>	<p>группы РВ все группы</p>
2	Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• оздоровительные занятия (плавание в бассейне);</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• динамические часы;</li> <li>• профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, для профилактики плоскостопия, зрения);</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• занятия ритмической гимнастикой;</li> <li>• терренкур (дозированная ходьба);</li> <li>• летние пешие прогулки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• все группы</li> <li>• все группы</li> <li>• группы ДВ</li>   <li>• все группы</li> <li>• группы ДВ</li>   <li>• все группы</li>   <li>• ст. и под. группы</li> <li>• ст. и под. группы</li> <li>• ст. и под. группы</li> <li>• группы ДВ</li> <li>• группы ДВ</li> </ul>
3	Гигиенические водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытьё рук до локтя;</li> <li>• игры с водой (летний период);</li> <li>• обеспечение чистоты среды;</li> <li>• плавание</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• все группы</li> <li>• все группы</li> <li>• группы ДВ</li> </ul>
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений (в том числе сквозное);</li> <li>• прогулки на свежем воздухе;</li> <li>• прогулки «комнатные» (в здании д/с);</li> <li>• обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;</li> <li>• кварцевание групп во время инфекционных заболеваний;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• все группы</li>   <li>• все группы</li> <li>• группы ДВ</li>   <li>• все группы</li> <li>• все группы</li> </ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения, праздники;</li> <li>• игры-забавы;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• каникулы;</li> <li>• соревнования «Весёлые старты»</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• все группы</li> <li>• все группы</li> <li>• группы ДВ</li> <li>• группы ДВ</li> <li>• все группы</li> </ul>



6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рациональное (калорийное) питание;</li> <li>• ежедневное принятие соков или фруктов;</li> <li>• индивидуальное меню (при аллергии)</li> </ul>	
8	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обеспечение светового режима;</li> <li>• цветное и световое сопровождение среды и непосредственной образовательной деятельности</li> </ul>	
9	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>• музыкальное оформление фона занятий;</li> <li>• музыкальное сопровождение утренней гимнастики;</li> <li>• музыкальная театральная деятельность;</li> <li>• хоровое пение (в том числе звуковое)</li> </ul>	
10	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игровой аутотренинг «Я- здоров!»;</li> <li>• психогимнастика «Вхождение в контрастные образы, имитация перехода от одних внутренних состояний (настроений) к другим - противоположным;</li> <li>• игровые упражнения по методике мышечной релаксации;</li> <li>• игровые упражнения для нормализации функционирования отдельных внутренних органов;</li> <li>• воздействие на биологически активные точки и зоны кожи;</li> <li>• релаксационные упражнения на снятие напряжения;</li> <li>• релаксационные игрушки</li> <li>• коррекция поведения;</li> <li>• игры и тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний</li> </ul>	
11	Спецзакаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игровой массаж (рисование струёй воды на теле);</li> <li>• хождение босиком в теплый период;</li> <li>• водный массаж стопы, солнечного сплетения и позвоночной области;</li> <li>• массаж на биологически активные точки в целях профилактики респираторных заболеваний;</li> <li>• очистительное дыхание;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• обширное умывание (мытьё рук до локтя);</li> <li>• оздоровительный комплекс после сна;</li> <li>• зрительная гимнастика;</li> <li>• аккомодационный комплекс на сброс зрительного напряжения;</li> <li>• упражнения для глазных мышц</li> </ul>	
12	Физиотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• люстра Чижевского;</li> <li>• облучатель рециркулярный передвижной</li> </ul>	
13	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• занятий «Познай себя»;</li> <li>• занятия ОБЖ;</li> <li>• курс лекций и бесед для родителей;</li> <li>• встречи со специалистами (врач, психолог, социальный педагог)</li> </ul>	



	<p>блюда;</p> <p>-соки или фрукты;</p> <p>-молочный коктейль;</p> <p>-фиточай «Лесная сказка» (малина, смородина, земляника);</p> <p>-аромамедальоны по профилактике ОРЗ;</p> <p>-закаливающие процедуры (мытьё рук до локтя);</p> <p>-оздоровительный комплекс: гимнастика после сна, хождение по массажным дорожкам здоровья, взаимомассаж</p>		
ХП	<p>-брусника в свежем виде «Бод-рость»;</p> <p>-добавление витамина С в 3-е блюдо;</p> <p>-фиточай «Лесная сказка» (малина, смородина, земляника);</p> <p>-«Волшебная приправа» (фитонциды – лук, чеснок);</p> <p>-лечебная смазка внешней стороны носика («Звёздочка»);</p> <p>-физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием);</p> <p>-соки;</p> <p>-медовая вода «Сластёна»;</p> <p>-лечебный сеанс «Морской прибой» (полоскание рта «Морской водой» - по ½ч.л. соли, ½ ч.л. соды, 1 капля йода);</p> <p>-профилактическая гимнастика (улучшение осанки, для профилактики плоскостопия);</p> <p>-закаливающие процедуры (мытьё рук до локтя);</p> <p>-оздоровительный комплекс: гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья, взаимомассаж;</p> <p>-динамический час</p>	<p>50 гр. 10 дней</p> <p>Ежедневно</p> <p>50гр. – ясли, 70гр.-сад ежедневно 1 раз в день</p> <p>10 дней, 1 раз</p> <p>Ежедневно 10 дней 1 раз в день</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно 10 дней 100 мл. в день</p> <p>70г. 1 раз в день ежедневно</p> <p>3 раза в неделю</p>	<p>Все дети</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Старшая группа</p> <p>Все дети</p> <p>Группы РВ</p> <p>Все дети</p> <p>Все дети</p> <p>Группы ДВ</p> <p>Коррекц. группы</p>
I	<p>-физиопроцедура «Свежесть» (уфо помещений в сочетании с проветриванием);</p> <p>-добавление витамина С в 3-е блюдо;</p> <p>-массаж на биологически активные точки в целях профилактики респираторных заболеваний;</p> <p>-фиточай «Лесная сказка» (мали-</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно 50 мл.</p> <p>Ежедневно</p> <p>50гр. – ясли, 70гр.-сад</p>	<p>Группы РВ</p> <p>Все группы</p> <p>Группы ДВ</p> <p>Все группы</p>

	<p>на, смородина, земляника);</p> <p>-лечебный сеанс «Морской прибой» (полоскание рта «Морской водой» - по ½ч.л. соли, ½ ч.л. соды, 1 капля йода);</p> <p>-профилактическая гимнастика (улучшение осанки, для профилактики плоскостопия);</p> <p>-брусника в свежем виде «Бод-рость»</p> <p>-закаливающие процедуры (мытьё рук до локтя);</p> <p>-оздоровительный комплекс: гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья, взаимомассаж;</p> <p>-динамический час</p>	<p>ежедневно 1 раз в день 70г. 1 раз в день ежедневно</p> <p>3 раза в неделю</p> <p>50 грамм 10 дней</p>	<p>Группы ДВ</p> <p>Коррекц. группы</p> <p>Все дети</p>
II	<p>-физиопроцедура «Свежесть» (уфо помещений в сочетании с проветриванием);</p> <p>-добавление витамина С в 3-е блюдо;</p> <p>-профилактическая гимнастика (улучшение осанки, для профилактики плоскостопия);</p> <p>-медовая вода «Сластёна»;</p> <p>-напиток из шиповника «Витаминка»;</p> <p>-«Вкусняшка» (лимонная долька с мёдом);</p> <p>-«Лечебная смазка носика» аксолиновая мазь;</p> <p>-аромамедальоны по профилактике ОРЗ;</p> <p>-«Волшебная приправа» (фитонциды –лук, чеснок);</p> <p>-очистительное дыхание;</p> <p>-дыхательная гимнастика;</p> <p>-фиточай «Лесная сказка» (малина, смородина, земляника);</p> <p>-массаж «Волшебных точек» по А. Уманской;</p> <p>-закаливающие процедуры (мытьё рук до локтя);</p> <p>-оздоровительный комплекс: гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья, взаимомассаж;</p> <p>-динамический час</p>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно 50 мл.</p> <p>3 раза в неделю</p> <p>10 дней 100 мл. в день 10 дней 150 мл. в день</p> <p>2 раза в день ежедневно</p> <p>Ежедневно 10 дней 1 раз в день</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>По мере необходимости</p>	<p>Группы РВ</p> <p>Все группы</p> <p>Коррекц. группы</p> <p>Все дети Все дети</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>
III	<p>-физиопроцедура «Свежесть»</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Группы РВ</p>

	<p>(уфопомещений в сочетании с проветриванием);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-добавление витамина С в 3-е блюдо;</li> <li>-профилактическая гимнастика (улучшение осанки, для профилактики плоскостопия);</li> <li>-настой лимона с чесноком «Небольшая»;</li> <li>-напиток из шиповника «Витаминка»;</li> <li>-«Волшебная капля» (экстракт элеутерококка);</li> <li>-соки;</li> <li>-«Волшебная приправа» (фитонциды –лук, чеснок);</li> <li>-фиточай «Лесная сказка» (малина, смородина, земляника);</li> <li>-очистительное дыхание;</li> <li>-дыхательная гимнастика;</li> <li>-закаливающие процедуры (мытьё рук до локтя);</li> <li>-оздоровительный комплекс: гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья, взаимомассаж</li> </ul>	<p>Ежедневно 50 мл.</p> <p>3 раза в неделю</p> <p>1 ст.л. в день</p> <p>10 дней 150 мл. в день</p> <p>Ежедн. 1к. на 1 г.ж 3 р в день</p> <p>Ежедневно</p> <p>10 дней 1 раз ежедн.</p> <p>Ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>Все группы</p> <p>Коррекц. группы</p> <p>Все дети</p> <p>Все дети</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>
IV	<p>-физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-добавление витамина С в 3-е блюдо;</li> <li>-профилактическая гимнастика (улучшение осанки, для профилактики плоскостопия);</li> <li>-«Волшебная капля» (экстракт элеутерококка);</li> <li>-фиточай «Лесная сказка» (малина, смородина, земляника);</li> <li>-очистительное дыхание;</li> <li>-дыхательная гимнастика;</li> <li>-игры и тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;</li> <li>-закаливающие процедуры (мытьё рук до локтя);</li> <li>-оздоровительный комплекс: гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья, взаимомассаж</li> </ul>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно 50 мл.</p> <p>3 раза в неделю</p> <p>Ежедн. 1к. на 1 г.ж 3 р в день</p> <p>50 гр.-ясли,70гр.-сад</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Группы РВ</p> <p>Все группы</p> <p>Коррекц. группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Группы ДВ</p>
V	<p>-физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-добавление витамина С в 3-е блюдо;</li> </ul>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно 50 мл.</p>	<p>Группы РВ</p> <p>Все группы</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>-зелёные салаты «Весна»;</li> <li>- игры и тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний;</li> <li>-закаливающие процедуры (мытьё рук до локтя);</li> <li>-оздоровительный комплекс: гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья, взаимомассаж</li> </ul>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Все группы</p> <p>Группы ДВ</p>
VI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием);</li> <li>-добавление витамина С в 3-е блюдо;</li> <li>-игровой массаж (рисование струёй воды на теле);</li> <li>-воздушные и солнечные ванны;</li> <li>- оздоровительный комплекс: гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья, взаимомассаж</li> </ul>	<p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно 50 мл.</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Группы РВ</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>
VII	<ul style="list-style-type: none"> <li>-физиопроцедура «Свежесть» (уфопомещений в сочетании с проветриванием);</li> <li>-добавление витамина С в 3-е блюдо;</li> <li>-хождение босиком;</li> <li>-игровой массаж (рисование струёй воды на теле);</li> <li>-воздушные и солнечные ванны;</li> <li>-оздоровительный комплекс: гимнастика после сна, хождение по дорожкам здоровья, взаимомассаж</li> </ul>	<p>ежедневно</p> <p>ежедневно 50 мл</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p> <p>ежедневно</p>	<p>Группы РВ</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p> <p>Все группы</p>

## Игровой массаж

Вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки

### Закаливающее дыхание

Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Муть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Рекомендуется для детей младшего возраста, но может быть использовано в работе со старшими детьми. Проводится 2-3 раза в день.

### «Поиграем с носиком»

#### 1. Организационный момент

А. *«Найди и покажи носик»*

Дети удобно рассаживаются и показывают свой носик взрослому.

#### 2. Основная часть

Игровые упражнения с носиком

Б. *«Помоги носику собраться на прогулку»*

Каждый ребёнок берёт носовой платок или салфетку и тщательно очищает свой нос самостоятельно или с помощью взрослого.

В. *«Носик гуляет»*

Взрослый предлагает детям крепко закрыть рот, чтобы он не мешал гулять и хорошо дышать носу.

Старшим детям можно предложить включить дыхание ртом, поджав кончик языка к твёрдому нёбу. В обоих случаях вдох и выдох выполняется через нос.

Г. *«Носик балуется»*

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательными пальцами одной руки на крылья носа.

Д. *«Носик нюхает приятный запах»*

Ребёнок выполняет вдох-выдох через правую и левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.

Е. *«Носик поёт песенку»*

На выдохе малыш постукивает указательным пальцем по крыльям носа и поёт: «ба-бо-бу».

Ребёнок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движения к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

#### 3. Заключительный этап

З. *«Носик возвращается домой»*

Дети убирают платки и салфетки. Показывают взрослому, что их носик вернулся.

Примечание. Игровые упражнения можно сопровождать стихами:

-Подойди ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты быстрее найди,  
Тёте \_\_\_\_\_ покажи.  
-надо носик очищать,  
На прогулку собирать.  
-ротик свой ты закрывай,  
Только с носиком гуляй,  
-Вот так носик – баловник!  
Он шалить у нас привык.  
-Тише, тише, не спеши,  
Ароматом подыши.



-хорошо гулять в саду  
И поёт нос «ба-бо-бу».  
-надо носик нам погреть,  
Его немного потереть.  
-Нагулялся носик мой,  
Возвращается домой.

## **Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональность головного мозга, тонизирует весь организм.

### **«Поиграем с пальчиками»**

#### **1.Подготовительный этап**

Дети растирают ладони до приятного тепла.

#### **2.Основная часть**

- а) Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
- б) Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
- в) Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
- г) Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
- д) Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

#### **3.Заключительный этап.**

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

*Примечание.* Упражнение можно сопровождать стихами:

Эй, ребята, все ко мне,  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрее лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздороваюсь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,  
Пусть бегут, как зайчики.  
Раз-два, раз-два,  
Вот и кончилась игра.  
Вот и кончилась игра,  
Отдыхает детвора.

## Массаж волшебных точек ушей

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

### «Поиграем с ушками»

#### 1. Организационный момент

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их в круг.

#### 2. Основная часть

Упражнения с ушками.

##### а) «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому (если мешают волосы, их закалывают вверху).

##### б) «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпускает их. При этом ребёнок должен ощутить хлопок.

##### в) «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем отпускает.

##### г) «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

##### д) «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

#### 3. Заключительный этап

Дети расслабляются и слушают тишину.

**Примечание.** Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

-Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
-Ушки ты свои найди,  
И скорей их покажи.  
-ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
-а сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
-А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
-Ушко, кажется, замёрзло,  
Отогреть его так можно.  
-Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
-А раз кончилась игра, наступила ти-ши-на!

## **Закаливающий массаж подошв**

Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массажирование стопы валиком или скалкой проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

### **«Поиграем с ножками»**

#### **1.Подготовительный этап**

- а) Удобно сесть и расслабиться.
- б) Смазать подошвы ног смягчающим кремом или растительным маслом (1-2 капли на ладошку).

#### **2.Основная часть**

- а) Одной рукой, образуя «вилку» из большого и остальных пальцев, обхватить лодыжку и зафиксировать стопу. Другой рукой погладить стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Сделать разминание стопы всеми пальцами.
- в) Погладить стопу вверх с произвольным падением вниз.
- г) Покатать ногами (подошвами) палку, несильно нажимая на неё.
- д) Растереть подушечкой большого пальца руки закаливающую зону, расположенную в центре подошвы.

#### **3.Заключительный этап**

- а) Погладить всю стопу от пальцев до щиколотки.
- б) Посидеть спокойно, расслабившись.

**Примечание.** Дозировка должна соответствовать возрасту детей. Комплекс можно сопровождать стихами:

Мы ходили, мы скакали, наши ноженьки устали.  
Сядем все мы, отдохнём, и массаж подошв начнём.  
На каждую ножку крема понемножку.  
Хоть они и не машина, смазать их необходимо!  
Проведём по ножке нежно, будет ноженька прилежной.  
Ласка всем, друзья, нужна. Это помни ты всегда!  
Разминка тоже обязательна, выполняй её старательно.  
Растирай, старайся и не отвлекайся.  
По подошве, как граблями, проведём сейчас руками.  
И полезно, и приятно – это всем давно понятно.  
Рук своих ты не жалея и по ножкам бей сильней.  
Будут быстрыми они, потом попробуй, догони!  
Гибкость тоже нам нужна, без неё мы никуда.  
Раз – сгибай, два – выпрямляй, ну, активнее давай!  
Вот работа, так работа, палочку катать охота.  
Веселее ты катай, да за нею поспевай.  
В центре зону мы найдём, хорошенько разотрём.  
Надо с нею нам дружить, чтобы всем здоровым быть.  
Скажем все: «Спасибо!» ноженькам своим.  
Будем их беречь мы и всегда любить.

### «Босоножье»

Это отличное закаливающее средство для детей с ослабленным здоровьем. Повышает устойчивость организма ребёнка к резким колебаниям температуры и к переохлаждению. Проводится в любое время года. Дозировка определяется возрастом. Желательно начинать в тёплый период года.

Группа	Виды ходьбы и дозировка			
	Тёплый период	Время	Холодный период	Время
Ранний возраст	Ходьба и бег по одеялу и полу навеса	5-30 мин.	Ходьба и бег по ковру в носках	5-30 мин.
Младшая группа	Ходьба и бег по тёплому песку, траве	5-45 мин.	Ходьба и бег по ковру босиком	5-30 мин.
Средняя группа	Ходьба и бег по сухому и мокрому песку, траве, асфальту	5-60 мин.	Ходьба босиком по ковру и в носках по полу. Бег босиком по полу	5-30 мин.
Старшая Группа	Ходьба и бег по земле, асфальту	5-90 мин.	Ходьба и бег босиком по комнатному полу	5-30 мин.
Шестилетки	Ходьба и бег по различным видам почвы, покрытиям земли	от 5 мин. и неограниченно	Свободный бег и ходьба в группе	5-30 мин.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОГРАММЫ

1	<p>Приобретение необходимого оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Медицинского (люстры Чижевского, ингаляторы);</li> <li>• Технологического (производственные столы в пищеблок);</li> <li>• Спортивного (малые тренажёры для профилактики плоскостопий и нарушения осанки, современное физкультурное оборудование, мини-бассейны для групп раннего возраста, качели); машины и велосипеды для автогородка, песочницы с крышками;</li> <li>• Мебель (стулья, столы для подготовительной группы);</li> </ul> <p>Введение в штатное расписание медсестры по физиолечению, хореографа.</p>	Заведующий ДОУ, Зам. зав. по АХР
2	<p>Осуществление ремонта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пищеблока;</li> <li>• Прачечного комплекса;</li> <li>• Коридоров;</li> <li>• Игровых площадок;</li> <li>• Отопительной системы</li> </ul>	Заведующий ДОУ, Зам. зав. по АХР
3	<p>Оборудование помещений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уголка ОБЖ;</li> <li>• Автогородка;</li> <li>• Кабинета коррекционной педагогики;</li> <li>• Оборудование физкультурной площадки на территории детского сада</li> </ul>	Заведующий ДОУ, специалисты и воспитатели
4	<p>Введение дополнительных услуг:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмической гимнастики;</li> <li>• Хореографии;</li> <li>• Музыкально-театральной деятельности;</li> <li>• Художественного труда;</li> <li>• Плаванья</li> </ul>	Заведующий ДОУ, специалисты
5	Открытие клуба «Здоровье» для сотрудников МДОУ д/с № 32	Физкультурный руководитель
6	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Зам. зав по АХР, педагога
<b>Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение</b>		
1	Анализ программы «Здоровый ребёнок», с внесением дополнений и изменений	Администрация, специалисты, мед. персонал
2	Разработка моделей внедрения здоровьесберегающих методик	Администрация
3	<p>Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий методик оздоровления</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивающая педагогика оздоровления. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров</li> <li>• Профилактика заболевания органов зрения Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян</li> <li>• Спецзакаливание. А. Уманской, К. Динейки</li> <li>• «Формирование представлений о здоровом образе жизни у</li> </ul>	Воспитатели, мед.персонал, физ.руководитель

	<p>дошкольников» И.М. Новиковой</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Три сигнала светофора» Т.Ф. Саулина</li> </ul>	
4	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики физического развития	Зам.зав. по УВР
5	Проведение упорядоченной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Зам.зав. по УВР
6	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
7	Включение в учебный план специальных занятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познай себя;</li> <li>• ОБЖ</li> </ul>	Воспитатели
8	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	Зам.зав. по УВР, психолог
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 (встречи со специалистами, выпуск газет и журналов, проведение цикла лекций, совместные оздоровительные праздники, мероприятия, дни открытых дверей в Дни здоровья)	Воспитатели
11	Налаживание тесного контакта с медико-психологическими и социальными службами города	Зам.зав. по УВР и участие зав ДОУ
12	Участие в семинарах, совещаниях, конференциях различного уровня по вопросам оздоровления детей	