

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №9»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области  
413112, г. Энгельс, ул. Камская д. 4/а, телефон 95 – 98 – 02

---

Принято на заседании  
Педагогического совета  
МДОУ «Детский сад №9»  
Протокол № 1  
От 30.08.2024

Рассмотрено:  
на заседании Совета родителей  
МДОУ «Детский сад №9»  
Протокол № 6 от 29.08.24



**Программа «Здоровье»  
муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №9»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области  
на 2024 – 2025 учебный год**

Энгельс, 2024

## Содержание

<b>Наименование раздела</b>	<b>Страница</b>
Анализ реализации программы «Здоровье» муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №9» г. Энгельса Саратовской области за 2022 – 2023 уч. год	<b>3-6</b>
Актуальность Программы «Здоровье»	<b>7</b>
Концепция Программы «Здоровье»: основные принципы, цель	<b>8</b>
Основные направления Программы «Здоровье» и пути реализации Программы:	<b>8</b>
- материально – техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ	<b>9</b>
- Воспитательно – образовательное направление	<b>9-13</b>
- Лечебно – профилактическое направление	<b>13-17</b>
- Ожидаемые результаты реализации Программы «Здоровье»	<b>17</b>

**муниципального дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад №9»  
г. Энгельса Саратовской области  
за 2023 – 2024 уч. год**

В течении 2023 – 2024 года в МДОУ «Детский сад №9» была разработана и реализовывалась программа оздоровительно - профилактической работы с детьми дошкольного возраста.

Для осуществления здоровьесберегающей деятельности, в ДОУ создан ряд условий, способствующих сохранению здоровья воспитанников, таких как: - система профилактических осмотров детей; - диагностика отклонений в состоянии здоровья детей с раннего периода; - повышение качества оздоровления и формирование системы реабилитационных мероприятий в образовательном процессе; - проведение медико-педагогической коррекции отклонений в состоянии здоровья детей, особенно в критические периоды адаптации. Составлен и соблюдается двигательный режим в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями основной общеобразовательной программой ДОУ.

Развивающая среда организована так, что все предметы доступны детям и находятся в его поле зрения. Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется педагогами с учетом рекомендаций программы «Тропинки»

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом ДОУ.

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться. В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей. Для обеспечения психологического комфорта в группах оборудованы уголки уединения и т.п. Для приобщения детей к ценностям здорового образа жизни созданы «уголки двигательной активности», оснащенные тренажерами и наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур. Для

организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических и хореографических занятий функционирует один зал: музыкальный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием. используется для организации и проведения подвижных игр.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки.

На спортивной площадке прокладывается лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры. Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Продуманный режим, здоровый психологический климат в ДОУ, любовное, внимательное, предупредительное отношение сотрудников к детям с полным пониманием личности каждого ребенка является одним из решающих компонентов, дополняющим созданные условия.

Основной контингент детей раннего и дошкольного возраста составляют дети первой группы здоровья, но в ДОУ есть дети и со второй группой здоровья – группы риска, не имеющие хронических заболеваний, но с функциональными отклонениями, часто болеющие, а также дети после некоторых острых заболеваний. Этому контингенту детей уделяется пристальное внимание медсестры, так как профилактические и лечебно-оздоровительные мероприятия, проведенные своевременно и целенаправленно, обладают наибольшей эффективностью по предупреждению формирования у них хронической патологии.

По результатам диагностического обследования на конец года большинство детей имеют норму физического развития. В структуре хронических заболеваний по-прежнему преобладают заболевания ОРВИ и ОРЗ.

Для сохранения и укрепления здоровья воспитанников в ДОУ проводятся оздоровительно-профилактические мероприятия разного уровня. На конец учебного года уменьшилось число часто и длительно болеющих детей.

Одним из важных направлений работы ДОУ остается – охрана, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. В этом учебном году

деятельность коллектива была направлена на совершенствование работы по интеграции деятельности педагогов и специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления физического, психического и социального здоровья детей. С целью реализации поставленной задачи был организован предупредительный контроль «Организация и проведение корректирующей гимнастики после сна», «Организация питания и др.

В дошкольном учреждении используются методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей. В ходе предупредительного контроля «Организация и проведение корректирующей гимнастики после сна», было установлено, что корректирующая гимнастика после сна организуется и проводится во всех возрастных группах, а именно: - корректирующая гимнастика проводится регулярно в помещениях групповой комнаты и спальни (после проветривания и влажной уборки);

- гигиеническое состояние помещений соответствует требованиям СанПиН, температурный режим от 21оС до 23оС; - длительность проведения корректирующей гимнастики составляет 7 минут на раннем возрасте и 10 минут в группах дошкольного возраста; - количество упражнений от 5 до 8; - упражнения проводятся стоя, сидя, лежа на спине и на животе и число повторений составляет 2-3 раза; - основные движения детей раннего возраста – ходьба, ходьба на носках и пятках, тогда как движения детей дошкольного возраста - наклоны, прыжки, ходьба по корректирующим дорожкам, активные движения под музыку; - ходьба разного вида дозируется двумя минутами; - медленный бег и бег на месте применяется только в средней и старших группах; - постоянно используются коврики для профилактики плоскостопия, на старших группах применяются также массажные мячи; - дыхательные упражнения выполняются во всех садовых группах; - качество выполнения упражнений соответствует требованиям; - педагоги руководят процессом проведения корректирующей гимнастики, используя такие приёмы как объяснение, контроль, помощь, индивидуальный подход к каждому ребенку

Систематически проводились: утренняя гимнастика, как средство тренировки и закаливания организма, подвижные игры на прогулке, физкультминутки на занятиях. Были организованы занятия, которые направлены на развитие скоростно-силовых качеств и выносливости детей, на профилактику плоскостопия у детей, укрепление опорно-двигательного аппарата, приобщение к здоровому образу жизни.

На протяжении года педагогический коллектив ДООУ уделял должное внимание закаливающим процедурам, которые подходили для детей всех групп здоровья. Это щадящие методы закаливания: игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна, включающая и дыхательную гимнастику, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей;

полоскание зева кипяченой водой, контрастные воздушные ванны, хождение босиком по «дорожке здоровья», утренний прием на свежем воздухе и др.

Питание детей организуется в групповых комнатах согласно СанПиНа – 5-ти разовое для всех детей.

Поставки продуктов питания организованы на контрактной основе. Пищеблок оборудован соответствующими СанПиНа необходимым технологическим оборудованием.

Основой организации питания детей в ДООУ является соблюдение рекомендуемых наборов продуктов и рационов питания, позволяющих удовлетворить физиологические потребности дошкольников в основных пищевых веществах и обеспечить их необходимой калорийностью.

В ДООУ соблюдается рецептура и технология приготовления блюд, оставляется суточная проба готовой продукции, выполняются нормы вложения сырья, вкусовое качество приготовленных блюд соответствует требованиям.

В учреждении было организовано анкетирование родителей с целью выявления мнения родителей о питании в ДООУ, с целью улучшения работы по организации детского питания.

В течение учебного года проводилась работа по улучшению здоровья и совершенствованию физических качеств детей с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Оздоровительная работа осуществлялась по следующим направлениям:

- ✓ Соблюдение режима дня
- ✓ Учет гигиенических требований
- ✓ Утренняя гимнастика
- ✓ Воздушно-оздоровительная гимнастика после сна
- ✓ Отработка двигательного режима в группе и на прогулке
- ✓ Закаливающие мероприятия.

**Вывод:** считать работу по программе «Здоровье» за 2023 – 2024 учебный год реализованной полностью.

**Рекомендации:** необходимо продолжать направлять усилия на совершенствование условий способствующих оздоровлению детей, формированию привычки здорового образа жизни через сотрудничество ДООУ и семьи; продолжать работу по вовлечению родителей в оздоровительный процесс.

## **Актуальность программы**

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Проблема оздоровления детей из чисто медицинской переросла в большую социальную и стала одним из направлений государственной политики.

Вся работа, производимая в рамках программы по сохранению, укреплению здоровья и формирования навыков здорового образа жизни дошкольников, должна проводиться комплексно, целенаправленно и систематично.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих в детский сад.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого в детском саду была разработана программа «Здоровье» Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- физкультурный зал (совмещённый), который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастической стенкой, ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием.
- библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений;
- в каждой возрастной группе имеются спортивные центры, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;
- в ДОУ работают специалисты: педагог-психолог, учитель-логопед, учитель – дефектолог, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре;
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителя – логопеда для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми.

## **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **Основные принципы программы:**

1. **Принцип научности**– подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности**– участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности**– решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

### **Основными направлениями программы «Здоровье» являются:**

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

### **Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:**



## **1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.**

*Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.*

Условия реализации программы:

- соответствие кабинетов нормам СанПиН;
- соответствие мебели в группах нормам СанПиН;
- соответствие физкультурного зала нормам СанПиН;
- организация качественного питания;
- наличие квалифицированных специалистов: учителя-логопеда, инструктора по физической культуре;
- оснащённость кабинетов специалистов.

## **2. Воспитательно-образовательное направление**

*Задача: Организация рациональной двигательной активности детей*

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышению физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития;
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.

4. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков, с использованием классических методов и современных технологий.
5. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

#### Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительно- игровые, динамические часы, часы двигательного творчества на прогулках и в спортивных центрах в группах
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

#### Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

***Задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.***

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

*Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:*

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал);

#### **Формы работы с родителями:**

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

#### **Задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.**

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителя-логопеда.
- Важное значение имеет сформированность взаимодействия полушарий головного мозга. Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта.

Педагоги используют кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия:

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;

*Профилактика эмоционального благополучия детей* в нашем ДООУ осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы педагога-психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;

- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- музыкально-оздоровительная работа (предполагает использование на занятиях, следующих здоровьесберегающих технологий: валеологические песенки-распевки, дыхательная и артикуляционная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия)

Для достижения цели в ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Нормализация негативного состояния детей.
2. Десенсибилизация страхов, снижение тревожности.
3. Развитие уверенности у детей.
4. Формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
5. Коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.

Результативность работы по программам отслеживается диагностикой.

В ходе диагностики используются диагностические *методы*:

Опрос воспитателей и родителей по анкетам:

1. «Выявление тревожного ребёнка»,
2. «Признаки агрессивности»
3. Тест тревожности
4. Рисуночный метод.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

### **3.Лечебно-профилактическое направление**

*Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.*

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;

- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 2 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

*1) специфической иммунопрофилактикой.* Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

*2) неспецифическая иммунопрофилактика.* Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия);
- закаливающие мероприятия;
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж;
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости.

*Примерный годовой план оздоровительно-профилактической работы*

- Обследование детей по скрининг – программе

- Проведение углубленного осмотра детей совместно с детской поликлиникой.
- Комплексная оценка состояния здоровья детей.
- Проведение профилактических мероприятий по снижению заболеваемости детей:
- дыхательная гимнастика

### *Закаливающие мероприятия*

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДООУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДООУ являются:

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;

### *Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики*

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вен-

тиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля полноты дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Комплекс дыхательных упражнений

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является *правильное физическое воспитание* ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стопы, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.



В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки

#### **4. Ожидаемые результаты реализации программы «Здоровье»**

- снижение уровня заболеваемости;
  - закрепление оздоровительных мер в виде устойчивого психоматического состояния.
  - формирование навыков здорового образа жизни.
  - улучшение физического развития детей (рост, масса тела).
  - улучшение показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, координации, гибкости)
  - стабилизация психоэмоционального состояния у детей:
    - десенсибилизация страхов, снижение тревожности.
    - развитие уверенности у детей.
    - формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
    - коррекция поведения с помощью сказкотерапии,
- формирование адекватных форм поведения.
- синхронизация работы полушарий головного мозга.
  - развитие мышления, памяти, внимания, речи.
  - нормализация артикуляционной моторики, нормализация тонуса мышц артикуляционного аппарата.
  - укрепление мелкой моторики рук, развитие координаций движений.
  - нормализация речевого дыхания и, связанная с ним, плавность речи.
  - развитие умения изменять высоту и силу голоса.