

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «ДИИНЧИГЕШ» С.ТООРА-ХЕМ ТОДЖИНСКОГО КОЖУУНА

«Согласовано»
На педагогическом совете № 1
Протокол от «31.08. 2020» г.

«Утверждаю»
заведующий МБДОУ
детского сада «Диинчигеш»
«31» августа 2020 г.
Кара-Сал Кара-Сал Я.С.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**



Тоора-Хем - 2020 г.

«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

Программа оздоровления детей в условиях ДОУ

Программа разработана в силу актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она предлагает основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Программам способна изменить лицо образовательного учреждения и создать новые условия для воспитания здоровой личности.

Раздел 1

1.1. Общие положения

В уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам здоровья.

По данным, опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонение в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей.

Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

1.2. Цель программы

Программа «Здоровый малыш» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

1.3. Законодательно-нормативное обеспечение программы

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

1.4. Ожидаемые результаты

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Владение навыками самоздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.

1.5. Объекты программы

Дети дошкольного образовательного учреждения.

Семьи детей, посещающих образовательное учреждение.

Педагогический коллектив образовательного учреждения.

Раздел 2

Основные принципы программы

1. **Принцип научности**- подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. **Принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. **Принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Раздел 3

Основные направления программы

Профилактическое

1. Обеспечение благоприятного течения адаптации;
2. Выполнение санитарно-гигиенического режима;
3. Проведение обследований по скрининг-программе и выявление патологий;
4. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
5. Предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
6. Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное

1. Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
3. Составление индивидуальных планов оздоровления;
4. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
5. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
6. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное

1. Коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом развитии;
2. Химиопрофилактическое лечение тубинфицированных детей;
3. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Раздел 4

Обеспечение реализации основных направлений программы

4.1.Техническое и кадровое обеспечение		
1.	Приобретение необходимого оборудования: - медицинского (фитоаэроионизатор, люстры Чижевского, витафон, тубус-кварц); - технологического (духовой шкаф); - спортивного (малые тренажеры, мячи, сухой бассейн); - мебели (стулья)	Зав. МБДОУ детского сада Завхоз
2.	Осуществление ремонта: - пищеблока; - прачечного комплекса; - коридоров; - игровых площадок	Зав. МБДОУ детского сада Завхоз
3	Оборудование помещений: - уголка ОБЖ; - прогулочной площадки в здании; - мини-музея	Зав. МБДОУ детского сада Педагоги
4	Пополнение среды нестандартными пособиями: - объемными модулями; - чудо-ковриками (тренажеры Заикина) - зрительно-телесными тренажерами (В.Ф. Базарного)	Воспитатели
5	Введение дополнительных услуг: - музыкально-театральной деятельности; - художественного труда; - спортивной борьбы; - занимательной психологии	Педагоги
6	Открытие клуба здоровья для педагогов «Надежда»	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
7	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ)	Завхоз
4.2.Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение		
1	Разработка программы оздоровления и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий	Воспитатели
2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик	Воспитатели
3	Поиск, изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления: - ароматерапия Г. Лавреновой; - сеансы самооздоровления В.Т. Кудрявцева; - энергетическая гимнастика Н.Семеновой, М. Перепелицина; - учебная гимнастика П.Денисона; - психофизическая раскрепощение и оздоровление в структурах учебного процесса В. Базарного; - вибрационно-вокальные упражнения М. Лазарева; - лечебные игры Галанова; - театр физического развития и оздоровления Н. Ефименко	Старший воспитатель Воспитатели

4	Определение структуры, выработка критериев, уровней и методик диагностики валеологической культуры детей по возрастным группам	Воспитатели Инструктор по ФИЗО
5	Проведение упорядочения учебной нагрузки и активного отдыха детей (сокращение количества коллективных занятий, введение дней радости, каникул, гибкий график занятий)	Старший воспитатель
6	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей (Кодекс жизни группы, Кодекс чести педагога)	Воспитатели
7	Введение специальных занятий (экономические, ОБЖ, ритмика)	Специалисты
8	Проведение валеологизации всего учебного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, длительность занятий, санитарно-гигиенические условия)	Старший воспитатель
9	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОУ, внедрение новых эффективных моделей	Воспитатели
10	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, журналов, проведение цикла лекций, оказание консультативного пункта, «телефон доверия»)	Воспитатели
11	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующая МБДОУ детского сада
12	Участие в эксперименте по внедрению здоровьесберегающих технологий	Заведующая МБДОУ детского сада

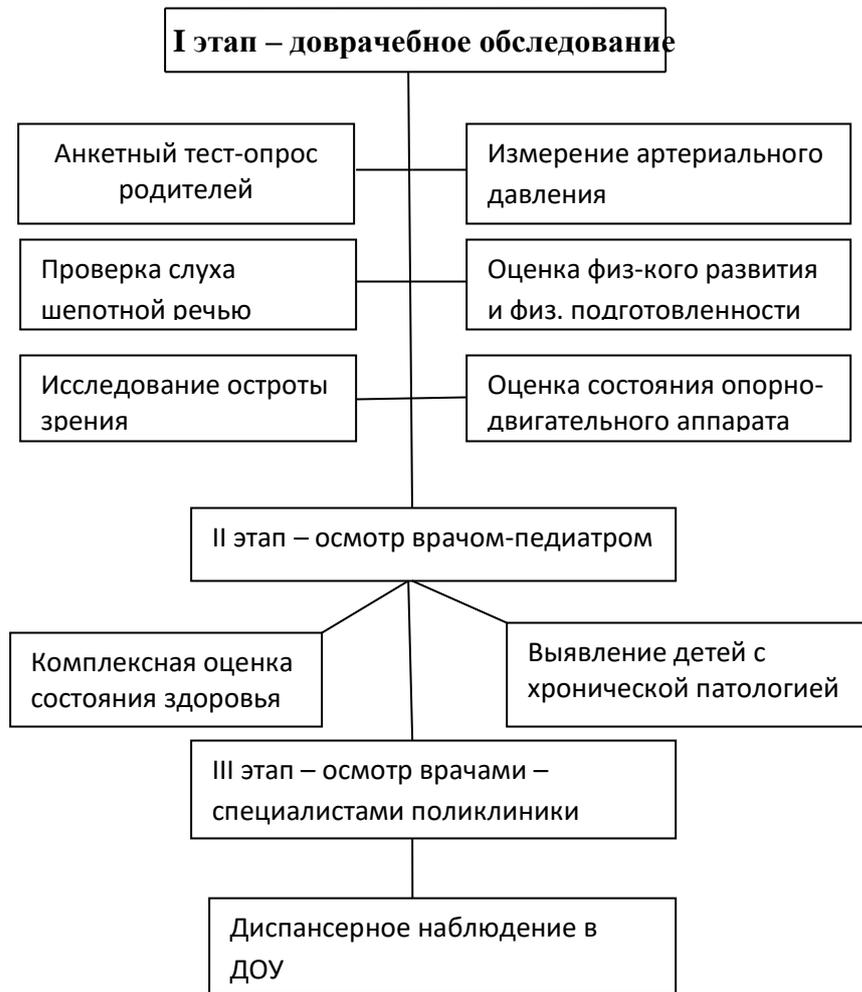
Раздел 5

Формы и методы оздоровления детей

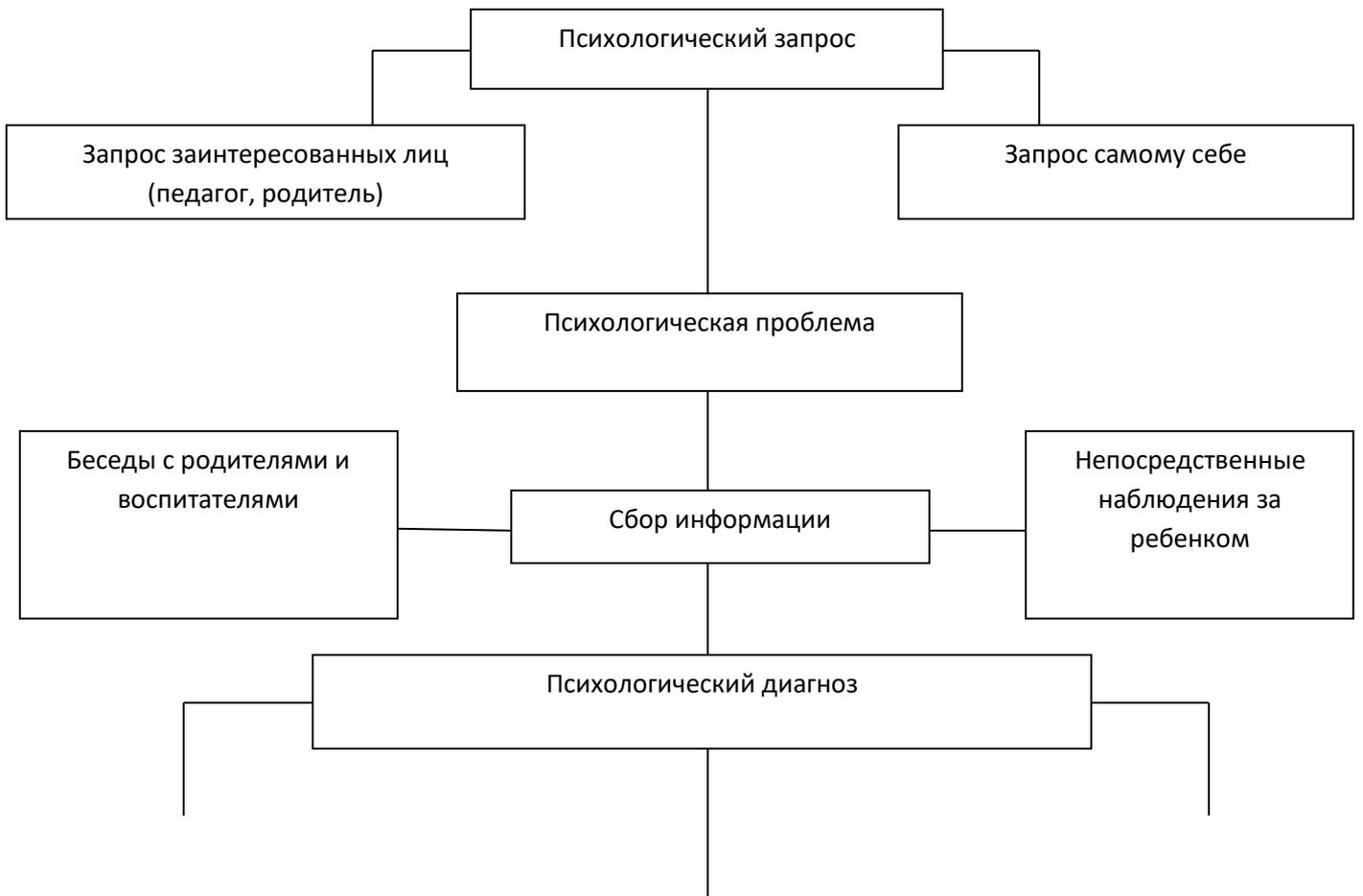
№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адапт. период); - гибкий режим; - организация микроклимата и стиля жизни группы на основании Кодекса; - учет лунного ритма; - учет биоритмов; - учет астрологического прогноза; - коррекция биоритмологической активности 	Все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопие, зрение); - спортивные игры; - занятия в спортивных секциях; - занятия аэробикой; - терренкур (дозированная ходьба); - пешие прогулки (турпоход) 	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - местный и общий душ; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды 	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещений (в том числе сквозное); - сон при открытых фрамугах; - прогулки при свежем воздухе (в том числе «комнатные»); - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	Все группы
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечение, праздники; - игры-забавы; - дни здоровья; - каникулы 	Все группы
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - рациональное питание; - индивидуальное меню (аллергия, ожирение, хронические заболевания) 	Все группы
7	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музсопровождение режимных моментов; - музоформление фона занятий; - музтеатральная деятельность; - хоровое пение (в том числе звуковое) 	Все группы
8	Аутотренинг и психоаналитика	<ul style="list-style-type: none"> - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; - игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие 	Все группы

		невротических состояний; - коррекция поведения; - учебная гимнастика	
9	Спецзакаливание	- босоножье; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика	Все группы
10	Физиотерапия	- УФО общее; - люстра Чижевского; - тубус-кварц; - витафон	Все группы
11	Стимулирующая терапия	- адаптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий)	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	- эколого-валеологический театр; - периодическая печать; - курс лекций и бесед; - спецзанятия (ОБЖ)	Все группы

Скрининг – программа обследования детей



Модель психодиагностической работы психолога ДОУ



**Модель взаимодействия педагога-психолога и воспитателя
с родителями для повышения эффективности коррекционной работы**

В соответствии с профессиональной компетенцией и на уровне возможной конкретной помощи

Профессионально обоснованное предсказание пути и характера дальнейшего развития ребенка (прогноз)

Профилактика

Создание условий
Наглядная пропаганда
Чтение психологической литературы
Консультативный диалог

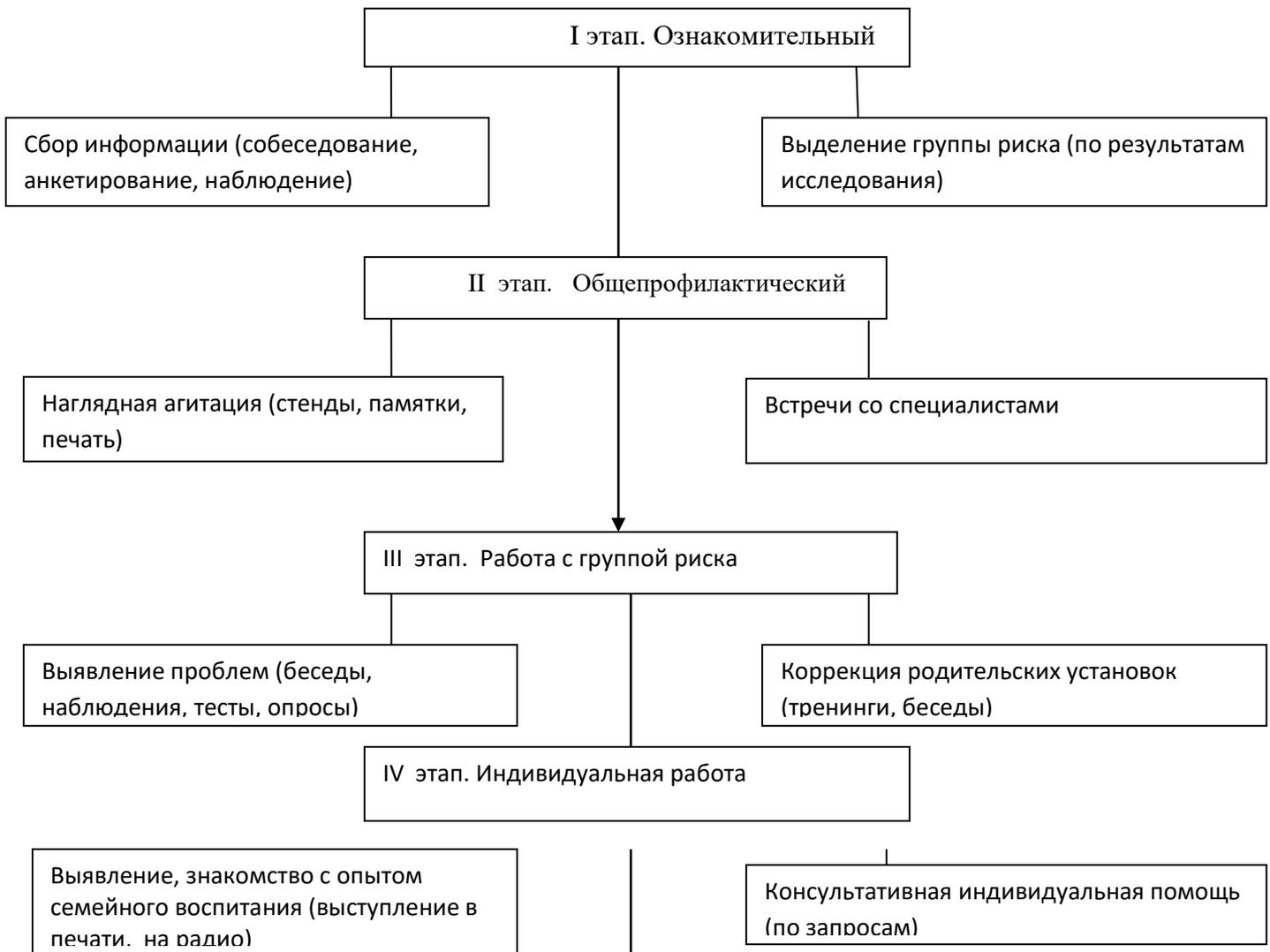
Диагностика

Беседы
Тесты, анкеты
Непосредственное наблюдение

Коррекция

Советы и рекомендации
Специальные занятия с детьми
В русле режимных моментов
Практические занятия, тренинги, игры и прочее

Модель стратегии и тактики работы воспитателя с родителями



Структура внедрения здоровьесберегающих технологий



**3. Создание условий и оформление
необходимого материала**

(Совместное обсуждение планов на будущее)

Выявление изменений родительских установок в группе риска (беседы, наблюдения)

Дополнительное обсуждение отдельных вопросов (с привлечением специалистов)

Определение оздоровительной направленности и значимости для ребенка

Педагогика – психолого –
медицинская оценка эффективности
и прогноз результативности

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия ОБЖ для детей среднего дошкольного возраста

№	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1	Ребенок и другие люди	1. Кто нас окружает	Уточнить знания детей об окружающих людях (родные и близкие, знакомые и незнакомые). Объяснить разницу взаимоотношениях с ними
		2. Как себя вести с незнакомыми людьми	Познакомить детей с правилами поведения с незнакомыми людьми. Убедить их в том, что не всегда приятная внешность людей совпадает с добрыми намерениями (сказка «Колобок»)
		3. Когда ты дома один	Убедить детей в необходимости избегать ситуаций, аналогичных той, в которую попали козлята из сказки «Волк и семеро козлят». Способствовать осознанному выполнению правил безопасного поведения
		4. Если тебя обидели	Объяснить детям, как важно доверять своим родным, и при необходимости рассказывать им, если тебя обидели незнакомые люди. Формировать у детей чувство уверенности в их защищенности со стороны близких
2.	Ребенок и природа	5. Опасные растения	Познакомить детей с самыми распространенными опасными растениями, которые нельзя трогать руками, нюхать пробовать на вкус. Приучать детей быть осторожными с незнакомыми растениями и сообщать взрослым о нарушениях этого правила другими детьми.
		6. Маленький, да удаленький	Обратить внимание детей, как много вокруг разных жучков и паучков. Убедить их необходимости соблюдать осторожность в общении с ними. Научить детей оказывать себе помощь при укусе пчелы или осы.
		7. Собака бывает кусачей	Учить детей правильно общаться с животными. Дать им сведения об агрессивности некоторых животных и мерах предосторожности в отношении с ними
		8. Рядом вода	Приучать детей соблюдать элементарные правила обращения в водой (лед, кипяток). Объяснить, к каким неприятным последствиям приводит неправильное поведение на воде (летом, зимой)

3.	Ребенок дома	9. Наши друзья и враги	<p>Дать детям сведения об опасных вещах(колющих и режущих предметах, электроприборах и кранах, лекарственных веществах и химикатах). Подчеркнуть необходимость и способствовать ее осознанию для введения запретов на пользование детьми опасными вещами.</p>
		10. Другие опасности дома	<p>Рассказать детям об опасностях, подстерегающих их при неправильном поведении в доме (лифт, лестница, балкон) Убедить в необходимости быть осторожными</p>
		11. Пожар – это страшное бедствие	<p>Объяснить детям причины пожара и обратить внимание на его последствия. Довести до сведения детей правила поведения при угрозе пожара</p>
4.	Здоровье ребенка	12. Изучаем свой организм	<p>Дать детям элементарные сведения о своем организме. Убедить в необходимости заботиться и беречь свои органы (глаза, уши, руки, ноги и т.п.)</p>
		13. Чтобы быть здоровым	<p>Формировать у детей навыки личной гигиены (ухаживать за ногтями, волосами, зубами, кожей). Учить видеть красоту в чистоте и опрятности.</p>
		14. Если ты заболел	<p>Объяснить детям, как важно следить за своим состоянием здоровья. Добиваться, чтобы дети в случае необходимости обращались к взрослым за помощью</p>
		15. Врачи – наши помощники	<p>Расширять представления детей о профессии врача, учить осознанию воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять</p>
		16. О роли лекарств и витаминов	<p>Познакомить детей в доступной форме с лечебными средствами. Дать им сведения о нетрадиционных методах лечения. Довести до сознания необходимость лечения</p>
5.	Эмоциональное благополучие ребенка	17. Ребята, давайте жить дружно	<p>Учить детей дружить. Показать им на примере литературных произведений, как нужно выбирать себе друзей. Подчеркнуть значимость дружбы в жизни</p>
		18. Всегда ли добрым быть приятно	<p>Уточнить знания детей о доброте. Обратить их внимание на негативное явление в нашей жизни – попрошайничество. Убедить в необходимости осознанного проявления отзывчивости.</p>
		19. Я не трус, но я боюсь	<p>Обратить внимание детей на причины возникновения страхов (сказа «Пых»), их отрицательное влияние на состояние человека. Разъяснить детям, как можно бороться со страхами, чтобы быть</p>

			спокойными и уверенными
		20. И хорошее настроение не покинет больше нас	Дать детям понятие, что такое настроение. Учить детей определять свое настроение и регулировать его
6.	Ребенок на улице	21. Вот эта улица, вот этот дом	Дать детям представление об улице. Познакомить их с различными видами домов (жилые дома, учреждения). Учить детей ориентироваться на своей улице, знать свой дом и при необходимости использовать свои знания.
		22. Мчатся по улице автомобили	Познакомить детей с различными видами автомобилей (легковые, грузовые), их назначением. Дать элементарные представления о том, чем опасен автомобиль для человека.
		23. Помнить обязан любой пешеход	Познакомить детей с понятием «пешеход». Объяснить правила для пешехода, которые необходимо выполнять для безопасности жизни
		24. Проезжая часть	Познакомить детей проезжей частью и тротуаром, их назначением. Довести до сведения детей, чем опасна проезжая часть для людей
		25. Проходите, путь открыт	Дать детям сведения о работе светофора. Убедить их в необходимости следовать сигналам светофора и выполнять правила пешехода
		26. Если ты – пассажир	В доступной форме объяснить детям, где им следует играть на улице, чтобы обезопасить свою жизнь. Добиваться осознанности понимания опасности игр на проезжей части

Занятия ОБЖ для детей старшего дошкольного возраста

№	Раздел	Тематика занятий	Основные задачи
1	Ребенок и другие люди	1. Опасные люди и кто защищает нас	Довести до сведения детей, кого мы называем опасными людьми (психически больных, наркоманов, воров, насильников, убийц, похитителей, террористов). Объяснить, какую угрозу они представляют при встрече. Рассказать о работе сотрудников полиции.
		2. Контакты с незнакомыми людьми и правила поведения с ними	Обратить внимание детей на неприятности, которые случаются при контакте с незнакомыми людьми. Способствовать осознанному восприятию правил поведения в таких ситуациях.
		3. Чем опасны	Объяснить детям, какие неприятности

		малознакомые ребята	случаются при контакте с малознакомыми ребятами. Убедить в необходимости быть разборчивыми в выборе друзей.
		4. Если тебе угрожает опасность	Вырабатывать у детей навыки правильного поведения в экстремальных ситуациях при контакте с опасными людьми на улице, дома.
2.	Ребенок и природа	5. Сигналы опасности природы	Приучать детей к осторожному обращению с объектами природы. Познакомить их с сигналами опасности у животных, растений (цвет, шипы, колючки, звуки, рога и другие атрибуты). Убедить в необходимости соблюдения мер предосторожности.
		6. Когда съедобное ядовитое	Обратить внимание детей на отравления, их причины и последствия. Дать сведения о непригодности пищевых продуктов к употреблению. Рассказать об оказании первой помощи.
		7. Контакты с животными могут быть опасными	Познакомить детей, чем опасны контакты с больными животными. Объяснить им, как определить больных животных по внешнему виду. Дополнить знания детей, о том, как животные лечатся сами.
		8. О пользе и вреде воды	Углубить представления детей о пользе и вреде воды. Познакомить их с опасными ситуациями, возникающими около воды и на ней. Убедить в необходимости выполнения правил поведения на воде.
3.	Ребенок дома	9. Наши помощники и враги дома	Дать сведения детям, чем опасны некоторые приборы и бытовая техника дома. Добиваться, чтобы они четко соблюдали инструкции и запреты на пользования