

Администрация г. Улан-Удэ
МУ «Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г.УЛАН-УДЭ
1 корпус: 670047, г. Улан-Удэ, ул. Орловская, 35-а, телефон 8(3012)23-18-58, 8(3012)23-15-81
2 корпус: 670011, г. Улан-Удэ, МКР 142, здание 5 телефон: 8(3012)37-84-45, 8(3012)37-84-05
ОГРН 1020300978972, ИНН 0323099702, КПП 032301001, БИК 048142001, ОКАТО 81401368000

электронный адрес: ds_84@govrb.ru

УТВЕРЖДАЮ
И.о.заведующего МБДОУ
«Детский сад
№84 «Снегурочка»
комбинированного вида
г.Улан-Удэ
А.Н.Бурлакова
03 сентября 2024г

**Адаптированная программа по оздоровлению детей
в МБДОУ Детский сад №84 «Снегурочка»
комбинированного вида г.Улан-Удэ**

Улан-Удэ
2024 г.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании в Российской Федерации», «Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Проблема здоровья часто длительно болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем в нашем учреждении выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. В силу сложности и многогранности проблемы ее необходимо рассматривать по принципу комплексности, как медицинскую, психологическую, социальную, педагогическую.

Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это:

- профессионализм педагогических кадров;
- соответствующее материально-техническое оснащение ДООУ;
- организация деятельности ДООУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДООУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективно необходимостью организации профилактической помощи детям с ослабленным здоровьем в условиях ДООУ.

Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

Объекты программы: Дети ДООУ; Коллектив ДООУ; Родители детей, посещающих ДООУ.

1.2. Целью программы является создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в детском саду на основе активного использования оздоровительных мероприятий.

В соответствии с целью, определены следующие задачи: профилактика туберкулеза у детей;

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции нарушения здоровья;

Воспитательные задачи:

- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;

- воспитание физических качеств;

- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместно двигательной деятельности.

1.3 Практическая реализация поставленных задач основывается на следующих принципах здоровьесберегающих технологий:

- принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.

- принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

- принцип концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

- принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

- принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

- принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

- принцип успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

- принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

- принцип целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в ДОО создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

- принцип индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

- принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

- принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

- принцип взаимодействия ДОО и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

- принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Реализация Программы не возможна без учета возрастных анатомо - физиологических особенностей детей.

1.4. Возрастные анатомо-физиологические особенности детей

Первая младшая группа (2-3 лет)

Два года – это активный рост детей. Совершенствуются двигательные навыки, речь и психика. В этом периоде уменьшаются темпы физиологического развития, но увеличивается мышечная масса, формируется лимфоидная ткань, расширяются двигательные возможности, усложняются психологические навыки ребенка, совершенствуется моторная деятельность, ребенок начинает рисовать, различать цвета. Рацион питания становится более разнообразным.

Сердечно - сосудистая система

У детей в первые 2 года увеличена толщина мышечных волокон, уменьшено число ядер мышечных клеток. Появляются септальные перегородки и поперечная исчерченность волокон. Артериальное давление 80-100/60-70; пульс – 115 ударов в минуту.

Особенности опорно-двигательного аппарата

К двум годам позвоночник ребенка обладает всеми характерными для взрослого изгибами, но кости и связки еще эластичны и изгибы позвоночника выравниваются в лежащем положении. Кости у детей менее ломкие, но легче изгибаются и деформируются. Поверхности костей у детей сравнительно ровные. Костные выступы формируются по мере развития и активного функционирования мышц. Кровоснабжение костной ткани у детей более обильное, чем у взрослых, за счёт количества и большой площади ветвления диафизарных, хорошо развитых метафизарных и эпифизарных артерий. К 2 годам у ребёнка складывается единая система внутрикостного кровообращения. Обильная васкуляризация обеспечивает интенсивный рост костной ткани и быструю регенерацию костей после переломов.

Вместе с тем, богатое кровоснабжение с наличием хорошо развитых, перфорирующих ростковый хрящ эпиметафизарных сосудов создаёт анатомические предпосылки к возникновению у детей гематогенного остеомиелита (до 2-3 лет жизни чаще в эпифизах, а в более старшем возрасте - в метафизах). У детей старше 2 лет количество кровеносных сосудов в костях опорно-двигательного аппарата значительно уменьшается и вновь возрастает лишь ко времени препубертатного и пубертатного ускорения роста. В возрасте до 3 лет развитие суставов наиболее интенсивно происходит и обусловлено это значительным увеличением двигательной активности ребёнка.

Дыхательные пути

Основной жизненно важной функцией органов дыхания являются обеспечение тканей кислородом и выведение углекислого газа. Органы дыхания состоят из воздухопроводящих (дыхательных) путей и парных дыхательных органов — легких. Дыхательные пути делятся на верхние (от отверстия носа до голосовых связок) и нижние (гортань, трахея, долевы и сегментарные бронхи, включая внутрилегочные разветвления бронхов). К моменту рождения ребенка морфологическое их строение еще несовершенно, с чем связаны и функциональные особенности дыхания. Интенсивный рост и дифференцировка дыхательных органов продолжаются в течение первых месяцев и лет жизни. Формирование органов дыхания заканчивается в среднем к 7 годам и в дальнейшем увеличиваются только их размеры. Особенности морфологического строения у детей первых лет жизни являются следующие:

- 1) тонкая, нежная, легкоранимая сухая слизистая оболочка с недостаточным развитием желез, сниженной продукцией секреторного иммуноглобулина А (SIg А) и недостаточностью сурфактанта;

- 2) богатая васкуляризация под слизистого слоя, представленного преимущественно рыхлой клетчаткой и содержащего мало эластических и соединительнотканых элементов;

3) мягкость и податливость хрящевого каркаса нижних отделов дыхательных путей, отсутствие в них и легких эластической ткани.

Анализ ресурсного обеспечения программы

Программно-методическое обеспечение базируется на комплексной программе развития и воспитания ребенка в детском саду «Мозаичный Парк» под редакцией В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А.Кильдышева.

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется педагогами на основе методических рекомендаций к ПМПК «Мозаичный Парк» под редакцией В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А.Кильдышева

Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения.

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги ДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности организации оздоровительной работы

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 84 «Снегурочка» комбинированного вида города Улан-Удэ является звеном муниципальной системы образования г.Улан-Удэ, в котором функционирует 1 корпус оздоровительной направленности для детей в возрасте от 1,5 до 7 лет, ведущее направление которых является сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику групп дошкольного учреждения, возникает необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определились следующие особенности организации деятельности ДОУ:

Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок - педагог», «педагог-родитель», через:

- мотивацию родителей на совместную оздоровительно профилактическую работу;

- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;

Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальной к подгрупповой непосредственной организованной деятельности с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный медицинский контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры, оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях ДОУ.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общекультуры. Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

2.2 Система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (специальные закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:
 - рациональный режим жизни детей;
 - двигательная активность во время образовательного цикла (физкультминутки, релаксационные паузы, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, специальные оздоровительные подвижные игры, игровые часы);
 - комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна, дорожки, обширное умывание);
 - работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;
 - использование «здоровьесберегающих технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры);
 - режимы проветривания и кварцевания.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами: медицинской сестрой; воспитателем; музыкальным руководителем; помощником воспитателя.

2.3. Программа реализуется через следующие разделы:

- работа с детьми;
- работа с педагогами;
- работа с родителями;
- укрепление материально – технической базы ДОУ.

2.3.1. Работа с детьми включает в себя:

2. Систему закаливания

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

Закаливающие мероприятия:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- зарядка после сна;
- полоскание рта прохладной водой.

Методы оздоровления:

- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

3. Организация рациональной двигательной активности

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации физического воспитания:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционные.
- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления;
- Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
- Занятия в форме оздоровительного бега.
- Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

4. Создание представлений о здоровом образе жизни

- привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

- формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- систематическая работа по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

5. Профилактическая работа

Осуществляет медсестра, воспитатели.

Она включает в себя:

- физкультурные занятия босиком;
- подвижные игры и физические упражнения на улице;
- утреннюю зарядку на улице;
- гимнастика после сна;
- спортивные игры и соревнования;
- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;
- корректирующие упражнения;
- элементы психогимнастики, релаксации.

6. Летние оздоровительные мероприятия

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия на спортивной площадке;
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- купание в плескательном бассейне;
- витаминизация: соки, фрукты.

2.3.2. Работа с педагогами

Вся работа по физическому воспитанию и оздоровлению детей в ДОО выстраивается с широким применением игровой деятельности, а вся двигательнo-игровая деятельность ребёнка считается основой его физического развития, обучения, оздоровления и воспитания.

Главное действующее лицо в педагогическом процессе – воспитатель, именно ему предъявляются требования, ориентируя его на получение качественных показателей.

В связи с этим, работа с кадрами предусматривает:

- реализацию комплексных мер по использованию здоровьесберегающих технологий;
- обеспечение дифференцированного подхода к физическому воспитанию с разными группами здоровья;
- снижение и профилактику детской заболеваемости;
- повышение компетентности родителей в вопросах охраны здоровья и формирования здорового образа жизни;
- оказание помощи педагогам в проведении мониторинга.

2.3.3. Взаимодействие с семьей

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

- единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям, когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления детей с туберкулезной интоксикацией в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

1. Систематичность и последовательность работы (в соответствии с индивидуальным маршрутом болеющего ребенка) в течение всего года.
2. Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.
3. Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей – в детском саду.
4. Обязательная полная информированность родителей о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

Повышение эффективности работы по пропаганде здорового образа жизни.

Обучение родителей современным технологиям закаливания и оздоровления детей.

Увеличение активности родителей в профилактических мероприятиях, направленных на оздоровление детей с туберкулезной интоксикацией.

Взаимодействие с родителями по вопросу сохранения и укрепления здоровья детей осуществляется по физическому направлению - физкультурные досуги, развлечения с участием родителей; спортивные соревнования; открытые мероприятия по физкультурно-оздоровительной работе с детьми туберкулезной интоксикацией.

Взаимодействие с родителями по вопросу изучения удовлетворенности родителей качеством предоставляемых образовательных услуг в сфере оздоровления детей осуществляется на основе мониторинга степени удовлетворенности родителей оказанными образовательными услугами. Таким образом, создается микроклимат, в основе которого лежит уважение к личности человека, забота о каждом, доверительное отношение между взрослыми и детьми, родителями и педагогами, то есть обеспечивается взаимосвязь физической, психической и социальной составляющих здоровья.

Для организации и проведения физкультурных занятий функционируют физкультурный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием.

Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей.

2.4 Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурно-образовательной деятельности: традиционная, игровая, сюжетная, тематическая, комплексная, итоговая, физкультурно-познавательная – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между НОД, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

С этой целью оборудованы функциональные помещения с необходимым оборудованием и атрибутикой. Помимо этого используются особые условия дошкольного учреждения – оборудован физкультурный зал, который обустроен для проведения корригирующей гимнастики, подвижных игр и соревнований. Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволит получать положительную динамику физической подготовленности детей.

2. 5. Оздоровляющие и здоровьесберегающие технологии в режимных моментах ДОУ

	Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья				
	Динамические паузы	Во время НОД, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятий	Воспитатели
	Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурной ОД, на прогулке, в групповой - малой со средней степенью подвижности.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее физической проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
	Релаксация	Ежедневно в любом подходящем помещении. В зависимости от	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы	Воспитатели

		состояния детей и целей, определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп педагог		
	Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения	Все педагоги
Технологии обучения здоровому образу жизни				
	Физкультурное занятие	3 раза в неделю в спортивном зале Младший возраст-10-15 мин	ОД проводится в соответствии с основной образовательной программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели
	ЛФК	1 раза в неделю в спортивном зале Младший возраст-10-15 мин	ОД проводится в соответствии с основной образовательной программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, медицинский работник
	Самомассаж	В зависимости от поставленных целей педагогом в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, мед.работник
3. Коррекционные технологии				
	Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика	1-2 раза в неделю во время музыкального занятия	Упражнения проводятся по специальной методике	Воспитатели, музыкальный руководитель

Применяемые педагогами здоровьесберегающие педагогические технологии повышают результативность воспитательно-образовательного процесса, сформируют у детей и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге создаст стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

2. 6. Методы оздоровления детей

№	Методы	Содержание
1	Обеспечения здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата;
2	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; -Физкультурно-оздоровительные занятия; - ЛФК - подвижные игры; - спортивные игры;
3	Активный отдых	- развлечения; - игры – забавы; - дни здоровья.

2.7. Содержание комплекса оздоровительных мероприятий в оздоровительной группах по поставленным медицинским диагнозам заболевания туберкулезом:

- контроль за дыханием, частотой сердечных сокращений, цветом кожи и общим состоянием ребенка;
- контроль за физической нагрузкой;
- различные виды ходьбы, бега, сочетание бега и ходьбы, лыжные прогулки;
- организация проведения физкультурно-оздоровительных занятий;

2.8. Мониторинг эффективности реализации программы

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в ДОУ является «мониторинг здоровья» ребенка, который осуществляется медицинским сестрой, воспитателем.

Цель мониторинга: Повышение уровня здоровья детей.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;

- фтизиатрический учет получивших лечение и оздоровление детей;
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
- оценка адаптации детей к ДОО (психолого-педагогическое отслеживание);
- оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
- общее физическое развитие детей;
- уровень физической подготовленности детей.

Оздоровительная работа медицинской службы включает в себя составление:

- листа здоровья ребенка;
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей,
- выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.

Коррекционно-оздоровительная работа педагога, медицинской сестры проводится с учетом результатов рекомендаций врачей и направлена на:

- профилактику заболеваний верхних дыхательных путей и легких.
- формирование оптимальной статики осанки и постановки стопы (развитие устойчивости, равновесия, ориентации на поверхности);
- формирование основных манипуляций и локомоций (ползание, лазание, ходьба, бег, бытовые и спортивные движения);
- формирование психоэмоциональных и ритмических движений;
- формирование оптимального динамического двигательного стереотипа (развитие моторики);

НОД с детьми проводятся с учетом рекомендаций медицинского работника.

Реализация мониторинга учитывает:

- оценку деятельности ДОО при помощи анкетирования родительской общественности;
- самоанализ деятельности ДОО в аспекте качества образования;
- отчетности, утвержденной нормативными актами федерального уровня (отчет 85-К)

Цель: Выявить и определить эффективность реализации Программы
Эффективность работы:

В оценке эффективности проведенных лечебно-оздоровительных мероприятий основным критерием является динамика уровня заболеваемости каждого ребенка с туберкулезной интоксикацией в течение года, оздоровления в сравнении с заболеваемостью за предшествующий выздоровлению период (об эффективности выздоровления судят по динамике заболеваемости за период до и после лечения).

Организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Алямовская В.Г. Психолого-педагогический мониторинг в ДОУ компенсирующего вида. М.-2017 г.
2. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. — М., 2018 г.
3. Егоров Б.Б., Нестерюк Т.В. Оздоровительно - воспитательная работ с ослабленными детьми в ДОУ. Пособие для практических работников. Элиста: «Джангар», 2005 г. - 64 с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. Под. ред. З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003г. - 32 с.(Серия «Библиотека руководителя ДОУ».).
5. Змановский Ю.Ф.и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 2019 г.— № 4.
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2007 г.
7. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии. М., 2009 г.
8. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. М. Айрис Пресс, 2008.
9. Марченко Т.К., Ю.Ф. Змановский. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 2009 г.
10. Орел В.И., С.Н.Агаджанова. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.:Детство – Пресс, 2008 г.
11. Павлова М.А., М.В.Лысогорская. Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель», 2009 г.
12. Образовательная программа дошкольного образования «Мозаика» под редакцией В.Ю. Белькович, Н.В.Гребенкина, И.А.Кильдышева 3-е изд. – М.: ООО «Русское слово-учебник», 2018.- 528с.
13. Прищепа С.С. - Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. - М.,- 2009 г.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду-. М.,-2009 г.
15. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье- М.,-2005 г.

Планирование

месяц	Комплекс Упражнений	Игры	Комплекс дыхательных упражнений
Январь	<p>Упражнения в движении. Подсчет пульса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба обычная. 2. Ходьба: 4 шага на носках, 4 шага на пятках, руки на поясе. 3. Ходьба с заданием: 1-3 – три шага вперед 4 – приставить ногу 5 – поворот головы вправо 6 – поворот головы прямо 7 – поворот головы влево 8 – поворот головы прямо и т.д. 4. Ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы. 5. Ходьба с заданием: одна рука вверх, другая вниз, рывки со сменой рук на каждый шаг. 	<p>«Найди и промолчи». Дети отворачиваются и закрывают глаза. Водящий кладет предмет на заметное место. Дети ходят по комнате, разыскивая предмет.</p> <p>Тот, кто увидел предмет первым, не должен показывать другим, что знает. Он садится на место, так же поступает второй ребенок, нашедший предмет, и т. д. Тем, кто еще не нашел предмет, помогают так: дети, нашедшие предмет, смотрят на него. Предмет нужно найти по направлению взгляда.</p>	<p>1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух свободно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивая объем легких, грудная клетка расширяется. На 2 — 5сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать плавно, избегая толчков.</p>
Февраль	<p>Исходное положение – стоя</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с. 1 – ногу назад на носок, руки в стороны – вверх – вдох 2 – и.п. – 	<p>«Кольцо на палочке» (незначительная нагрузка). Дети сидят или стоят. Из картона или фанеры вырезают кольцо</p>	<p>«Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук</p>

<p>выдох 3-4 – то же с другой ноги.</p> <p>2. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – ногу вперед на носок 2 – приставить в и.п. 3 – ногу в сторону на носок 4 – приставить в и.п. 5 – ногу назад на носок 6 – и.п. 7-8 – отдых То же с другой ноги.</p> <p>3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову 1 – поворот туловища вправо 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону.</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руку правую в сторону 2 – руку левую в сторону 3 – хлопок перед собой 4 – и.п. 5 – наклон туловища влево 6 – и.п. 7 – наклон туловища вправо 8 – и.п.</p> <p>5. И.п. – то же 1 – поворот в сторону, руки в сторону – вдох 2 – и.п. – выдох 3-4 – то же в другую сторону</p> <p>6. И.п. – о.с. 1 – сгибая ногу в коленном суставе, подтянуть ее к груди, обхватить руками – выдох</p>	<p>диаметром 15 см, шириной 3 — 4 см. К кольцу привязывают шнурок, второй конец которого привязывают к палочке длиной 25 — 30 см. Играющие ловят кольцо на палочку. Каждый ребенок может сделать три или пять попыток и должен сосчитать, сколько раз ему удалось поймать кольцо. Игра повторяется несколько раз.</p>	<p>ветра, клич индейца, свист птицы.</p>
---	---	--

	<p>2 – вернуться в и.п. –вдох 3-4 – то же с другой ноги.</p>		
Март	<p>1.И.п. — ходьба на носках, хлопки руками над головой (30—40 с). Следить за осанкой, дыхание произвольное.</p> <p>2. И.п. — ходьба высоко поднимая колени (30—40 с). Не наклоняться вперед, выше поднимать колени.</p> <p>3.И.п. — ходьба с глубокими выпадами (6—8 раз). Выпады выполнять шире, не прыгать, спину держать ровно</p> <p>4.И.п. — основная стойка (о.с.) — глубокий вдох носом. «Подуем на пушинку» — долгий выдох через полуоткрытый рот, губы — «трубочкой» (4—5 раз). Выдох выполнять как можно дольше.</p> <p>5.И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях — выдох, вернуться в И.п. — ноги выпрямить — вдох (5—6 раз). Носочки оттягивать, не сгибать руки в</p>	<p>«Кулак — ладонь» (незначительная нагрузка). Дети сидят или стоят, руки перед собой. Нужно сжать левую кисть в кулак пальцами вверх. Вытянутые пальцы правой руки упираются в кулак левой. Затем нужно сжать правую кисть, а пальцы левой руки вытягиваются и упираются в кулак правой. Движения должны быть быстрыми и точными.</p>	<p>Сесть на пол, скрестив ноги, спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз на пол перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом. Это упражнение хорошо тем, что оно автоматически заставляет ребенка дышать правильно, у него просто нет другой возможности.</p>

	локтях.		
апрель	<p>Исходное положение – лежа на спине</p> <p>1. И.п. – лежа на спине, одна рука на груди, другая на животе. Дыхательное упражнение.</p> <p>2. И.п. – лежа на спине, мяч в левой руке 1 – поворот вправо (лечь на бок), мяч передать в другую руку. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону</p> <p>3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – руки вверх – вдох 2 – поднимая прямую ногу вверх, коснуться ладонями носка ноги – выдох 3-4 – то же другой ногой</p> <p>4. И.п. – то же Поднять прямую ногу вверх – написать свое имя (или восьмерку). То же другой ногой</p>	<p>«Земля, воздух, вода, огонь» (незначительная и умеренная нагрузка). Играющие дети сидят или стоят в кругу. Когда инструктор ЛФК скажет «земля», все опускают руки вниз, если он произнесет слово «вода», движения рук должны быть, как во время плавания, на слово «воздух» нужно поднять руки вверх, а на слово «огонь» делать вращения руками в лучезапястных и локтевых суставах. Проигрывает тот, кто ошибается.</p>	<p>Встать на колени и сесть на пятки, ноги вместе. Прямые руки расставлены в стороны параллельно полу. Кисти сжаты в кулаки, кроме больших пальцев, вытянутых вовне. С вдохом поворачивать руки большими пальцами вверх; с выдохом — вниз. Вариант: руки вытянуты вперед, и большие пальцы поворачиваются в такт дыханию налево и направо</p>
Май	<p>Исходное положение – сидя на полу</p> <p>1. И.п. – сидя, мяч в левой руке на ладони, правая на бедре, спина прямая. Сжимание и разжимание кисти руки,</p>	<p>«Мастера и машины» (умеренная и тонизирующая нагрузка). Из участников игры одного выбирают «мастером», остальные становятся «машинами». По</p>	<p>Ребенок кладет одну руку на грудь или живот и акцентирует внимание на том, как на вдохе рука поднимается, а</p>

<p>нажимая пальцами на мяч. То же другой рукой.</p> <p>2. И.п. – сед, мяч в левой руке. 1 – поднимая руки через стороны вверх, передать мяч над головой – вдох 2 – вернуться в и.п. – выдох то же правой рукой</p> <p>3. И.п. – сед, мяч в левой руке 1 – руки в стороны вверх – вдох 2 – сгибая ногу в коленном суставе и подтягивая к груди, передать мяч в правую руку под коленом – выдох 3-4 – то же с другой ноги.</p> <p>4. И.п. – сед, мяч в руке 1 – руки в стороны – вверх – вдох 2 – наклон вперед, руки на бедре, передать мяч в другую руку – выдох (можно выполнять без мяча).</p>		<p>условию игры во время работы «машин» одна или две портятся. «Мастер» должен угадать, какие «машины» испортились. Перед началом работы «машин» инструктор удаляет на время «мастера», чтобы условиться с остальными играющими, какие движения они будут делать, изображая правильную работу «машин», а также, какие движения у одного-двух детей будут считаться неправильными («машина» испортилась). Затем приглашают «мастера». По команде инструктора все «машины» работают правильно (дети выполняют условные движения). По команде «машины испортились» дети, с которыми заранее условились, изменяют движения или положение туловища. «Мастер» должен угадать, какие машины испортились, и выяснить, какие у них неполадки.</p>	<p>на выдохе—опускается. Затем в такт с дыханием другой рукой он показывает, как дышит (на вдохе рука поднимается до уровня груди, а на выдохе—опускается). Далее ребенок должен плавно и медленно поднимать и опускать руку или обе руки одновременно в такт дыханию, но уже на определенный счет (на 8, на 12).</p>
		<p>«Ухо — нос» (незначительная нагрузка). Играющие дети сидят или стоят. Они должны хлопнуть перед</p>	

		<p>собой в ладоши, взяться правой рукой за свое правое ухо, а левой — за нос. Затем, хлопнув в ладоши, все сделать наоборот. Так повторяют несколько раз. Затем движения можно усложнить: хлопнув, взяться правой рукой за левое ухо, а левой — за нос и наоборот..</p>	
		<p>«Сидячий футбол» (умеренная и тонизирующая нагрузка). Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях и приведены к животу. Одна шеренга располагается лицом к другой. Движением ног нужно отбросить мяч в сторону сидящего напротив ребенка. Он останавливает мяч ногами или руками, а затем откатывает его своему партнеру. Играть можно и в кругу, но тогда мяч можно откатывать и одной ногой. После игры инструктор предлагает детям лечь на спину и отдохнуть.</p>	

Подвижные игры и игры малой подвижности.

«Веселые ребята».

Дошкольники располагаются в одном конце зала, стоя в шеренге (или 2, в зависимости от количества игроков). В центре зала находится водящий. По сигналу педагога дошкольники шеренги перебегают в другую половину зала в обозначенное место (домик). В это время водящий пытается замять игроков, до кого водящий дотронулся, тот садится на скамейку (выходит из игры). То же самое игроки выполняют в обратную сторону. С одним водящим игра продолжается до 4 перебежек.

«Ловишки» (один из вариантов).

В игре участвует не более 15 человек. Считалочкой выбирается водящий. Все участники игры располагаются по залу спонтанно. По сигналу педагога пойманным, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда никого из игроков, кроме водящего, не остается на игровой площадке.

«Ручейки и озера».

Группа детей делится на команды (3-4), численностью от 5 человек. Каждая команда строится в колонну по одному и по сигналу педагога начинает двигаться по залу, сохраняя строй («ручейки»). По следующему сигналу педагога команды должны образовать круг, взявшись за руки («озера»). Команда первой выполнившая задание получает призовое очко. Игра продолжается несколько раз. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество баллов.

«Два Мороза».

В игре участвует не более 20 человек. Выбираются двое (или один) водящих, один - Мороз Красный нос, второй - Мороз Синий нос. Игроки спонтанно располагаются по залу. По сигналу педагога водящие ловят игроков, пойманные дошкольники замирают на месте, показывая ледяную фигуру. Игра заканчивается, когда все игроки будут пойманы.

«Хвостики».

В игре участвует не более 15 человек. Выбирается водящий. Педагог раздает каждому участнику «хвостики» (ленточки длиной примерно 50 см.). Игроки закрепляют ленточки за пояс сзади так, чтоб оставался конец около 30 см. По сигналу педагога игроки перемещаются по залу, а водящий пытается собрать все «хвостики». Игрок, у которого водящий забрал ленточку, выходит из игры и садится на скамейку. Игра заканчивается, когда на игровой площадке не останется игроков или по команде педагога (если водящий устал).

«Найди предмет».

Игра проводится в заключительной части занятия. Все участники стоят спиной к педагогу, закрыв глаза. В это время руководитель бросает на пол несколько скрепок (3-4 шт.). По сигналу педагога дошкольники пытаются найти предметы на полу и передать их руководителю. Игра заканчивается, когда все предметы будут найдены.

«Совушка».

Выбирается водящий. Под веселую мелодию дошкольники танцуют на месте в течение 10-15 секунд. По сигналу педагога участники игры замирают на месте, а водящий внимательно за ними наблюдает и выводит из игры тех, кто пошевелился. Игра продолжается 2-5 минут в заключительной части занятия.

«Будь внимательней!».

Дошкольники стоят в шеренге и выполняют простейшие упражнения для рук по команде педагога. Движения можно выполнять только в том случае, если руководитель проговаривает слово «руки». Если участник выполнил движение без слова «руки», то он зарабатывает штрафное очко и делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся и выполнил правильно все команды. Игра проводится в течение 2-3 минут в заключительной части занятия.