

# МДОУ детский сад «Лукоморье»



# Оздоровительная программа «Остров здоровья»

Автор составитель Е.Ю.Александрова

Рецензенты

В.Я.Меньщиков, заведующий кафедрой  
ВГАФК, профессор

М.В.Корепанова, заведующая кафедрой  
ВГПУ, доктор педагогических наук,  
профессор

г.Волгоград

## **Цель программы.**

Программа «Остров здоровья» направлена на укрепления здоровья детей, применение эффективных методов закаливания в условиях детского сада и семьи.

## **Законодательно-нормативное обеспечение программы.**

1. Закон РФ «Об образовании».
2. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
3. Устав образовательного учреждения.

**Ожидаемые результаты.** 1. *Применение комплексной системы формирования здоровья детей дошкольного возраста.*  
2. *Внедрение в деятельность дошкольного учреждения системы неспецифической профилактики респираторных заболеваний.*

**Объекты программы.**

- 1. Дети дошкольного учреждения.*
- 2. Семьи детей, посещающих ДОУ.*
- 3. Педагогический коллектив ДОУ.*

# Направления программы «Остров здоровья»

## Профилактическое:

1. Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям детского сада.
2. Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.
4. Проведение специальных, санитарных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.
5. Профилактика плоскостопия

## Организационное:

1. Организация здоровьесберегающей развивающей среды.
2. Повышение квалификации педагогических кадров.
5. Пропаганда нетрадиционных методов оздоровления в коллективе детей, родителей и сотрудников детского сада.

# Обеспечение реализации основных направлений программы.

## Техническое и кадровое обеспечение

Приобретение необходимого оборудования: ( мячи, малые тренажеры).

Осуществление ремонта: (игровой площадки).

Оборудование игровой комнаты

Пополнение среды нестандартными пособиями:

«нестандартными» ковриками, массажными дорожками, массажерами.

Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ.

# Организационно-педагогическое обеспечение

1. Изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления:

- *пальчиковая и артикуляционная гимнастика*
- *звуковая гимнастика (Лобанова)*
- *дыхательная гимнастика (А. Стрельникова)*
- *гимнастика в постели после сна*

2. Разработка уровней и методик диагностики физической подготовленности детей по возрастным группам.

3. Упорядочение времени специально организованных занятий и активного отдыха детей (сокращение времени и кол-ва занятий, проведение «Дней здоровья», гибкий график занятий).

4. Продолжение работы по совершенствованию здоровьесберегающей, предметно-развивающей среды ДОУ, введение новых эффективных моделей.

5. Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в ДОУ и семье (проведение консультаций, стендовые сообщения).

6. Организация тесного и продуктивного контакта с ФАП.

7. Участие в конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей.

# Использование нетрадиционного оздоровления по возрастным категориям детей дошкольного возраста

№	Мероприятия	Младший дошк. возраст	Средний дошк.возраст	Старший дошк. возраст
1	Пальчиковая гимнастика	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
2	Дыхательная и звуковая гимнастика А. Стрельниковой	Начальный комплекс	Начальный комплекс	Полный комплекс
3	Психогимнастика по методике М.Чистяковой	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
4	Дорожка здоровья	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом
5	Школа малого мяча	В соответствии с возрастом	В соответствии с возрастом	В полном объеме
6	Упражнения для мелкой моторики рук	В соответствии с возрастом	В полном объеме	В полном объеме
7	Комплекс гимнастики в постеле после сна	В полном объеме	В полном объеме	В полном объеме



# Формы взаимодействия детского сада и семьи по сохранению и укреплению здоровья детей.

## Сохранение и укрепление здоровья детей

Адаптационный режим. Постоянное информирование родителей о состоянии ребенка;

Консультация для родителей вновь поступивших детей по проблемам адаптации, физического и психического развития детей раннего возраста;

## Оздоровление и профилактика заболеваний.

Информационные стенды, памятки для родителей;

Тренинги по вопросам закаливания, дыхательной гимнастики и др.;

Составление планов на летне-оздоровительный период совместно с родителями.

# Формы и методы оздоровления детей.

1. Обеспечение здорового ритма жизни
2. Физические упражнения
3. Гигиенические и водные процедуры
4. Свето-воздушные ванны
5. Активный отдых
6. Музыкаотерапия
7. Аутотренинг и психогимнастика
8. Спецзакаливание
9. Сбалансированное питание

# Модель двигательного режима детей в МДОУ

Вид занятий и форма двигательной деятельности	Особенности организации
<b>1. Физкультурно-оздоровительные занятия</b>	
1.1. утренняя гимнастика	Ежедневно, на открытом воздухе или в группе, длительность 10-12 минут
1.2. двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно, в течение 7-10 минут
1.3. физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий, 3-5 минут
1.4. подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность, 20-25 минут
1.5. дифференцированные игры-упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность, 12-15 минут
1.6. оздоровительный бег	2 раза в неделю, группами по 5-7 детей, проводится после дневного сна в течение 5-7 минут
1.7. пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводится после дневного сна в течение 5-7 минут
1.8. гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и под руководством детей

## 2. Специально организованные занятия в режиме дня

2.1. по физической культуре

3 раза в неделю, одно - в часы прогулки

2.2. самостоятельная двигательная деятельность

Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей

## 3. Физкультурно-массовые занятия

3.1. неделя здоровья

2 раза в год (в начале ноября и в конце марта)

3.2. физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе

2-3 раза в год (40 минут)

3.3. физкультурный досуг

1-2 раза в месяц (30 минут)

## 4. Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи

4.1. консультации для родителей  
4.2. участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях

Определяются воспитателем  
Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дней здоровья.

# План работы на ЛОП Детский сад «Лукоморье»

№	Мероприятия	Ответствен.	Дата
<b>1.</b> 1.1. 1.2. 1.3. 1.4. 1.5.	<b>Методическая работа:</b> Консультация для воспитателя «Особенности планирования воспитательно-образовательной работы в летний период». Особенности оздоровления детей в летний период». «Подвижные игры летом». «Экологическое воспитание». Подбор журналов, пособий по работе с детьми в летний период.	Заведующая д\с Заведующая д\с Заведующая д\с Воспитатель в течении ЛОП Заведующая д\с	Май Май Май Июнь
2. 2.1. 2.2.	<b>Работа с родителями:</b> Оформление родительских уголков в ЛОП. Участие родителей в физкультурно- оздоровительных мероприятиях (дни здоровья, досуги, праздники).	Воспитатель Воспитатель	В течении ЛОП

<p><b>3.</b></p> <p>3.1.</p> <p>3.2.</p> <p>3.3.</p> <p>3.4.</p>	<p><b>Медико-оздоровительные мероприятия:</b></p> <p>Соблюдение гигиены песочниц и участков, режима пребывания на солнце.</p> <p>Собеседование с воспитателями: правила к организации закаливающих процедур, оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>Беседа «Детские острые инфекции».</p> <p>Беседы с детьми по ОБЖ.</p>	<p>Воспитатель няня. Зав ФАП. Зав ФАП. Воспитатель ль</p>	<p>Ежеднев н Июнь Июль- август</p>
<p><b>4.</b></p> <p>4.1.</p> <p>4.2.</p> <p><b>5.</b></p> <p>5.1.</p> <p>5.2.</p>	<p><b>Закаливающие процедуры:</b></p> <p>Воздушные и солнечные ванны.</p> <p>Босохождение.</p> <p><b>Водные процедуры:</b></p> <p>Душ для стоп ног для детей 4-7 лет.</p> <p>Обширное умывание для детей от 4-7 лет.</p>	<p>Воспитатель Воспитатель Воспит., няня. Воспит., няня</p>	<p>Ежеднев н Ежеднев н Ежеднев н Ежеднев н</p>

## 6. Оздоровительная работа (спец. орг. мероприятия):

- 6.1. Максимальное пребывание детей на свежем воздухе (утренний прием, гимнастика, физкультурные занятия, развлечения).
- 6.2. Физкультурные занятия на воздухе.
- 6.3. Свободная деятельность на спортплощадке по графику.
- 6.4. Использование тропы здоровья, в том числе душ для стоп ног. Пальчиковая гимнастика (игры).
- 6.5. Спортивный праздник посвященный «Дню защиты детей».
- 6.6. «Малая Олимпиада».
- 6.7. Игры «Доброй воли».
- 6.8. Веселые старты.
- 6.9. Спортивные игры:
  - мини футбол;
  - мини волейбол;
  - кольцесброс и др.

Воспитатель,  
няня.

Воспитатель

Воспитатель,  
няня.

Воспитатель

Воспитатель

Воспит.,  
няня.

Воспитатели,  
заведующая,

родители.

Подготов.гр.  
и

Старшая  
группа.

В  
течении  
ЛОП  
3 р.в нед.  
По  
графику  
Ежеднев  
н  
Ежеднев  
н1 июня  
1 июля  
1 августа  
1 р. в мес.  
По плану  
воспит.-я.  
Ежеднев  
н

# Планирование по использованию оздоровительной системы в режиме дня.

## *Утренняя гимнастика:*

1 часть-дыхательная гимнастика:

Дыхательные упражнения Лобанова, А.Стрельникова со звуковой гимнастикой.

*2 часть - ритмическая гимнастика:*

Пальчиковая гимнастика;

Общеразвивающие упражнения;

Танцевальные упражнения;

Использование элементов упражнений из различных оздоровительных систем:

( ритмика и т.д.)



## *Физкультминутки на занятиях:*

Дыхательная гимнастика, включающая мышечные упражнения  
Оздоровительный бег, ходьба.

### *Перед сном:*

релаксация, саморегуляция.

### *После сна:*

Гимнастика пробуждения;

гимнастика;

Пальчиковая гимнастика;

Ходьба с использованием нестандартного физкультурного оборудования (предупреждение плоскостопия, исправление (профилактика) осанки, сколиоза).

### *После полдника:*

Физкультурные занятия – 3 раза в неделю;

Ритмическая гимнастика - 1 раз в неделю.

# Оздоровительные мероприятия.

1. Четкая организация теплового и воздушного режима в помещении (проветривание согласно графика).
2. Следить за рациональной одеждой детей (в групповых комнатах дети находятся в облегченной одежде, одежда для прогулок должна соответствовать времени года и характеру погоды).
3. ежедневно проводить утреннюю гимнастику, организовывать подвижные игры и упражнения (в летний период мероприятия на свежем воздухе).
4. Строго выполнять стереотипно повторяющиеся режимные процессы: время приема пищи, дневной и ночной сон, общая длительность пребывания ребенка на открытом воздухе.
5. Ежедневное пребывание детей на свежем воздухе.
6. Строго учитывать характер погоды при проведении подвижных игр, если температура ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  проводить с детьми игры с ее интенсивной двигательной нагрузкой, в теплую погоду спокойные игры.

7. Уделять особое внимание беговым упражнениям для тренировки и совершенствования общей выносливости.
8. Исключить шумные игры за 30 минут до возвращения детей с прогулки.
9. Обеспечить условия для преобладания положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня ребенка.
10. Обеспечить спокойную обстановку в подготовке детей ко сну.
11. Строго соблюдать время, отведенное для сна,
12. Специальные меры закаливания: воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями для ног, плеч, туловища, рук, на дыхание (упражнения выполнять после сна, лежа в постели).
13. В летний период:
  - хождение босиком по траве, земле, песку;
  - игры детей с водой;
  - все виды занятий, кроме ИЗО, проводить на свежем воздухе.
  - использовать босохождение по нестандартному физкультурному оборудованию.

# З а к а л и в а ю щ и е      п р о ц е д у р ы

<b>Понедельник</b>		<b>Вторник</b>	
<i>1-ая половина дня</i>	<i>2-ая половина дня</i>	<i>1-ая половина дня</i>	<i>2-ая половина дня</i>
1. Упр. для мелкой моторики рук; 2. Дыхательная гимнастика; 3. Игры с мячом, скакалкой; 4. Оздоровительный массаж; 5. Обширное умывание.	1. Гимнастика в постели; 2. Дыхательная гимнастика; 3. Игры с мячом, скакалкой; 4. Упр. для мелкой моторики рук; 5. Босохождение;	1. Упр. для мелкой моторики рук; 2. Дыхательная гимнастика; 3. Игры с мячом, скакалкой; 4. Обширное умывание;	1. Гимнастика в постели; 2. Лечебная гимнастика; 3. Дыхательная гимнастика; 4. Игры с мячом, скакалкой; 5. Оздоровительный массаж; 6. Босохождение;
<b>Среда</b>		<b>Четверг</b>	
1. Дыхательная гимнастика; 2. Игры с мячом, скакалкой; 3. Оздоровительный массаж; 4. Обширное умывание.	1. Гимнастика в постели; 2. Обширное умывание; 3. Дыхательная гимнастика; 4. Игры с мячом, скакалкой; 5. Упр. для мелкой моторики рук;	1. Дыхательная гимнастика; 2. Игры с мячом, скакалкой; 3. Обширное умывание;	1. Гимнастика в постели; 2. Обширное обтирание; 3. Дыхательная гимнастика; 4. Игры с мячом, скакалкой; 5. Оздоровительный массаж; 6. Босохождение;
<b>Пятница</b>			
<i>1-ая половина дня</i>		<i>2-ая половина дня</i>	
1. Упр. для мелкой моторики рук; 2. Дыхательная гимнастика; 3. Игры с мячом, скакалкой; 4. Оздоровительный массаж; 5. Обширное умывание.		1. Гимнастика в постели; 2. Дыхательная гимнастика; 3. Игры с мячом, скакалкой; 4. Обширное обтирание; 5. Босохождение;	

# З а к а л и в а ю щ и е   п р о ц е д у р ы



# Дорожка здоровья



Физкультурное занятие



Физкультурное занятие



Гимнастика в постели



# Преимственность со школой













The background of the slide features a pattern of stylized autumn leaves in various shades of orange and brown, set against a darker orange gradient. The leaves are scattered across the frame, creating a seasonal and warm atmosphere.

**Спасибо за внимание !**