

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад №3 п.  
Кокуй Сретенского района

Утверждаю



Приказ № \_\_\_\_\_ от 25.08 » \_\_\_\_\_ » 2015г

**Рабочая программа  
оздоровительной направленности для детей от 3-х до 7 лет**

Принято  
Протокол педагогического совета  
№ 1 от 25.08 » 2015 г

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3-5
2. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	6
3. Цели, задачи.....	6
4. Условия реализации программы.....	6-7
5. Направление работы.....	7
6. Виды и структуры оздоровительных мероприятий.....	7
7. Спортивно - оздоровительная активность в режиме дня.....	9-10
8. Профилактические мероприятия.....	10-11
9. Ожидаемые результаты.....	12
Методическое обеспечение.....	13
Приложение	

## 1.

### Пояснительная записка

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшения здоровья. Один из ведущих исследователей факторов здорового образа жизни А.Д. Степанов пишет о следующих его аспектах:

- правильно организованный, физиологически оптимальный, приносящий удовлетворения труд;
- достаточная двигательная деятельность;
- сбалансированное в качественном и количественном отношении питание;
- достаточный сон;
- соблюдение режима дня;
- закаливание;
- вызывающие положительные эмоции разные формы досуга;
- отказ от вредных привычек.

Все перечисленные факторы являются, по мнению ученого, составляющими здорового образа жизни.

Каким хотят родители видеть своего ребенка? Умным? Успешным? Интеллектуально развитым? Всё это, безусловно, важно. Однако для большинства родителей главным остается здоровье ребенка.

Поэтому проблемы сохранения и укрепления здоровья детей, создание условий для их правильного физического развития являются приоритетными. Семья является первоначальной хранительницей здоровья детей, но и большую часть времени ребенок проводит в дошкольном учреждении. Мы наблюдали за заболеваемостью детей в ДОУ на протяжении двух лет. Получили такие результаты.

### Оценка здоровья детей

#### 1. Количество детей

сроки	2013- 2014г	2014-2015г
групп	10	12
детей	197 (май)	227 (май)

#### 2. Группы здоровья

	1	2	3	4	5
Май 2014 – 197	нет	194	2	нет	1
Май 2015 - 227	1	225	нет	нет	1



### 3. Заболевания

заболевания	2013-2014	2014 – 2015
Бронхит	45	41
ОРВИ	410	300
Ангина	5	2
Ринит	48	38
Фарингит	40	32
Пневмония	4	2
Конъюнктивит	8	5
Ветряная оспа	63	2
Тонзиллит	20	12
Цистит	1	1
Отит	6	4
Пульпит	15	8
Дерматит	6	5

### 4. Часто болеющие дети на июнь 2015г.

группы	дети
1	4
2	4
3	6
4	4

5	4
6	5
7	4
9	6
10	4
12	4
всего	45

Составляет 20% от всего количества детей.

#### 5.Обследование стоп (май 2015г).

Дети 5-6 лет	Норма	уплощена	плоская
44	26	12	6

Анализ состояния заболеваемости детей в нашем ДОУ в сравнении двух лет показал, что уровень таких заболеваний и нарушений, как ОРЗ, плоскостопие, лор заболеваний, достаточно высок. И перед нами встал вопрос о разработке системы мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья воспитанников.

Данная программа разработана в соответствии:

- с Федеральным законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ,
- ФЗ №436 от 2010 г «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»,
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ»,
- Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (ФГОС),
- Конвенцией о правах ребенка.

Программа представляет собой локальный акт образовательного учреждения, рассчитана на два года. Содержание программы отражает реальные условия учреждения, возрастные и индивидуальные особенности детей,

#### Принципы

1. Принцип научности.
2. Принцип сетевого сотрудничества (семья, детская поликлиника, школа).
3. Принцип возрастной и индивидуальной адекватности.

2.

**Возрастные и индивидуальные особенности детей от 3 до 7 лет.**

См. Образовательную программу ДОУ в соответствии ФГОС.

Учитывая, что эмоционально волевая сфера дошкольников находится в стадии формирования, можно активно влиять на процесс повышения у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческий компонент которой предполагает конкретные поступки. Следовательно, очень важно научить ребенка заботиться о своем здоровье, формируя привычки, связанные со здоровым образом жизни

3.

**Цель:** организовать деятельность коллектива по разработке и внедрению комплекса технологий для формирования и сбережения здоровья воспитанников в условиях ДОУ

**Задачи:**

1. Охрана жизни и укрепления физического и психического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры.
2. Организации здоровьесберегающей среды в ДОУ
3. Осуществления двигательного режима, организации различных форм физического развития детей.
4. Осуществления профилактических мероприятий по простудным заболеваниям и нарушению осанки и плоскостопия.
5. Формирования у педагогов, родителей, детей потребность в здоровом образе жизни, формировать представление что вредно для здоровья.
6. Привить стойкие культурно-гигиенические навыки к окончанию дошкольного возраста.

Сроки реализации: 2015 – 2017 г.

Возраст детей: 3-7 лет

Потребность в финансировании:

№	Наименование	количество	сумма
1.	Травы для полоскания рта	12 коробок	12*60
2.	Сухой бассейн	2	8500*2
3.	Детский бассейн для воды в летний период	12	1200*12
4.	Оксалиновая мазь	12	28*12

5	Гриппферон	24	190*24
5	Витамины: ревит, аскорбиновая кислота	16 9	800
6	Порошок аскорбиновой кислоты	10	35*10
7	Шиповник, боярышник	По 20 каждой	70*40

#### 4. Условия реализации программы

Групповые помещения, оборудованные физкультурными уголками, оснащенные спортивным инвентарем, корригирующими дорожками, для укрепления свод стоп.

Музыкальный зал, физкультурный зал, прогулочный зал, кабинет психолога, логопеда, мини – музей «Русская изба», прогулочные площадки, температурный режим в ДОУ. Тропа «Здоровья»

**Сетевое взаимодействие:** педагоги, дети, родители, детская поликлиника, школа.

Данная программа будет реализовываться через образовательные области: социально – коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно эстетическое развитие, физическое развитие и через все виды деятельности.

#### Работа с детьми

1. Щадящий режим для часто болеющих детей под наблюдением мед.сестры и педиатра.
2. Изучение индивидуальных особенностей воспитанников.
3. Обследование детей 2 раза в год по физической подготовленности, учитывая группу здоровья.
4. Обеспечение безопасности во время осуществления оздоровительной работы.
5. Обеспечение преемственности в оздоровлении и физическом воспитании детей в ДОУ и семье.

#### 5. Направления работы

Профилактическое	Организационное
Выполнение санитарно гигиенического режима	Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ

Питание	Составление плана оздоровительных мероприятий
Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры	Проводить диагностику по физическому развитию и определять группы здоровья
Проведение социальных и санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний	Изучение передового опыта и внедрение новых методик
Обеспечение благоприятного течения адаптации детей	Пропаганда ЗОЖ среди сотрудников и родителей

#### 6. Виды и формы оздоровительных мероприятий

Охрана физического здоровья	Закаливание водой	Специфическая профилактика
Прогулки на природу совместно с родителями	Полоскание зева после приема пищи	Витаминная терапия
Релаксационные упражнения	Умывание прохладной водой	Профилактика гриппа с использованием чеснока, чесночных бус
Игровая терапия	Контрастные водные ванны для ног	Закладывание в нос оксолиновой мази
Песочная терапия	Умывание прохладной водой рук до локтевого сгиба, лица и шеи.	Закапывание капель в нос «Гриппферон»
Подвижные игры	Игры с водой в летний период	
Дни здоровья		
Походы в лес		

Воздушное закаливание	Гимнастики	Нетрадиционное закаливание
Проветривание (сквозное, одностороннее)	Утренняя гимнастика	Дыхательная гимнастика
Прогулка в любую погоду	Гимнастика после сна	Зрительная гимнастика
Солнечные ванны	Ритмическая гимнастика	Фитотерапия
Физкультурные занятия в зале и на воздухе	Босоножье по корригирующим дорожкам	Охладительные витаминные напитки
Оздоровительный бег	Босоножье в летний период на прогулочной площадке	самомассаж

### Профилактика острых респираторных заболеваний.

- кварцевание групповых помещений
- создание санитарно - гигиенического режима соответственно требованиям Госсанэпиднадзора (питание, проветривание, личная гигиена).

### 7. Спортивно - оздоровительная активность в режиме дня

Формы работы	Режимные моменты
1. Утренняя гимнастика	Перед завтраком
2. Гимнастика пробуждения	После дневного сна
3. Дыхательная гимнастика	После физической нагрузки, для восстановления носового дыхания
4. Зрительная гимнастика	2 раза в день, после занятий, требующих напряжения глаз( изодетельность, математика)
5. Пальчиковая гимнастика	В процессе НОД по изодетельности - обязательно, в разные режимные моменты
6. Психогимнастика	Перед каждой НОД

7. Релаксация	После двигательной деятельности
8. Ритмическая гимнастика	Перед завтраком 2 раза в неделю
9. Артикуляционная гимнастика	В работе со звуками и в индивидуальной работе
<u>НОД</u>	Двигательная деятельность – 3 раза в неделю
<u>Прогулка</u>	На свежем воздухе - ежедневно
<u>День здоровья</u>	1 раз в месяц
<u>Самомассаж</u>	В разные режимные моменты
<u>Кинезиологические упражнения</u>	В разные режимные моменты
<u>Походы</u>	2 раза в год с подготовительной группой и с родителями
<u>Экскурсии</u>	За территорию детского сада
<u>Фристайл</u>	В зимний период

#### Укрепление мускулатуры спины и профилактика нарушения осанки.

Формы работы			
Упражнения с гимнастическими палками	Общеразвивающие упражнения	Игры малой подвижности	Занятия с фитболами

#### Предупреждение плоскостопия

Формы работы				
Общеразвивающие упражнения для стоп ног	Самомассаж ступни	Упражнения с разными по величине мячами	Ходьба по разной поверхности	Босоножье

#### 8. Профилактические мероприятия

№	мероприятия	сроки	ответственный
	<b>Подготовительный период</b>		
1	Витаминотерапия	1 декада октября	Медсестра, воспитатели
2	Натуропатия (чесночные гренки)	2 декада октября	
3	Траволечение (полоскание рта настоями трав: ромашка, календула, тысячелистик )	3 декада октября	
4	Фиточай (шиповник, боярышник)	3 декада октября	
5	Сок натуральный на протяжении всего месяца (в летнее), в холодное время соки, фрукты.		
	<b>Период повышенной заболеваемости</b>		
1	Фиточай	1 декада ноября	Кладовщик, медсестра, воспитатели
2	Натуропатия (чесночные гренки)	2 декада ноября	
3	Санэпидрежим	2 декада ноября	
4	Лекарственная терапия (оксолиновая мазь или гриппферон)  Прогревающие мази в домашних условиях: звездочка, доктор МОМ, барсучок (рекомендации родителям)	3 декада ноября	
	<b>Период реабилитации</b>		
1	Настои шиповника	1 декада декабря	
2	Витаминотерапия	2 декада декабря	
3	Натуропатия (морковь, свекла в полдник)	3 декада декабря	
4	Витаминотерапия	2 декада января	
5	Полоскание рта настоями трав	3 декада января	
	<b>Период заболевания</b>		Медсестра, воспитатели

1	Натуропатия (чесночные гренки, бусы)	7-10 дней	
2			
3	Фиточаи		
4	Лекарственная терапия (оксолиновая мазь, капли гриппферон)	5-7 дней	
5	Кварцевание групп	ежедневно	
6	Режим питания		

### **Взаимодействие с родителями:**

- совместные спортивные развлечения.
- походы,
- работа медицинского центра,
- консультационные площадки.

Система мониторинга состояния здоровья детей в виде медицинской диагностики и диагностики физической подготовленности детей, в который входит паспорт здоровья ребенка.

## **9.**

### **Ожидаемые результаты**

Таким образом, система проводимых мероприятий по здоровьесбережению должна способствовать:

- укреплению иммунитета, снижению уровня заболевания ОРЗ;
- формированию у детей к концу дошкольного возраста ценностного отношения к себе и своему здоровью,
- формированию мотивации к сохранению и укреплению здоровья,
- формированию потребности быть здоровыми и использовать для сохранения и укрепления здоровья знания и оздоровительные практики, накопленные в детском саду.

**Методическое обеспечение:**

Образовательная программа ДОУ,

Аверина И.В. Физкультурные минутки и динамические паузы. --

Айрисс - Пресс, М., 2006;

Дик Н.Ф., Жердина Е.В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. - «Феникс» г.Ростов-на-Дону 2005;

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. - Детство-Пресс, г.Санкт-Петербург, 2005;

Маргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. - ТЦ «Учитель», г Воронеж 2005;

Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-данс. - Детство-Пресс, г.Санкт-Петербург 2000;

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика.

Алямовского Г.М. Здоровье. – М.,1993.

Фролов В.Г., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе. – М., 1983.

Спортивно оздоровительная активность.

Волошина Л, Кривошей Л. ст. «Здоровье и здоровый образ жизни», «Здоровье дошкольника» №3 2011.

Пасечник Л. ст. «Осанка и ее значение для укрепления здоровья детей», «Здоровье дошкольника» №3 2011.

Н.М. Губанова, О.Н.Воробьева ст. « Модель организации здоровьесберегающей деятельности в ДОУ», «Медработник дошкольного образовательного учреждения» №3 2011.

Чевычелова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2 – 7 лет. – изд. «Учитель» 2013.

Алямовская В. Физкультура в детском саду. – М. «Первое сентября» 2005.

Приложение

**Проектирование непосредственно образовательной двигательной деятельности**

3-4 года

№	Темы двигательной деятельности	сроки
1	«Осенние листочки»	сентябрь
2	Деятельность на подвижных играх	сентябрь
3	Спортивный праздник «Мы растем здоровыми» с родителями	октябрь
4	Деятельность «Забочусь о своем здоровье»	ноябрь
5	Спортивный досуг « В гостях у Зимушки –Зимы»	декабрь
6	«Карандаши цветные»	февраль
7	Спортивное развлечение «Солнце и дождик»	май

4 – 5 лет

1	Спортивное развлечение «Веселые овощи»	сентябрь
2	Игры-эстафеты «Золотая осень» с родителями	октябрь
3	Экскурсия на стадион «Труд»	ноябрь
4	Спортивный праздник «Зимушка – Зима»	декабрь
5	Эстафета «Мы сильные, ловкие, быстрые» с родителями	февраль
6	Двигательная деятельность «Зверята – сладкоежки»	март
7	Сюжетное занятие «На лесной опушке»	апрель

5-7 лет

1	Поход с родителями и детьми в лес	сентябрь
---	-----------------------------------	----------

Сюжетное занятие « На огороде»	сентябрь
«Забочусь о своем здоровье»	октябрь
Сюжетное занятие « Любимый цирк»	ноябрь
Спортивное развлечение «Сюрпризы Деда Мороза» с родителями	декабрь
Игры – эстафеты « Хороша ты, Зимушка Зима»	январь
Физкультурно – оздоровительный праздник «Сердце свое сберегу, сам себе я помогу»	апрель

#### тний план

ортивные и подвижные игры, спортивные праздники, музыкальные гимнастики, занятия на свежем воздухе, игры с песком и водой, экскурсии, увеличивается продолжительность прогулок.

ета  
5 г