

Принята

На педагогическом совете

Протокол № 3

«10» января 2023г.

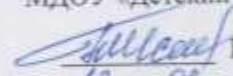
Согласовано



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МДОУ «Детский сад №221»

 Исаева Т.Г.

«13» 01 2023г.

Оздоровительная программа муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 221»

на 2023-2025 гг.

Ярославль, 2023 г.

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

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

Достижение поставленных целей осуществляется посредством решения следующих задач:

обеспечение снижения частоты случаев острой заболеваемости

совершенствование функций ведущих физиологических систем организма ребёнка

создание условий для обеспечения психологической безопасности личности ребёнка

улучшение физического развития детей

повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности

формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности

Ведущие линии реализации задач программы:

обеспечение здорового образа жизни, гарантии здоровья на основе современных медико-педагогических и здоровьесберегающих технологий.

забота о социальном благополучии ребёнка.

охрана психического здоровья и всесторонне развитие ребёнка в деятельности.

Принципы реализации программы:

научность – подкрепление всех проводимых мероприятий по укреплению здоровья научно обоснованными методиками.

непрерывность и целостность – вся работа по оздоровлению детей должна проводиться в комплексе и системе всего учебно-воспитательного процесса.

преемственности – необходимость поддержания связей между возрастными категориями.

Пути реализации:

внедрение здоровьесберегающих технологий и методик в учебно-воспитательный процесс ДОУ

партнёрство с родителями на основе вариативного и конструктивного диалога

Ожидаемые результаты:

у детей:

оптимальное функционирование организма;

повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды;

сформированность основ здорового образа жизни, полезных привычек;

осознание своей жизни в определённом социуме, защита, эмоциональный комфорт;

у педагогов:

осознание необходимости создания таких условий для развития детей, которые помогут им, расти здоровыми и гармонично развитыми;

у родителей:

необходимый запас знаний, которые помогут в вопросах – что, как, когда и почему надо делать с ребёнком, чтобы обеспечить его здоровье и полноценное развитие.

Организация профилактики заболеваемости и оздоровления детей с ослабленным здоровьем

1. Организационные мероприятия по оздоровлению детей в ДОУ.

- а) составление списка детей, нуждающихся в оздоровлении;
- б) составление индивидуального плана оздоровления;
- в) оценка эффективности оздоровительных мероприятий;
- г) работа с родителями.

2. Профилактические мероприятия по оздоровлению детей в ДОУ.

- а) строгое выполнение санитарно-гигиенического режима;
- б) коррекция режима дня и питания;
- в) закаливание в сочетании с дыхательной гимнастикой;
- г) не специфическая профилактика ОРЗ и гриппа;
- д) мероприятия по ослаблению адаптивного синдрома.

3. Лечебные мероприятия по оздоровлению детей (в лечебных учреждениях).

- а) санация вторичных очагов инфекции;
- б) восстановительное лечение в период острых заболеваний;
- в) противорецидивное лечение (детям с хроническими заболеваниями).

Направления работы с детьми по профилактике заболеваемости

1. Мониторинг здоровья:

- осмотр детей специалистами
- осмотр детей медицинским персоналом ДОУ
- мониторинг выполнения оздоровительных мероприятий в течение месяца
- мониторинг заболеваемости детей

2. Рациональная организация двигательной активности:

- ежедневные циклы физкультурных занятий
- гимнастика после сна
- обязательные ежедневные прогулки
- самостоятельная двигательная активность детей
- обязательное проведение утренней гимнастики, физкультминуток

3. Система закаливания:

- обширное умывание
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- мытье ног
- полоскание рта
- воздушные ванны в облегченной одежде
- гимнастика и физкультурные занятия на свежем воздухе в теплое время года.

4. Лечебно-профилактическая работа:

- постоянный контроль за осанкой
- контроль за нагрузками для переболевших детей
- подбор мебели в соответствии с ростом
- рациональное питание
- использование фитонцидов
- кварцевание помещений
- витаминизация третьего блюда
- приём витаминов

5. Использование нетрадиционного оздоровления:

- игровой массаж
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- хождение по «дорожкам здоровья»

6. Психогигиенические мероприятия:

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

7. Система работы с родителями:

- оказание консультативной помощи родителям по вопросам сохранения здоровья
- открытые показы занятий с использованием оздоровительных технологий
- участие родителей в физкультурно-оздоровительной работе ДОУ

Оздоровительные мероприятия

I. Строгое соблюдение режима дня:

Отработка вариантов режима в теплое и холодное время года

Полноценный дневной сон

Прогулка

Уменьшение продолжительности учебного процесса

II. Строгое соблюдение санитарно-эпидемиологического режима:

Влажная уборка помещений

Проветривание

Кварцевание

III. Индивидуальный подход к детям с учетом:

Выявленной патологии педиатром и др. специалистом

Индивидуальных особенностей организма

Влияния факторов, способствующих частым заболеваниям

VI. Физическая культура:

С элементами дыхательной гимнастики

Утренняя гимнастика

Занятия на улице с элементами подвижных игр.

V. Развитие моторики / Массаж:

Игровой массаж

Пальчиковая гимнастика

VI. Основы закаливающих мероприятий:

Соответствующая одежда для улицы

Длительное пребывание на свежем воздухе

Воздушные и солнечные ванны летом

Полоскание горла

Дыхательная гимнастика.

VII. Аромотерапия / Музыкотерапия (во время режимных моментов)

VIII. Лечебные мероприятия:

Витаминотерапия

Приём адаптогенов

IX. Профилактика:

Плоскостопия

Нарушений осанки

Нарушений зрения

Мероприятия:

- гимнастика для глаз - Ходьба по «Дорожке здоровья» и т.д.

X. Внедрение сезонных курсов общеукрепляющей терапии.

Оздоровительные и профилактические мероприятия:

1. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия: ходьба по «Дорожкам здоровья», занятия на тренажерах и т.д.

2. Дыхательная гимнастика

3. Витаминизация

4. Профилактика простудных заболеваний: приём дибазола, чесночные букетики, оксолиновая мазь

5. Фитопрофилактика

6. Закаливание: полоскание рта, мытье рук, ног прохладной водой и т.д.

7. Аромотерапия

8. Игровой массаж

Оздоровительные мероприятия для детей, часто болеющих острыми респираторными заболеваниями

Создание оптимальных санитарно-гигиенических условий.

Щадящий индивидуальный режим.

Рациональное питание с обогащением пищи витаминами.

Прием витаминов и фитонцидов.

Физическое воспитание в объеме программы с обеспечением индивидуального подхода.

Использование элементов дыхательной гимнастики при проведении утренней гимнастики, физкультурных занятий, физических упражнений после дневного сна.

Обязательное включение физических упражнений с произношением звуков и слогов на выдохе и вдохе, дыхание носом – вдох и выдох и др.

Закаливание – обеспечение рационального сочетания температуры воздуха и одежды ребенка, достаточное пребывание детей на воздухе, рациональная организация сна.

Требования к проведению закаливания:

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

Основные направления деятельности сотрудников ДОУ по сохранению здоровья детей:

Рациональная организация внутреннего пространства в соответствии с требованиями СанПиНов.

Создание условий для организации двигательной активности воспитанников, включающей в себя предусмотренные программой занятия физкультурой, активные паузы в режиме дня, а также физкультурно-оздоровительную работу.

Организация рационального питания и витаминизация воспитанников.

Дифференцированный подход к детям в соответствии с их индивидуальными особенностями, здоровьем.

Система работы по формированию здорового образа жизни, воспитанию потребности в постоянном физическом самосовершенствовании.

Организации работы по формированию у детей представлений и навыков здорового образа жизни строится на основе педагогики сотрудничества.

Педагоги - Изучение программ, инновации
Планирование работы с детьми
Оборудование предметно-развивающей среды

Семья - Анкетирование
Родительские собрания
Консультации

Совместная работа

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:

- обширное умывание
- ходьба по «дорожкам здоровья»
- мытье ног
- полоскание рта
- 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
- использование фитонцидов
- кварцевание помещений
- приём витаминов

Использование нетрадиционного оздоровления:

- игровой массаж
- пальчиковая гимнастика
- дыхательная гимнастика
- хождение по «дорожкам здоровья»
- аромопрофилактика

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