

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 25.08.2020

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ «Коктебельский  
детский сад «Жемчужинка»  
И.П. Пачевская  
Принята от 20.08.2020 № 126



## Программа по укреплению и сохранению здоровья «Жемчужата-здоровята»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного  
учреждения «Коктебельский детский сад «Жемчужинка»  
г. Феодосии Республики Крым

Феодосия  
2020 г.

Программа «Жемчужата-здоровята» (далее — Программа) разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

Цель Программы:

- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы программы:

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

Критерии оценки работы по программе:

- 1.Снижение уровня заболеваемости;
- 2.Увеличение количества детодней;
- 3.Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков;

Проблема укрепления и сохранения здоровья детей возникает у родителей с момента рождения ребенка. Приходя в детский сад, часть детей уже имеет ряд хронических заболеваний, а к школе абсолютно здоровыми можно считать около 10% детей. Поэтому, проведение оздоровительной работы должно проходить в тесном сотрудничестве ДОУ и семьи.

Данное сотрудничество условно можно разделить на несколько этапов:

- ознакомительный - проводится изучение состояния здоровья ребенка;
- этап разработки принципов оздоровления детей, выбор методики просвещения родителей;

- этап совместной деятельности родителей и сотрудников детского сада;
- итоговый - подведение итогов, результатов совместной работы, диагностика.

Предполагаемые результаты программы «Жемчужата-здоровята»:

- 1.Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
- 2.Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
- 3.Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
- 4.Снижение уровня заболеваемости детей;
- 5.Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
- 6.Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
- 7.Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; ведение индивидуального контроля за двигательной нагрузкой детей; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

Медицинская сестра Гусейханова М.А.

Приложение 1.

Картотека закаливающих процедур

## Хожение босиком

- технически самый простой нетрадиционный метод закаливания, одновременно является хорошим средством укрепления свода стопы и связок. Начинаем хождение босиком при  $t$  земли или пола не ниже  $+18$ . Вначале это осуществляется в носках в течении 4-5 дней, затем полностью босиком по 3-4 минуты. Время процедуры увеличиваем ежедневно на 1 минуту и доводим до 20-25 минут. Процедура очень физиологична и хорошо переносится детьми любого возраста.

Закаливание воздухом. Проветривание помещений.

Для детей дошкольного возраста необходимо создать оптимальный воздушный режим. В помещении – это основное условие эффективности закаливания. Температура воздуха в помещении:  $+18^{\circ}\text{C}$ ,  $+20^{\circ}\text{C}$

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз в день по 10-15 минут через фрамуги: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение. Во время прогулок проводится сквозное проветривание, которое заканчивается за 30-45 мин до прихода детей (в холодный период года). Термометр в групповой, спальной и умывальной комнатах должен располагаться на уровне роста детей.

Точечный массаж.

«Волшебные точки» по методике А. А. Уманской, который повышает защитные слизистый оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов человека. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток. Приемы точечного массажа очень эффективно для профилактики простудных заболеваний.

Утренняя гимнастика

Регулярное проведение в соответствии с планом, соблюдая гигиенические требования, дозировку и длительность зарядки.

Прогулки – способ закаливания воздухом.

Дети в детском саду гуляют 2 раза в день. День, проведенный без прогулок, потерян для его здоровья (Г.Н. Сперанский). Деятельность детей на прогулке в морозные дня должна часто меняться: включать в себя пробежки, влезание на горку. В течение 40-60 минут воспитатель должен активизировать движение детей.