

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
1. Физкультурно-оздоровительные занятия	
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 воспитателя

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
1. 1.1. 1.2. 1.3. 1.4. 1.5.	Методическая работа: 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.	Работа с родителями: Оформление родительских уголков в ЛОП. Участие родителей в физкультурно- оздоровительных мероприятиях (дни здоровья, досуги, праздники).	Воспитатель Воспитатель	В течении ЛОП

<p>3.</p> <p>3.1.</p> <p>3.2.</p> <p>3.3.</p> <p>3.4.</p>	<p>Медико-оздоровительные мероприятия:</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>4.</p> <p>4.1.</p> <p>4.2.</p> <p>5.</p> <p>5.1.</p> <p>5.2.</p>	<p>Закаливающие процедуры:</p> <p>Воздушные и солнечные ванны.</p> <p>Босохождение.</p> <p>Водные процедуры:</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°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

Понедельник		Вторник	
<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;
Среда		Четверг	
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;
Пятница			
<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 is a solid orange-brown color, overlaid with a pattern of stylized, semi-transparent autumn leaves in various shades of brown and orange. The leaves are scattered across the frame, creating a seasonal and warm atmosphere.

Спасибо за внимание !