ПРИНЯТА УТВЕРДЖАЮ

педагогическим советом Директор МБОУ

Протокол №1 от 31 августа 2020 «Чиркейский образовательный

центр им.А.Омарова"

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.М.Бартиханов

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от 31. 08.2020

**Оздоровительная программа**

**ДО МБОУ «Чиркейский образовательный центр им. А.Омарова» Сурхаевой П.М**

**на 2020 – 2021 учебный год**

**Цель программы :** работы по профилактике заболеваний детей – укрепление иммунитета детей, повышение сопротивляемости организма к факторам внешней среды;оздоровительной работы – укрепление здоровья детей, применение эффективных методик и технологий оздоровления детей в условиях  дошкольного учреждения и семьи.

Нормативно-правовая база: В 2003 году был издан  Приказ Минздрава РФ от 21-03 2003 113 Об утверждении концепции охраны здоровья в РФ  , где роль здоровья населения признана стратегическим потенциалом, фактором национальной безопасности, стабильности и благополучия обществ.  Следует отметить, что в Российской Федерации уже принят ряд законодательных актов и программных документов в области охраны здоровья населения. К ним, в частности, относятся:

* “Основы законодательства Российской Федерации по охране здоровья граждан”, определившие профилактическую деятельность одним из основных направлений здравоохранения;
* Федеральный закон "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения", ряд статей которого определяет, что гигиеническое воспитание и обучение граждан, направленные на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни, являются обязательными;
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”, в которой физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека;
* Федеральный закон "Об ограничении курения табака", определивший правовые основы ограничения курения табака в целях снижения заболеваемости населения;
* Постановление Правительства Российской Федерации “Об утверждении Положения о социально-гигиеническом мониторинге”, направленное на определения причинно-следственных связей между состоянием здоровья населения и воздействием факторов среды обитания человека и совершенствование информационной системы в сфере охраны здоровья населения"
* Закон Российской Федерации «Об образовании от 29.12.2012 года № 273
* Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации», № 124-ФЗ от 24.07.1998г.;
* «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» № 5487-1 от 22.06.1993 г. (в редакции Указа Президента Российской Федерации от 24.12.1993г. № 2288; Федеральных законов от 02.03.1998 г.; № 30-ФЗ, от 20.12.1999г. № 214-ФЗ, от 02.12.2000 г. № 139-ФЗ);
* Приказ  Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования;
* Закон Российской Федерации «Об иммунопрофилактике инфекционных заболеваний»;
* Постановление Правительства Российской Федерации «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, развития детей, подростков и молодежи» № 916 29.12. 2001 г.;
* Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации и Министерства образования Российской Федерации « О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации» № 176/2017 от 31. 05. 2002 г.
* Приказ Министерства образования российской федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования « О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» № 2712/227/166/19 от 16.07.2002 г.;
* СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26);

**Актуальность программы, анализ исходного состояния:**

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

**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 к 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**

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»

-аромопрофилактика

**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 оздоравливающих 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

IX  Профилактика:

* Плоскостопия
* Нарушений осанки
* Нарушений зрения

***Мероприятия:***

- гимнастика для глаз

 Х 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, посещение бассейна

3. Витаминизация

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

5. Фитопрофилактика

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

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

-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.

**Организация 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,

-посещение бассейна

**Профилактическая работа:**

- постоянный контроль за осанкой

-контроль за нагрузками для переболевших детей

- подбор мебели в соответствии с ростом

- 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

**Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:**

- медицинский кабинет, которые п оснащен необходимым медицинским оборудованием

- медицинская сестра

-физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: мягкими модулями (тоннелями, полосой препятствия, горками), сухим бассейном, гимнастическими скамьями, спортивными матами; гимнастическими стенками, ребристыми досками, мячами, обручами, и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий

-   библиотека методической литературы для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений

- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов

-   в ДОУ работает инструктор по физическому воспитанию.

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 валеологическое просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать валеологический подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

**Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия***:*

- обучение детей приемам релаксации;

-  разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

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. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

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

В результате реализации оздоровительной программы в нашем детском саду заболеваемость снизилась на 19%

План мероприятий

Организация участников оздоровительно программы

Тренинг «Давайте познакомимся»

чаепитие

Рисуночный тест «Здоровье и болезни»,

Интервью на тему: « Что мне нужно, чтобы чувствовать себя

здоровым»

Консультация для родителей «Роль отца и матери в воспитании ребенка

Осуществлять практическую подготовку родителей по вопросам воспитания физически и психически здорового ребенка

Ноябрь

«Что же такое здоровье»

Вопросы: что значит здоровье? Как сохранить здоровье?

Круглый стол: «Проблемы физического воспитания в семье»

Интервью на тему: « Как ты укрепляешь свое здоровье».

(ответы детей и родителей)

Консультация на тему: «Хорошая осанка»

Веселые старты

(совместно с родителями)

Комплекс упражнений «Правильная осанка»

Декабрь

Традиционные и нетрадиционные методы закаливания

Комплекс танцевально – ритмической гимнастики

Обмен опытом проведения утренней зарядки дома

Спортивное развлечение «Джунгли зовут»

Январь

Консультация «Воспитание самостоятельности у ребенка»

Беседа с родителями «Психологическое здоровье ребенка и телевидение»

Коллективное спонтанное рисование «Волшебными красками»

Комплекс спортивных упражнений

Февраль

«Плоскостопие» - как его выявить.

Консультация : «Плоскостопие и его профилактика»

Разучивание комплексов упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия с предметами и без.

Изготовление ковриков для профилактики плоскостопия. Выставка нетрадиционного оборудования.

Мастер класс: «Упражнения для профилактики плоскостопия»,

Снятие отпечатков стопы у детей, ходьба по массажным коврикам.

Март

Дискуссия: «Что такое быть здоровым»?

чаепитие

Вместе с родителями составить тропу здоровья

Рисуночный тест «Здоровая семья»

Развлечение: «Путешествие в страну Спортландию»

Апрель

Консультация : «Игра в жизни ребенка»

Мини сочинение «Идеальный родитель»

Упражнение. Продолжите фразу: «Мой ребенок….»

Ярмарка подвижных игр

Май

«Быть в движении – значит укреплять здоровье» - консультация.

Наши дети, какие они? Как изменились с начала года?

«Калейдоскоп сказочных образов»

Какие сказки учат детей укреплять свое здоровье?

Конкурс рисунков «Волшебные ладошки»

Занятие в паре с мамой.

(комплекс упражнений)

Подведение итогов работы клуба «Здоровая семья»

**Литература:**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.- М.: ТЦ Сфера, 2013
2. «Здоровый дошкольник оздоровительные технологии 21 века. «Аркти» М,2001г.,- Антонов Ю.Е.
3. «Как воспитать ребенка здорового» 1993г , Алямовская В.Г
4. Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»,1993г , Алямовская В.Г
5. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты // Интернет-журнал «Эйдос», 2002. Интернет ресурс: http: //www.eidos.ru/gournal /2002 /0423.htm
6. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технгологии. – М.: Академия, 2011.
7. Прихожан А.М. Формы и маски тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности // Тревога и тревожность/ под ред. В.М. Астапова. – СПб., 2001.
8. «Закаливание детей дошкольного возраста» «Медицина»1988г,Праздников В.П.
9. http://www.shkolnymir.info/. О. А. Соколова. Здоровьесберегающие образовательные технологии.
10. «Физкультура – это радость» Санкт – Петербург «Детство –Пресс»2000г Сивачева Л.Н.
11. «Воспитание здорового ребенка» «Аркти»2000г,Манахеева М.Д.
12. «Закаливание детского организма «1962г .Быкова А.И.
13. «Методика Физического воспитания детей дошкольного возраста»М,1999г,Кудрявцев В.Т.