

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 84 «СНЕГУРОЧКА» ПРИСМОТРА И
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ГОРОДА УЛАН-УДЭ

«Растим здорового ребенка»

СОСТАВИТЕЛЬ:
Кравчук Галина Евлампьевна
Заведующий ДОУ

г. Улан-Удэ 2019г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Тематический план.....	9
3. Методические рекомендации к программе.....	30
4. Литература.....	69

Характеристика
Работы детского оздоровительного учреждения №84
«Снегурочка»

В связи с ухудшением эпидемиологии по туберкулёзу среди детей, работа оздоровительного учреждения, по укреплению, оздоровлению, проведение противорецидивного лечения, химиопрофилактики, необходима. Для претворения этих целей необходима программа «Здоровье», которая разработана на пять лет.

Коллектив детского оздоровительного учреждения может реализовать данную программу и выполнении основной цели и задачи – и реабилитации детей больных туберкулёзом, инфицированных и из контактов в укреплении их здоровья, и воспитании, социально адаптированного достойного члена общества.

Зам. главного врача
объединения «Фтизиатрия»
Хангалова М.М.

1. Охрана здоровья подрастающего поколения имеет большое государственное и социальное значение, так как в этот ответственный период жизни человека – период детства – формируется его физическое и психологическое здоровье, закладываются основы нравственной личности.

Здоровье – это не только отсутствие болезни, травм, физических дефектов. Здоровье – более широкое понятие, под которым понимается состояние полного физического и социального благополучия (такое определение выдвинуто Всемирной организацией здравоохранения). Следовательно, здоровым можно назвать того, кто способен к трудовой и творческой деятельности, полноценному выполнению социальных функций, к развитию духовных способностей. Физическое и душевное благополучие является составным компонентом понятия «здоровья», предполагает нормальное течение роста и развития ребёнка. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

В настоящее время, в связи с ухудшением эпидемиологии, увеличивается рост заболеваемости туберкулезом. Туберкулез – достаточно распространенное заболевание, поражающее лиц всех возрастов. Заболевание инфекционное и социально обусловленное, губящее жизнь и подтачивающее силы.

Повержены этому заболеванию, прежде всего люди ослабленные физически и психически, с пониженной сопротивляемостью организма, не привитые новорождённые и дети раннего возраста. Для этого имеются основания: у маленьких детей ещё не развиты защитно – приспособительные механизмы и отсутствие сопротивляемости организма к туберкулёзу.

Для успешного решения данной проблемы первостепенную роль играет своевременная лечебно – профилактическая и физкультурно –

оздоровительная работа с детьми первично тубинфицированными на раннем этапе заболевания.

Если мы примем во внимание, что заболевание туберкулезом в зрелом возрасте имеет свои начальные формы в туберкулёзе раннего детства, что наиболее действенными средствами борьбы с туберкулёзом являются меры предохранения от заражения в самом раннем возрасте и меры укрепления и закаливания сил детского организма, тогда станет понятно, почему вопрос о борьбе с детским туберкулёзом является очень актуальным.

Решение данной проблемы требует согласованности действия между дошкольным учреждением, детским противотуберкулезным диспансером, детскими поликлиниками города.

В программе выделены 2 основные направления

1. Лечебно – профилактическая работа с детьми санаторного дошкольного учреждения.

1.1. Химия – терапия. Лечение противотуберкулёзными препаратами.

1.2. Физио – лечение: Лечение с использованием физиоаппаратуры.

1.3. Фито терапия: Лечение травяными настоями.

1.4. Ароматерапия (вдыхание лечебных ароматов) трав.

1.5. Рефлексотерапия. Стимулирующие воздействия на определённые точки организма.

1.6. Закаливание (проводится в двух режимах, начиная с щадящего с переходом на тренирующий) *Закаливание в повседневной жизни (щадящее закаливание)*

а) Чёткая организации теплового и воздушного режима в помещении.

б) Рациональная одежда детей.

в) Соблюдение режима прогулок в течение года.

г) Сон при открытых фрамугах.

д) Гигиенические процедуры: умывание и обливание рук до локтя прохладной водой, полоскание полости рта кипячённой водой комнатной температуры с добавлением лекарственных трав.

Специальные меры закаливания. (тренирующее закаливание)

а) воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями

б) контрастные воздушные ванны: циклические беговые упражнения в условиях переменного воздушного режима – из спальни в групповую комнату, в раздевальную, затем опять в спальную и т.д. (Бег по «дорожке здоровья»)

в) контрастное обливание ног.

г) Обтирание влажной рукавичкой

д) физические упражнения после сна.

е) профилактика простудных заболеваний методами рефлексотерапии.

1.7. Коррекция режима питания, витаминизация (данный раздел работы основан на учёте индивидуальных особенностей детей).

2. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми в санаторном дошкольном учреждении.

2.1. Оптимизация физкультурно – оздоровительной работы ДОУ.

2.2. Введение нетрадиционных оздоровительных методов по ФВ – элементы китайской оздоровительной гимнастики. УШУ. Дыхательная гимнастика Стрельниковой, Бутейко, Хатха-йоги и др. Подвижные игры с речитативом. Корректирующая позно – тоническая гимнастика А.Г.Асатряна.

Методико – педагогическая обеспечение программы:

1. осмотр, назначения мероприятий.
2. Обеспечение соответствующего санэпидрежима противотуберкулёзного дошкольного учреждения, режима дня, питания, витаминизации..
3. тесное сотрудничество с Республиканским детским противотуберкулёзным диспансером.
4. Осуществление системной и последовательной работы с использованием разнообразных методов и форм организации

детского коллектива, под непосредственным наблюдением педиатра, фтизиатра и медицинской сестры санаторного детского учреждения.

Основные цели программы:

1. Реабилитация детей, больных туберкулёзом с активно – затихающей формой, виражных, инфицированных, а также из контактов.
2. Повышение уровня физического здоровья детей.
3. Повышение адаптационных резервов ослабленного организма детей, стимуляция неспецифического иммунитета.

Основные задачи:

1. Охрана и укрепления здоровья детей, совершенствование его физического развития, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма, улучшение физической и умственной работоспособности с обеспечением соответствующего санэпидрежима противотуберкулёзного дошкольного учреждения.
2. Воспитание у детей личной физической культуры, формирование потребностей в физическом совершенствовании потребностей к здоровому образу жизни.
3. Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка.
4. Создание условий для реализации оздоравливающих мероприятий в лечебной и физкультурно – оздоровительной работы, в санаторном дошкольном учреждении.

Лечебно – профилактическая работа с детьми санаторного дошкольного учреждения

1. Химия – терапия: лечение противотуберкулёзными препаратами (изониазидом, пиразинамидом, фтивазидом на фоне витаминов В₆ и С).

Цель: Лечение и реабилитация детей больных туберкулёзом с активно – затихающей формой. Химияпрофилактика и профилактической дозировке – эффективный метод специфической профилактики туберкулёза у детей из очага туберкулёзной инфекции для снижения не только заболеваемости, но и инфицированности, в том числе первичное инфицирование (вираж туберкулиновых реакций), подавляя туберкулёзную инфекцию в антиаллергическом инкубационном периоде.

Вторичная химияпрофилактика применяется для лечения инфицированных туберкулёзом детей.

II. Физио – лечение, УВЧ, КУФ, кварцевание, ингаляция.

Цель: Лечение воспалительных процессов, простудных заболеваний, для повышения защитных функций организма, снижение аллергического фона часто болеющих детей, с использованием аппарат «Здоровье» Для профилактики и лечения у детей хронической пневмонии, тонзиллитов, ОРВИ, ринитов, лор-патологии, неспецифических заболеваний органов дыхания, мочеполовой системы, кожных заболеваний, с использованием аэрозольных аппаратов, УВЧ, КУФ.

III. Фито – Терапия: изготовление травяного чая, кислородного коктейля с добавлением витаминов, отваров целебных трав.

Цель: Проведение индивидуального лечения детей согласно рекомендаций консультантов – фитотерапевта и узких специалистов (лор – врача, кардиолога, гастроэнтеролога, нефролога, уролога и др.).

IV Рефлексотерапия: Снятия напряжения и улучшение работы мозга с помощью точного массажа

V. Ароматерапия – быстрое снятие боли и напряжения с помощью вдыхаемых ароматов.

VI. Коррекция режима питания, витаминизация блюд.

Цель: обеспечение нормального физического и нервно – психического развития детей, хорошего состояния их здоровья. Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям, особенно инфекционным.

Методические рекомендации

В предлагаемой программе предложен блок – учебной деятельности, где выделены занятия по валеологии.

Главная цель этих занятий – сформировать у детей установку на жизнь, как высшую ценность, научить ребёнка бережному отношению к себе к своему здоровью. Каждое занятие включает четыре этапа:

1. Информация (краткое изложение теоретических сведений)
2. Фантазирования
3. Упражнения на развитие памяти, внимания, мышления
4. Психогимнастика

Основными формами подачи материала могут быть: игры – путешествия, телепередачи сообщение доктора Айболита.

На следующем этапе воспитатель использует различные формы фантазирования. Важно постоянно ставить детей в ситуацию аргументированного выбора: Нужно чистить зубы или не нужно; заниматься гимнастикой или нет, беречь себя или относиться к себе безразлично. В такую ситуацию, например, ребёнок попадает участвуя в игре «Хорошо – плохо» В процессе игры дети учатся видеть в одном и том же явлении плохие и хорошие для их здоровья стороны. Эта игра даёт возможность постепенно подвести ребёнка к мысли о противоречивости окружающего мира и научить его творчески решать свои жизненные задачи.

Другая форма фантазирования предполагает самостоятельное составление детьми различных загадок (например, о сердце, глазах, ушах и т.д.). Выполняя эти задачи, дети раскрываются творчески. На занятиях детей надо научить анализировать и контролировать свои эмоции и поведения. Для этого проводится психотренинг. Под руководством воспитателя дети учатся снимать усталость, раздражительность, недовольство. Воспитатель должен научить детей принимать как положительные, так и отрицательные эмоции, воспитывает способность управлять своим внутренним миром.

Учебная деятельность

Занятия	Цель	Количество занятий	Младший, средний возраст Наглядно – дидактическое оборудование
Валеология «Чтобы глазки видели»	I кв. Дать понять детям о строении глаза, учить беречь и защищать орган зрения	1	Иллюстрации
«Друзья с водой»	Рассказать детям о свойствах воды, какую роль она играет во время соблюдения культурно – гигиенических навыков	1	Картинки с изображением воды
«Наши ножки – побежали по дорожке»	Рассказать детям какую роль играют ноги в жизни человека	1	Плакат с изображением человека
Музыкальные	При помощи музыки создавать у детей положительные эмоции	24	Муз. инструменты
Физ -ное	Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности	36	Спортивные оборудование

Учебная деятельность

		Младший, средний возраст	
Занятия	Цель	Количество занятий	Наглядно – дидактическое оборудование
Валеология «Научим Хрюшу умываться»	II кв. Учить детей процессу умываться, соблюдению культурно-гигиенических правил	1	Плакаты
«Крепкие – крепкие зубки»	Рассказать детям для чего человеку нужны зубы, учить правильно ухаживать за зубами	1 1	Иллюстрации Муляж - зубы
«Добрый доктор Айболит»	Познакомить детей с профессией врача, объяснить что здоровье надо беречь смолоду	1	Иллюстрации, картинки из журналов
Музыкальные	При помощи музыки создавать у детей нормальное психическое здоровье	24	Муз. инструменты
Физ - ное	Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни	36	Спортивные оборудование

Учебная деятельность

Занятия	Цель	Количество занятий	Младший средний возраст
Валеология 1. «Зачет человеку руки»	III кв. Рассказать детям о значении рук в жизни человека	1	Наглядно – дидактическое оборудование
2. «Как я одеваюсь»	Показать, что аккуратность в одежде это очень важно	1	Плакат с изображением человека Журналы
3. «Зачем человек ест»	Показать роль пищи в жизни человека	1	Иллюстрации
Музыкальные	При помощи музыки создавать у детей радостное настроение в течение дня, укрепление здоровья детей	24	Муз. инструменты
Физ - ное	Укрепление туб. инфицированных детей	36	Нестандартное спортивное оборудование

Учебная деятельность

		Младший средний возраст	
Занятия	Цель	Количество занятий	Наглядно – дидактическое оборудование
Валеология 1. «Моя семья» 2. «Моя мамочка» 3. «Давайте познакомимся»	IV кв. Показать значение семьи в жизни человека	1	Альбомы
	Показать, роль мамы в жизни человека	1	То же
	Помочь детям познакомиться друг с другом	1	Иллюстрации
Музыкальное	Использование благотворного влияния музыки на поддержания психологического комфорта и эмоционального благополучия туб. инфицированных детей.	24	Муз. инструменты
Физ - ное	Воспитание потребности к занятиям физкультурой больных и ослабленных детей	36	Спортивное оборудование

Совместная деятельность

Вид деятельности	Цель	Периодичность выполнения	Младший средний возраст Название игр, досугов – (оборудование)
Утренняя гимнастика, упражнения после дневного сна, закаливающие процедуры, точечный массаж, оздоровительный бег, прогулки на воздухе	I кв. Оздоровление Туб. Инфицированных детей повышение сопротивляемости организма к заболеваниям	Ежедневно	Спортивное оборудование
Музыка терапия «Послушаем песенку осенних листьев»	Учить детей при помощи музыки расслабляться	2 раза в неделю	Грам. запись
Психогимнастика Упражнение «Слушай хлопки» Упражнение «Тише!»	Стимулировать внимание детей, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы, развитие правильного понимания детьми эмоционально выразительных движений	1 раз в неделю	Музыкальная запись
Подвижные игры:	Развитие двигательных умений туб. инф-х детей	Ежедневно	Мяч в кругу», «Птички в гнёздышках», «Шарик», «Солнышко и дождик» «Найди флажок»
Посещение фитобара	Проведение индивидуального лечения согласно рекомендации консультантов	3 раза в неделю	«Мы весёлые ребята»

Совместная деятельность

Вид деятельности	Цель	Периодичность выполнения	Младший средний возраст Название игр, досугов – (оборудование)
Утренняя гимнастика, упражнения после дневного сна, закаливающие процедуры, пеше – оздоровительный бег, точечный массаж, прогулки на воздухе	Цель II кв. Оздоровливание	Ежедневно	Спортивное оборудование
Музыка терапия «Зеваки»	Развивать волевое внимание	2 раза в неделю	Грам. запись
Психогимнастика «Холодно – жарко»	Развивать мышцы туловища	В течение недели	
Йога в игре «Поза	Закрепить приёмы релаксации	3 раза в день	
Дыхательная гимнастика «Хомячок и насос»	Оздоровливание	В течение дня	
Посещение фитобара		3 раза в неделю	
Физкультурные досуги	Приобщение туб инф-х детей к традициям большого спорта	1 раз в мес	«Мой, весёлый, звонкий мяч», «Внимание - на старт» «Ловкие и смелые»

Совестная деятельность

Вид деятельности	Цель	Периодичность выполнения	Младший средний возраст
То же Оздоровительный бег Музыкальная терапия «Этюд – смотри на руки»	III кв. Помочь успокоиться возбуждённым детям, учить регулировать свое поведение, учить освобождаться от стрессов, перенапряжения	С апреля по ноябрь	Название игр, досугов - оборудования
Подвижные игры	совершенствовать двигательную активность туб. инф-х детей	В свободное время	«Мыши и кот», «Грибки», «Мяч», «Лягушки», «Зайка, серый умывается», «Кони» «Наседка и цыпята»
Дыхательная гимнастика «Надуваем шарик» «Дудочка»	Оздоровление туб .инф-х детей	3 раза в неделю	Шарики по количеству детей и «Дудочка»
Посещение фитобара «Чесночные букетики»	Оздоровление ароматизация групповых комнат с целью профилактики	В течение дня	Фиточай
Физкультурные досуги	Приобщение туб. инф-х детей к традициям большого спорта	1 раз в месяц	«Юные гимнасты» «В гостях у Мойдодыра» «Волшебница – водица»

Совместная деятельность

Вид деятельности	Цель	Периодичность выполнения	Младший средний возраст Название игр, досугов - оборудования
Закаливание в летний период с учетом состояния здоровья ребёнка IV кв.			
Воздушные ванны	Закаливание	ежедневно	
Хожение босиком по траве Хожение босиком по дорожке «здоровья»	Оздоровливание	Ежедневно После дневного сна	
Обширное умывание по поясу	Оздоровливание	Во время прогулки	
Конкретное обливание ног, игры с водой		Во время прогулок	
Полоскание зева кипяченой водой, охлажденной водой	Профилактика простудных заболеваний	После каждого приёма пищи	Стаканчики
Физкультурные досуги	Оздоровливание туб. инф-х детей	1 раз в мес	«Сурхарбан» «В гости К Нептуну» «На зарядку становись!»

Учебная деятельность

Занятия	Цель	Количество занятий	Старший подготовительный возраст	
			Наглядно – дидактическое оборудование	
Валеология «Наше здоровье»	I кв. Дать понять детям, что такое здоровье	1	Энциклопедия «Здоровье»	
«Моя красивая осанка»	Показать детям, как важна для человека красивая осанка	1	Плакаты с изображением детей	
«Как стать Геркулесом»	Показать, что занятия спортом укрепляет организм	1	Иллюстрации	
Музыкальные	При помощи музыки обеспечить детям нормальное психическое здоровье	24	Муз. инструменты	
Физ - ное	Создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни туб инф- х детей	36	Спортивные оборудование	

Учебная деятельность

Занятия	Цель	Количество занятий	Старший подготовительный возраст	
			Наглядно – дидактическое оборудование	
Валеология «Зачем человек ест»	II кв. Показать роль пищи в жизни человека	1	Книга о здоровой полезной пище	
«Полезная пища, вредная пища»	Показать разнообразие пищи, рассказать о составе полезной пищи	1	Та же книга	
«Овощи, блюда из овощей»	Рассказать о многообразии блюд из овощей и их пользе	1	Папка «Овощи»	
Музыкальные	Использование благотворного влияния музыки на поддержание психологического комфорта и эмоционального благополучия туб. инф –х детей	24	Муз. инструменты	
Физ - ное	Потребности к занятиям физкультурой	36	Спортивное оборудование	

Учебная деятельность

Занятия	Цель	Старший подготовительный возраст	
		Количество занятий	Наглядно – дидактическое оборудование
Валеология «Мои уши»	III кв. Дать детям понятие зачем человеку нужны уши	1	Плакаты с изображением человека
«Красивые зубы – красивая улыбка»	Рассказать с роли зубов в жизни человека	1	Стих-е. 32 веселых друга уцепившись друг за друга, вверх и вниз несутся в спешке Хлеб едят, грызут орешки
«Как я чищу зубы»	Научить правильно чистить зубы, показать разнообразие зубных паст	1	Муляж - зубов
Музыкальное	При помощи музыки создавать у детей положительные эмоции	24	Муз. инструменты
Физ - ное	Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности	36	Спортивное оборудование

Учебная деятельность

Занятия	Цель	Количество занятий	Старший подготовительный возраст	
			Наглядно – дидактическое оборудование	Иллюстрации «сердца»
Валеология «Моё сердечко»	IV кв. Показать значение сердца для всего организма	1		
«Чистота залог здоровья»	Объяснить детям, что для здоровья, необходимо соблюдать культурно – гигиенические правила	1		Папка – культурно - гигиенических правил
«В человеке должно быть всё прекрасно»	Познакомить детей со строением человека (позвоночник, беречь свой позвоночник, укреплять мышцы спины)	1		Плакат с изображением человека
Музыкальное	При помощи музыки создавать у детей радостное настроение	24		Муз. инструменты
Физ - ное	Укрепление здоровья детей	36		Спортивное оборудование

Совместная деятельность

		Старший подготовительный возраст	
Мероприятия	Цель	Периодичность выполнения	Название игр, досугов – (оборудование)
Утренняя гимнастика, упражнения после дневного сна, закаливающие процедуры, точечный массаж	I кв. Оздоровливание	Ежедневно	
Психогимнастика «Медвежата в берлоге»	Обучение детей приёмам саморасслабления; психологическая тренировка	2 раза в неделю	
Музыка – терапия Послушаем печенку «осенних листьев» Дыхательные упражнения «Дровосеки»	Учить при помощи музыки успокаиваться Оздоровливание	В течение дня	
Посещение фитобара	фитотерапия	3 раза в неделю	
Пешеходная прогулка в осенний лес	Развитие двигательных способностей		
Физкультурные досуги	Приобщение детей к традициям большого спорта	1 раз в мес	«Спорт – здоровье, сила, радость» «Мы юные гимнасты» «Вместе весело шагать...».

Совместная деятельность

		Старший подготовительный возраст	
Мероприятия	Цель	Периодичность выполнения	Название игр, досугов – (оборудование)
Утренняя гимнастика, упражнения после дневного сна, закаливающие процедуры, точечный массаж Упр-я «Хатха – Йога» компл. 1	II кв. Оздоровливание	Ежедневно	Спортивное оборудование
Подвижные игры	Оздоровливание туб инф-х детей с нетрадиционными методами Совершенствовать двигательные навыки	Ежедневно	«У дочка» «Пятнашки» «Дошколята» «Не урони мяч» «Чье звено быстрее соберется»
Психогимнастика Этнод «Шалтай – болтай»	Обучать детей приемам расслабления различных групп мышц	В свободное время	
«Гимнастика маленьких волшебников» «Пингалла»	Прочистка правого энергетического канала	ежедневно	
Посещение фитобара	Фитотерапия	3 раза в неделю	
Физкультурные досуги	Развитие двигательных навыков туб инф-х детей	1 раз в мес	«Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас!» «Русские богатыри»
Зимний праздник			«Зимушка – зима»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575805

Владелец Налетова Наталья Ивановна

Действителен с 07.12.2021 по 07.12.2022