

Принята педагогическим
советом МАДОУ № 3
Протокол № 1 от 27.08.2023 г.

Утверждена приказом
МАДОУ № 3
от 30.08.2023 г. № 5

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Полярные Зори
«Детский сад № 3»

Воспитание здорового ребенка

*Система
оздоровительной
работы*



г. Полярные Зори

Актуальность проблемы

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здоровый ребенок лучше приспосабливается к смене условий, у него быстрее формируются все необходимые умения и навыки. К сожалению, на современном этапе развития общества выявлена тенденция ухудшения здоровья. Особую тревогу вызывает состояние здоровья детей.

Анализ данных по заболеваемости, а также заключений медицинской комиссии показал необходимость организации работы с детьми следующих категорий: часто болеющие дети, дети, имеющие нарушение осанки и плоскостопия, дети, имеющими аллергические заболевания.

Здоровье ребёнка зависит от ряда факторов: биологических, экологических, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий.

Факторы, разрушающие здоровье:

- экологические проблемы - загрязнение окружающей среды;
- некачественное питание (химические добавки), низкое качество питьевой воды;
- отрицательное воздействие средств массовой информации (длительный просмотр телепередач, пропаганда продуктов питания и образа жизни, не способствующих здоровью);
- проблема утомления и перегрузки, увеличение учебных нагрузок, связанных с ранней подготовкой детей к обучению в школе.

Природные факторы, связанные с регионом Крайнего Севера:

- недостаток ультрафиолетовых лучей - нарушения в развитии костно-мышечной и иммунной систем;
- частые и резкие перепады атмосферного давления;
- высокая геомагнитная активность и магнитные бури;
- низкая среднегодовая температура воздуха, суровая зима (сокращение времени прогулок, ограничение двигательной активности);
- высокая влажность (более 75%) в сочетании с частыми осадками;
- своеобразный фотопериодизм (период полярной ночи и полярного дня влекут необходимость адаптации организма).

В сложившихся обстоятельствах главной целью является: воспитать физически, психически здорового и социально адаптированного ребёнка. Создать и практически реализовать модель дошкольного оздоровительного учреждения.

Задачи воспитания здорового ребёнка.

1. Укрепление физического и психического здоровья дошкольников.
2. Формирование осознанного отношения к своему здоровью.
3. Укрепление связи с семьёй школой в целях обеспечения единства развития ребенка.
4. Отработать систему коррекционных мероприятий для детей, имеющих отклонения в здоровье.

5. Укреплять материально – техническую базу, способствующую психическому и физическому здоровью.

Основные пути решения проблемы.

1. Внедрение программ и технологий формирования здоровья детей:

- социальная технология научно-практической школы имени Ю.Ф. Змановского “Здоровый дошкольник”.
- программа формирования здоровья детей “Здравствуй” М.Л.Лазарев
- "Основы безопасности детей дошкольного возраста " Р.М.Стеркина
- "Развивающая технология оздоровления" В.Т.Кудрявцев, Б.В. Егоров.
- "Воспитание здорового ребёнка" М.Д. Маханёва.

2. Физкультурно-оздоровительная работа.

- рациональный двигательный режим в ДОУ;
- решение комплекса оздоровительных, воспитательных и образовательных задач;
- сочетание разных видов мероприятий в течение года.

3. Создание оптимальных условий для оздоровления, образовательно-воспитательного процесса и психоэмоциональной сферы развития ребёнка.

4. Лечебно – восстановительная и профилактическая работа:

- общеукрепляющая терапия;
- организация оздоровительного режима;
- закаливание детей;
- реабилитация детей в условиях Крайнего Севера;
- рациональное питание.

5. Здоровьесберегающее образование дошкольников:

- физический аспект здоровья
- социально – нравственный аспект здоровья
- психический аспект здоровья.

6. Укрепление связи с семьёй и школой в целях обеспечения единства интеллектуального, физического, психического и личностного развития ребёнка.

7. Мониторинг программы “Воспитание здорового ребёнка”.

Критерии физического здоровья:

- уровень физического развития;
- группа здоровья;
- резистентность(кратность заболеваний в течении года);
- показатели двигательной активности;
- заболеваемость.

Критерии психического здоровья:

- уровень эмоционального благополучия - тревожность, страх, агрессивность, самооценка;
- уровень познавательной деятельности – восприятие зрительное, слуховое, опосредованное запоминание, наглядно-действенное мышление, обобщённость понятий, их классификация.

Критерии социального здоровья.

- самообслуживание;
- личностная и мотивационная готовность к школе;
- коммуникативные связи;
- уровень валеологических знаний и умений.

Критерии соответствия участников педагогического процесса и материально-технической базы целям и задачам ДОУ, уровень квалификации педагогов.

Материально – техническая база

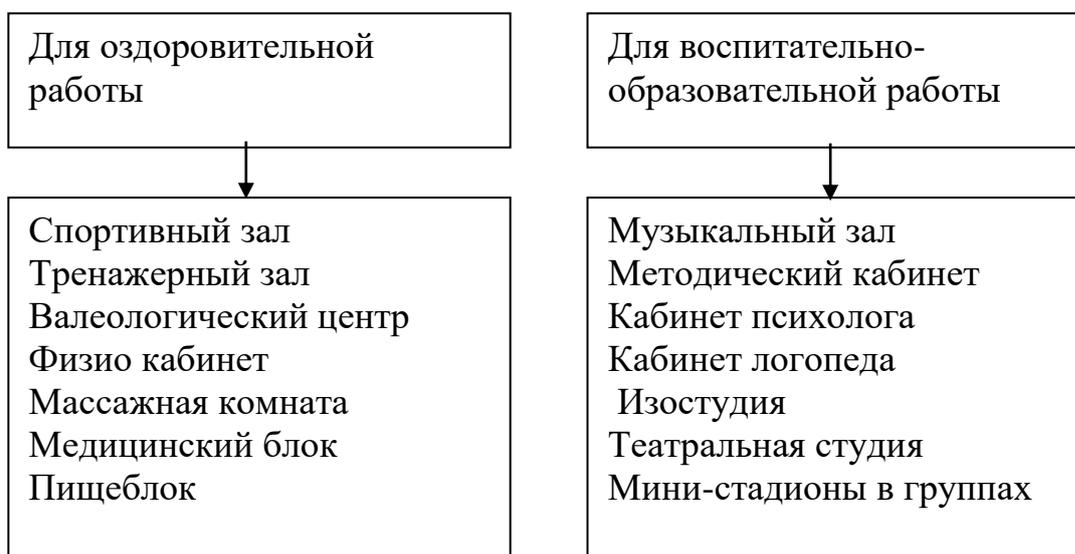


Схема управления и взаимодействия.

В детском саду продумана система медицинского и педагогического взаимодействия составлены рекомендации по распределению оздоровительной и образовательной работы в течение дня.

Совет педагогов детского сада:

- утверждает основные положения, правила и инструкции внутри ДОУ;
- утверждает выбор новых программ, методик, технологий;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников;
- определяет перспективные направления развития ДОУ.

Методическая служба:

- определяет стратегию и перспективы развития, создание программ развития ДОУ;
- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- разрабатывает условия организации и проведения проверок конкурсов;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт работы;
- создаёт условия для эффективности методического обеспечения;
- принимает участие в оказании дополнительных услуг.

Психолого-коррекционная служба:

- осуществляет комплексное диагностирование уровня развития детей, профессиональной подготовленности педагогов, условий воспитания детей;
- защищает детей от проявления некомпетентных педагогических воздействий;
- организует коррекционную работу;
- оказывает помощь родителям в воспитании и развитии детей;
- внедряет современные формы и методы дифференцированной работы с семьями воспитанников;
- разрабатывает методические рекомендации по работе с детьми;
- оказывает помощь педагогам в работе с детьми на основе личностно – ориентированного подхода.

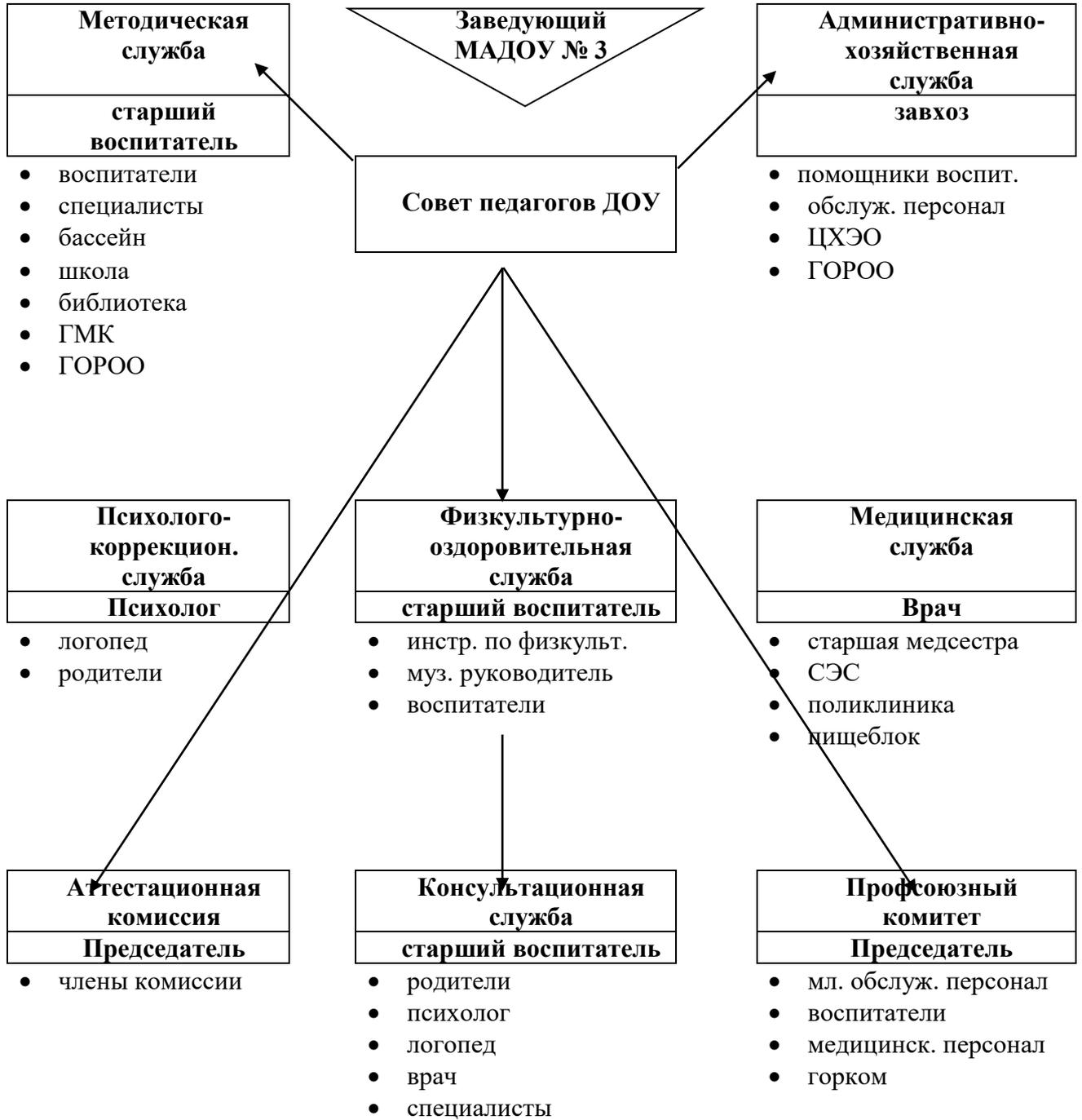
Физкультурно-оздоровительная служба:

- создаёт условия для нормального физического развития детей;
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу;
- организует участие семей в спортивно – оздоровительной работе;
- формирует у детей представления о здоровом образе жизни.

Медицинская служба:

- проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
- внедряет нетрадиционные методы лечения – фитотерапия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз;
- проводит общеукрепляющую терапию – физиопроцедуры, лфк;
- осуществляет контроль за лечебно – профилактической работой.

СХЕМА
управления и взаимодействия



Модель организации двигательного режима в ДОУ.

I	<i>Физкультурно – оздоровительные занятия.</i>	
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале Длительность 10-12 мин.
1.2	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, 3-5 мин.
1.3	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке, 20-30 мин.
1.4	Оздоровительный бег	Ежедневно, в конце прогулки, 3-7 мин.
1.5	Индивидуальная работа по развитию движений.	Во время вечерней прогулки, 12-15мин.
1.6	Прогулки-походы	Один раз в месяц, 50-120 мин.
1.7	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения в сочетании с воздушными ваннами.
1.8	Логоритмическая гимнастика	Два раза в неделю по подгруппам
II	<i>Учебные занятия</i>	
2.1	По физической культуре	Три раза в неделю, одно на улице мл.возр.-20-25 мин. Ст. возр. 35-40мин
2.2	По плаванию	Один раз в неделю в бассейне с детьми старшего возраста подгруппами 30-40 мин.
III	<i>Самостоятельные занятия</i>	
3.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, в помещении и на улице
IV	<i>Физкультурно-массовые мероприятия</i>	
4.1	Неделя здоровья	Два-три раза в год на каникулах.
4.2	Физкультурный досуг	Один раз в месяц, 50-60 мин.
4.3	Спортивные праздники	Два-три раза в год, до 60 мин.
4.4	Игры-соревнования	Один-два раза в год между группами или другим детским садом.
V	<i>Дополнительные занятия</i>	
5.1	Кружок аэробики Улыбка	Два раза в неделю со средней группы.
5.2	Лфк-группы с нарушением Осанки.	Два раза в неделю по показаниям врача.
VI	<i>Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи.</i>	
6.1	Домашние задания	Определяются воспитателем
6.2	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ	Во время подготовки и проведения досугов, праздников, недели здоровья, туристические походы.

Виды физкультурных занятий.

№ п/п	Название	Структура физкультурного занятия		
		Вводная	Основная	Заключительная
1	Учебно-тренирующие	Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег.	Общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры.	Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения.
2	Сюжетные	Любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые с сюжетом занятия.		
3	Игровые	Игра средней подвижности (разминка).	2-3 игры с разными видами движений (последняя большой подвижности).	Малоподвижная игра.
4	Тематические	С одним видом физических упражнений: велосипед, лыжи, плавание и др.		
5	Комплексные	С элементами развития речи, математики, конструирования и т.д. по типу занятий №1-3, но с включением дополнительной задачи из других разделов программы, которая решается через движение.		
6	Контрольно-учетные	Проводятся в конце квартала, года для получения информации об овладении детьми основными движениями, физическими качествами.		

План физкультурно – оздоровительных мероприятий на год.

Сентябрь	Диагностика. Осенний марафон
Октябрь	Спортивный праздник "Красный, жёлтый, зелёный". Поход в лес.
Ноябрь	Неделя здоровья.
Декабрь	Спортивные каникулы. Ходьба на лыжах.
Январь	Поход в лес "Здравствуй, солнце". День здоровья. Праздник чистоты.
Февраль	Спортивные каникулы "Сильные, ловкие, умелые".
Март	Белая Олимпиада.
Апрель	День здоровья "Папа, мама, я - спортивная семья".
Май	Диагностика. Неделя пожарной безопасности.
Июнь	День защиты детей - игры-соревнования.
Июль	Летняя Олимпиада.
Август	Туристический поход.

Гигиенические требования к максимальной нагрузке на детей в организованных формах обучения.

1. Обеспечение баланса физической и умственной активности детей в течение дня.
2. Чередование статических занятий с динамическими.
3. Гибкий режим обучающей деятельности (изменение по содержанию и продолжительности при проявлении утомления).
4. Сокращение количества занятий путем организации комплексных и интегрированных занятий.
5. Дозирование учебной нагрузки с учетом состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей.
6. Для предупреждения утомления – организация оздоровительных пауз в середине занятия (зрительная гимнастика, физические упражнения). Перерыв между занятиями должен составлять не менее 10-15 минут.
7. Организация полноценного активного отдыха: каникулы, увеличение времени пребывания на свежем воздухе.
8. Целенаправленные занятия строго ограничены во времени:
 - 1,5-2 года – 8-10 минут в 1 и 2 половину дня;
 - 2-4 года – 10-15 минут (2 занятия);
 - 4-5 лет – 15-20 минут (2 занятия);
 - 6-7 лет – 20-25-30 минут (тренирующий режим учебного занятия).

Гимнастика после дневного сна.

Дети постепенно просыпаются под звуки мелодичной музыки, вызывающей приятные, положительные эмоции. Затем дети, лежа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Повороты головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.
4. Поднимание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
5. Поднимание и опускание обеих ног.
6. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

Упражнения можно выполнять из разных положений: лежа на боку, на животе, сидя.

После выполнения упражнений лежа в постели, дети встают, переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена и иметь температуру 19-17⁰С, и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально - ритмические и другие движения, включая упражнения для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

Психологическое здоровье дошкольника.

Задача: Создание психолого-педагогических условий, обеспечивающих полноценное развитие каждого ребенка, его душевный комфорт.

Направления и средства:

1. Адаптация к ДООУ.

- предварительная беседа с родителями (режим дня, формирование культурно-гигиенических навыков, особенности адаптационного периода);
- анкетирование с целью изучения индивидуальных особенностей ребенка, его привычек;
- присутствие мамы (папы) в первые дни пребывания ребенка в детском саду;
- использование ярких озвученных игрушек, игры с водой;
- индивидуальный подход к детям;
- использование адаптогенов (элеутерококк, женьшень, шиповник) по согласованию с врачом.

2. Учет индивидуальных особенностей детей при отборе содержания и методов, используемых на занятии (темперамент, состояние здоровья, личностные проблемы – гиперактивность, агрессивность, тревожность, застенчивость, замкнутость).

3. Профилактика утомления:

- соблюдение режима дня;
- полноценный сон;
- доброжелательная спокойная обстановка в группе;
- отсутствие излишнего шума;
- рациональная организация деятельности.

4. Обучение детей коммуникативным навыкам и способам саморегуляции эмоционального напряжения:

- уроки общения;
- психогимнастические упражнения;
- релаксация;

5. Развитие эффективного педагогического стиля общения (внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру):

- тренинги;
- беседы;
- организация совместных с психологом занятий.

6. Создание развивающей среды, позволяющей каждому ребенку дать возможность для самовыражения и реализации своих замыслов и идей.

Лечебно – восстановительная и профилактическая работа

Виды общеукрепляющей терапии

Общеукрепляющие лечебные мероприятия	<ul style="list-style-type: none">– дыхательная гимнастика– кислородный коктейль– полоскание зева и носа– точечный массаж
Противорецидивное лечение детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья	<ul style="list-style-type: none">– диетическое питание– лечебная физкультура (группы детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата)– предупреждение физических и эмоциональных нагрузок

Принципы организации закаливающих процедур

1. Осуществлять закаливание только в то время, когда ребенок практически здоров.
2. Интенсивность специальных закаливающих процедур увеличивать постепенно, соответственно возрастающим в процессе закаливающей тренировки компенсаторным возможностям организма.
3. Систематичность и последовательность при проведении закаливания.
4. Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающих процедур.
5. Сочетать закаливание с физкультурными упражнениями, активной деятельностью.
6. Гибкий режим закаливания в зависимости от сезона года, температуры воздуха в помещении, эпидемиологической обстановки в группе.
7. Обеспечение санитарно-гигиенических условий при проведении закаливающих процедур.

Закаливающие процедуры

- Рациональный температурный режим 18 – 20 градусов.
- Сквозное проветривание в отсутствии детей.
- Облегченная одежда детей в детском саду и дома.
- Воздушные ванны при смене белья после сна, во время 2-й гимнастики и умывания.
- Прием детей на воздухе (с младшей группы – октябрь) и гимнастика.
- Обязательная прогулка.
- Дневной сон с доступом свежего воздуха.
- Физкультурные занятия на улице.
- Умывание водой комнатной температуры лица и рук до локтя.
- Местное обливание стоп.

- Соляные дорожки, ходьба босиком по «дорожке здоровья» (после сна).
- Полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры.
- Полоскание горла раствором поваренной соли (со средней группы первые 10 дней каждого месяца).
- Дозированные воздушные ванны (в летний период с младшей группы).

Оздоровительные мероприятия в полярную ночь

На широте Мурманска со 2 декабря наступает полярная ночь. У жителей Севера в это время ухудшается умственная и физическая работоспособность, резко падает двигательная активность, появляется утомляемость.

Северянам в период «биологической темноты» следует больше уделять внимания своему здоровью. Взрослым и детям мы рекомендуем:

ДОМА:

1. Ежедневно употреблять в пищу фрукты, овощи, лук, чеснок.
2. Принимать поливитамины, рыбий жир, настой шиповника, витаминный чай.
3. Увеличить длительность сна, использовать щадящий режим дня, учитывать самочувствие ребенка.
4. Больше времени проводить на свежем воздухе, кататься на санках, лыжах, гулять в лесной зоне.
5. Охрана зрения (достаточное освещение).

В ДЕТСКОМ САДУ:

1. Увеличение продолжительности дневного сна до 15 часов 15 минут.
2. Увеличение времени пребывания детей на свежем воздухе за счет сокращения времени учебной деятельности.
3. Зимние каникулы (с середины декабря до середины января).
4. Витаминотерапия (настой шиповника, витаминный чай).

Направления оздоровления детей ЧДБ

- Коррекция/развитие коммуникативной, личностной, эмоционально-волевой сфер, познавательных процессов.
- Снижение тревожности.
- Помощь в разрешении поведенческих проблем.
- Создание условий для успешной социализации, оптимизации межличностного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Направления оздоровления детей с нарушениями осанки

1. ЛФК
2. Бассейн в течение года

Направления профилактики нарушений зрительного аппарата у детей

1. Правильное размещение столов для занятий (левостороннее освещение у светонесущей стены, расстояние от первых столов до доски 2,5-3 метра).
2. Соблюдение светового режима в группах (достаточное и равномерное естественное и искусственное освещение).
3. Соблюдение санитарных требований при просмотре телепередач.
4. Контроль за позой ребенка во время занятий.
5. Контроль за ношением очков.
6. Предупреждение зрительного переутомления (зрительная гимнастика, упражнения на офтальмотренажере).
7. Осмотры детей офтальмологом.

Направления профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей

1. Соответствие мебели росту и возрасту детей для обеспечения правильного положения тела за столом.
2. Обеспечение достаточной двигательной активности детей в течении дня.
3. Контроль за позой ребенка в положении стоя, сидя.
4. Соответствие обуви детей санитарно-гигиеническим нормам.
5. Выполнение упражнений для профилактики нарушений осанки, стопы во время физкультурных занятий, гимнастики.
6. Современное выявление нарушений опорно-двигательного аппарата. Осмотр детей ортопедом 3-5-7 лет.
7. Бассейн.
8. ЛФК.
9. Массаж.

П Л А Н
работы «Школы для заботливых родителей»

№	Темы для обсуждения	Участники
1.	Охрана и укрепление здоровья детей (рекомендации по закаливанию).	врач – педиатр, воспитатели, родители детей 3-6 лет.
2.	Ребенок поступает в детский сад (особенности адаптации к условиям в ДОУ).	педагог – психолог, врач – педиатр, родители детей ясельной группы.
3.	Основы безопасности дошкольника (формирование умений безопасного поведения. Обеспечение безопасности детей дома и в детском саду).	старший воспитатель, воспитатели и родители детей 5-7 лет.
4.	«Скоро в школу» (проблема готовности к школьному обучению, рекомендации по подготовке детей к школе).	педагог – психолог, учитель начальных классов, родители детей старших групп.
5.	Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей (практикум).	инструктор ЛФК, родители всех возрастных групп.
6.	Профилактика нарушений зрения у детей (тренировка аппарата аккомодации в домашних условиях, об организации зрительного режима в вечернее время и в выходные дни).	врач – педиатр, старшая медсестра, родители детей с предмиопией и миопией.
7.	«Учите детей общаться» (о коммуникативном развитии старших дошкольников), преодоление замкнутости, агрессивности в общении.	педагог – психолог, воспитатели, родители детей 5-6 лет.

Раздел 7.

Мониторинг программы "Воспитание здорового ребенка".

№ п/п	Направления и методы	Ответственный	Сроки проведения
Диагностика физического развития.			
1	Антропометрия	Старшая медсестра	Сентябрь, май
2	Уровень развития основных видов движений, физических качеств	Инструктор по физической культуре	Сентябрь, май
3	Группа здоровья, резистентность Заболеваемость	старшая медсестра	Сентябрь, январь
Психодиагностические исследования			
1	Выявление уровня тревожности (методика Р.Тэмбла, М.Дорки)	Педагог-психолог	Сентябрь, май
2	Исследование эмоционального состояния (тест Люшера)		Сентябрь, май
3	Анализ протекания адаптации у детей, поступающих в ДОУ		В течение года
Педагогическая диагностика			
1	Уровень сформированности культурно-гигиенических навыков у детей разных возрастов	старший воспитатель	Один раз в год все группы
2	Уровень знаний о здоровом образе жизни, безопасности жизнедеятельности		Один раз в год дошкольные гр.

Критерии физического здоровья: уровень физического развития, группа здоровья, резистентность, показатели двигательной активности, заболеваемость.

Критерии психического здоровья: уровень эмоционального благополучия, уровень развития познавательной деятельности.

Критерии социального здоровья: самообслуживание, личностная и мотивационная готовность к школе, коммуникативные связи, уровень знаний и умений .

Все данные заносятся в личные медицинские карты и в «Паспорт здоровья группы».

План контроля за осуществлением оздоровительной работы в ДОУ.

№	Содержание информации.	Ответственные	Сроки
1.	Анализ заболеваемости детей во всех возрастных группах	Ст. медсестра Заведующая	ежемесячно
2.	Организация рационального питания, выполнение натуральных норм питания.	Ст. медсестра Заведующая	ежемесячно
3.	Выполнение санитарно-гигиенического режима в ДОУ.	Ст. медсестра Заведующая	ежемесячно
4.	Выполнение инструкции по охране жизни и здоровья детей, правил техники безопасности.	Заведующая Зам. зав. по ВМР Зам. зав. по АХР	Постоянно
5.	Медико-педагогический контроль физкультурных занятий	Заведующая Зам. зав. по ВМР Ст. медсестра	2 раза в год
6.	Уровень двигательной деятельности детей	Зам. зав. по ВМР	
7.	Организация физического воспитания, оздоровительных мероприятий в режиме дня	Старший воспитатель	1 раз в квартал
8.	Выполнение режима дня детей	Зам. зав. по ВМР	ежедневно
9.	Организация летней оздоровительной работы с детьми	Зам. зав. по ВМР Ст. медсестра	Июнь - август
10.	Взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей	Заведующая Зам. зав. по ВМР	1 раз в квартал
11.	Осуществление лечебно – профилактических мероприятий, их эффективность	заведующая	Ежемесячно