

Программа по оздоровлению детей «Здоровячок», адаптированная к нашему детскому саду, была составлена на основе использования программы ДОУ «Здоровый ребенок», разработанной для выполнения государственной программы «Образование и здоровье», технологии «Развивающей педагогики оздоровления» В.Т. Кудрявцева. В оздоровительную программу «Здоровячок» вошли также элементы современных технологий, таких как «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, «Здоровячок» Г.С. Никаноровой, Е.М. Сергиенко, «Расти здоровым малыш!» П.А. Павловой, И.В. Горбунова, а также собственные разработки авторов (программа составлена совместно с воспитателем второй квалификационной категории, стаж педагогической работы 20 лет, Миннегареевой Т.В.). В программу входят комплексы упражнений, подвижных игр, корригирующих, дыхательных, бодрящих гимнастик, пальчиковые упражнения, упражнения для мышц стопы, варианты закаливающих мероприятий; работа с родителями.

Целью программы стало создание в группе всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий, необходимых для развития здорового ребенка, так как только здоровый ребенок может усваивать то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным, работоспособным и нормально развиваться.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.
2. Создание условий ля полного удовлетворения основных потребностей ребенка.
3. Становление полноценной личности.
4. Формирование у детей и их родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление здоровья детей.
2. Приобретение навыков самообслуживания в деле сохранения здоровья (формирование полезных привычек).
3. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
4. Формирование потребности в движениях (бег, игры с предметами, использование спортивного инвентаря).
5. Повышение уровня физического развития (ходьба по дорожке, прыжки на двух ногах, спрыгивание с высоты).
6. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

 **Принципы:**

1. Качественный уход за детьми, своевременное оказание помощи в обслуживании, самообслуживании детей.
2. Тесный контакт с детьми.
3. Принятие ребенка таким, каков он есть.
4. Сотрудничество с родителями (совместные действия, одинаковые требования).
5. Постепенность и последовательность в приобретении навыков и полезных привычек детьми.
6. Обеспечение здорового сна.
7. Систематизация физкультурно-оздоровительной работы и педагогического процесса.
8. Создание благоприятного психологического и эмоционального микроклимата группы.
9. Обеспечение безопасности детей.

**Формы и методы работы с детьми:**

1. Обеспечение здорового ритма жизни:

а) щадящий режим (адаптационный период).

Б) организация микроклимата жизни группы.

 2. Развивающие упражнения на :

 А) утренней гимнастике,

 Б) физкультурно-оздоровительных занятиях,

 В) профилактической гимнастике (дыхательная, звуковая, осанки,

 зрения, плоскостопия),

 г) прогулке.

 3. Гигиенические и водные процедуры:

 А) регулярное умывание,

 Б) мытье рук,

 В) игры с водой,

 Г) чистая среда

 4. Свето-воздушные ванны:

 А) проветривание (сквозное),

 Б) прогулки на свежем воздухе,

 В) обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.

 5. Арома – и - фитотерапия.

Перспективный план педагогических и медицинских работников максимально дополняет друг друга при проведении оздоровительных и профилактических мероприятий с детьми. Построение работы в программе идет по месяцам. Работа планируется в комплексе с узкими специалистами (музыкальные руководители, инструктором по физической культуре), родителями.

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Ходьба по звуковой дорожке* Цель: развивать координацию движений | *Игровое упражнение «Молоточки-звоночки»*Цель: развивать кисти рук. | *«Бодрячки» -* бодрящая гимнастика в постели | *Упражнение на укрепление стоп «Идем, бежим, прыгаем!*Цель: упражнять в движении по специальной дорожкеА) ходьба по дорожке с камушкамиБ) бег по дорожке с палочками,В) прыжки через мешочки |
| *Игровое упражнение «Зайка беленький сидит…»* (в комплексе утренней гимнастики)Цель: упражнять в умении выполнять движения под речь воспитателя | *Чтение потешки «Баба сеяла горох»*Цель: учить выполнять движения текста потешки | Закаливание – *йодно-солевая дорожка* |
| *Игровое упражнение «Листья летят»*Цель: развивать координацию движения в правильной постановке стоп. | *Упражнение на дыхание «Пушинка»* (под спокойную музыку)Цель: упражнять в умении вдыхать воздух носом, выдыхать через рот. | *Пальчиковые игры «Пальчик, пальчик, где ты был?...»*Цель: развивать мелкую моторику рук. | Игровое упражнение на развитие слуха «Повтори за мной, «Кто сказал мяу?»Цель: развивать слуховое внимание; оборудование – мелкие игрушки |
| **Работа медперсонала** | 1. Поливитамины:10 дней по 1 драже (все дети);
2. Иммунал: 1 капля на год жизни – 3 недели (все дети);
3. Фиточай «Липовый цвет» 50 г. 1 раз в день № 10 (все дети);
4. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети)
5. Оценка физического развития. Измерение роста, веса. (все дети)
6. «Учимся дышать правильно» - дыхательная гимнастика по Стрельниковой – 10 дней (все дети)
7. «Чистый нос» - промывание носа настоем трав – 10 дней (все дети)
 |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – подбор музыкального репертуара для дыхательного упражнения,Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой  |
| **Работа с родителями** | 1.Беседы о состоянии здоровья детей.2.Консультация шеф-повара о питании 3.Знакомство с режимом группы. |
| **ОКТЯБРЬ** |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом «Босоножье»*Цель: укреплять здоровье детей,развивать координацию движений | Упражнение на развитие навыков одевания, раздевания *«Мы – ребята-молодцы!»*Цель: учить последовательности одевания, раздевания, аккуратности | *«Птички прилетели» -* бодрящая гимнастика Цель: учить плавно двигать руками | Игровое упражнение «Кто пришел, кто ушел?» - имитация движений животных по оздоровительной дорожке.Цель: учить повторять движения за взрослыми |
| *Игровое упражнение «Носик, носик»*Цель: учить правильно вдыхать воздух через нос (упражнение № 1) | Перед обедом:*Чтение потешки «Три сороки»*Цель: развивать внимание, умение слушать.*Упражнение «Поиграем с ручками»»*Цель: укреплять мышцы рук. | Закаливание – *йодно-солевая дорожка* |
| Перед прогулкой – упражнение на развитие координации движений «Где это?»Цель: развивать слуховое внимание, координацию движений. | Перед сном:*Игра в кругу «Вот мы какие!»*Цель: развивать интерес к детям своей группы |
| **Работа медперсонала** | 1. Ингаляции щелочные – по назначению врача;
2. Дибазол – профилактика гриппа – по схеме;
3. Массаж грудной клетки – 10 дней (все дети);
4. Смазка носа оксолиновой мазью – профилактика вирусных инфекций ( все дети)
5. Массаж миндалин раствором хлорофиллипта - № 10 (все дети)
6. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети)
7. Иммунопрофилактика – вакцинация гриполом - 1 раз по назначению врача (не менее 70%)
8. УФО зева, носа – по назначению врача
9. Аевит – 1 кап. 1 раз в день (все дети)
10. Фитотерапия – отвар липового цвета 50 г.1 раз в день № 10. (все дети)
11. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети)
 |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – подбор музыкального репертуара для прослушивания во время снаИнструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой  |
| **Работа с родителями** | Наглядная агитация, стенды, памятки, консультации, пропаганда здорового образа жизни. |

|  |
| --- |
| **НОЯБРЬ** |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Упражнение «Паровозик»* (передвижение мелким шагом по означенной дорожке)Цель: учить выполнять заданное движение, упражнять в ходьбе мелким шагом. | *Упражнение на дыхание «Дружок»*Цель: учить правильному дыханию | Бодрящая гимнастика «*Птички прилетели*» | *Игровое упражнение «Петушок»*Цель: учить выполнять движения под каждый вдох и выдох*Игровое упражнение «Лисички»*Цель: учить бесшумно передвигаться по комнате |
| *Игровое упражнение «Курносики»(дыхание)*Цель: укрепление дыхательных путей | Перед обедом:*Чтение стихов «Игрушки»* с имитацией движенийЦель: упражнять в умении повторять движения | Закаливание – *йодно-солевая дорожка* |
| *Упражнение «Наши ушки»*Цель: массаж «волшебных» точек | Перед сном:*Упражнение на дыхание «Дует ветерок»*Цель: упражнять в умении регулировать дыхание |
| **Работа медперсонала** | 1. Интерферонопрофилактика – профилактика гриппа – 1 раз в день по 5 капель № 10 (все дети);
2. «Волшебная приправа» - салат из лука и чесночные гренки – 1 блюдо (все дети);
3. Фиточай «Целебный букет» (шиповник + рябина) – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети);
4. Тубус-кварц миндалин – 1 раз в день № 5 (все дети)
5. Закаливание горла. Рассасывание замороженных ягод черной смородины – 10 дней (все дети)
6. «Чистый воздух» - орошение воздуха ароматическими маслами – весь месяц (все дети)
7. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети)
 |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – проведение психогимнастикиИнструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой  |
| **Работа с родителями** | Повышение правовой, психолого-педагогической культуры родителей (памятки, консультации, беседы) |
| **ДЕКАБРЬ** |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Игровое упражнение «Дождк кап-кап…»*Ходьба по оздоровительной дорожкеЦель: укрепление стоп ног | *Упражнение на дыхание «Кошечки»* (по Стрельниковой)Цель: учить выдыхать воздух через нос при движении головой вправо-влево. | Закаливающий массаж подошв ног «Поиграем с ножками» | *Игровое упражнение «Повтори за мной»*Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание*Чтение «Водичка-водичка…»* с имитацией движенийЦель: учить последовательности при умывании |
| *Массаж «Курносики»*Цель: укрепление дыхательных путей носа. | Перед сном: *Игровое упражнение «Ладошки»* (под музыку)Цель: развивать чувство ритма, умения выполнять соответствующие движения |
| Перед прогулкой:*Игра «Как мы гуляем?*Цель: упражнять в сохранении правильной осанки во время ходьбы, бега, при играх сидя. |
| **Работа медперсонала** | 1. Интерферонопрофилактика – профилактика гриппа – 1 раз в день по 5 капель № 10 (все дети);
2. Витаминопрофилактика: ревит, витамин С – ежедневно № 10 (все дети);
3. Чай «Здоровье» с солодкой, с шиповником – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети);
4. Ингаляции с минеральной водой - №5. ( все дети)
5. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети)
6. «Волшебная приправа» - салат из лука и чесночные гренки - ежедневно (все дети)
7. Настойка женьшеня – 1 капля на год жизни - ежедневно (все дети)
8. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети)
 |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – развлечение тематическое «Как у нашего кота…»Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой  |
| **Работа с родителями** | Консультация на тему «Оздоровление детей 2-3 лет в условиях детского сада» |

|  |
| --- |
| **ЯНВАРЬ** |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Упражнение «Волшебная дорожка»* - ходьба мелким, широким шагом.Цель: укрепление стоп ног, массаж стопы | *Ритмичное упражнение «Молоточки-звоночки»*Цель: Развивать подвижность кисти рук. | *Закаливающий массаж ног* *«Колени-пятки*»Цель: укрепление мышц ног*Чтение-повторение за воспитателем «Ай, качи, качи, качи…»*Цель: упражнять в слушании, умение повторять фразы.*Игровое упражнение «Снежинки и ветерок*»Цель: научить вдыхать через нос, а выдыхать ртом.Оборудование – снежинки-игрушки. | *Игровое упражнение «Повтори за мной»*Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание*Чтение «Водичка-водичка…»* с имитацией движенийЦель: учить последовательности при умывании |
| *Упражнение на дыхание «Ветерок»* (Стрельникова)Цель: научить дышать через нос. | *Игровое упражнение «Ушки-ушки»*Цель: развивать слуховое внимание*Упражнение для внимания «Лисички»*Цель: учить бесшумной ходьбе, учить быть внимательными. |
| *Игровое упражнение «Поиграй на трубе»*Цель; укрепление осанки, развивать мелкую моторику рук |
| **Работа медперсонала** | 1. «Свекольные капли» - 2 раза в день, ежедневно № 10 (все дети);
2. УФО носа, зева – 1 раз в день № 5 (все дети);
3. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети)
4. «Целебная сладость» - сироп шиповника. – 1 ч. Ложка 1 а в день № 10 ( все дети)
5. Дибазол – профилактика гриппа – по схеме
6. Смазка носа оксолиновой мазью – профилактика вирусных инфекций ( все дети)
7. Фиточай «Целебный букет» (шиповник + рябина) – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети);
8. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети)
 |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – тематическое занятие «Движение под музыку».Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой  |
| **Работа с родителями** | Индивидуальные беседы по занятиям. Ответы на интересующие темы. |

|  |
| --- |
| **ФЕВРАЛЬ** |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Упражнение «Ровным кругом»* - ходьба по круговой дорожке с перешагиванием через предметыЦель: научить сохранять равновесие при перешагивании через предметы.*Упражнение «Смешные глазки»*Цель: укрепление мышц глаз.*Игровое упражнение «Сердитый ежик»*Цель: укрепление мышц спины. | *Игровое упражнение «Умывай-ка»*Цель: прививать КГН. Формировать последовательность процедуры.*Упражнение «Упрямый ослик»*Цель: укрепление мышц гортани со звуком й-а, предотвращение храпаЧтение «Все люди спят» ГербовойЦель: формировать привычку успокоиться перед сном. | *Бодрящая гимнастика «Ручки-ножки»*Цель: создать бодрое, эмоционально-приподнятое настроение при подъеме«Босоножье» - закаливание, йодно-солевая дорожка*Игровое упражнение «Куклы играют в снежки»*Цель: укрепление мышц спины, развивать движение рук.  | *Игровое упражнение «Чебурашка»*Цель: учить слушать внимательно, реагировать эмоционально (весело - грустно), укрепление мышц лица*Массаж лица* (упражнение № 1)Цель: укрепление мышц лица, предотвращение простудных заболеваний*Игровое упражнение «Покачай малышку»*Цель: укрепить мышцы рук, ног, спины |
| **Работа медперсонала** | 1. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети)
2. Фиточай «Лесная сказка» (малина,мята, смородина, земляника) – 50 г ежедневно (все дети);
3. «Лимонная долька с медом» - профилактика простудных заболеваний – 1 ч. Ложка 2 раза в день (все дети);
4. Массаж миндалин раствором хлорофиллипта10 дней (все дети);
5. Лечебная физкультура – профилактика плоскостопия - ежедневно. ( все дети)
6. Глюконат кальция – ½ таб. 3 раза в день № 10 (все дети)
7. Дибазол – профилактика гриппа – по схеме (все дети)
8. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети)
9. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети)
 |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – сказкотерапияИнструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой  |
| **Работа с родителями** | «Круглый стол» на тему решение проблем, связанных с оздоровлением детей. |

|  |
| --- |
| **МАРТ** |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Ходьба по звуковой дорожке*Цель: укрепление мышц стоп ног.*Игровое упражнение»Зайка беленький сидит…»* (в комплексе утренней гимнастики)Цель: учить выполнять действия по слову воспитателя. | *Ритмическое упражнение «Хлоп-хлоп, топ-топ…»*Цель: научить согласовывать и чередовать движение рук и ног.*Чтение потешек с имитацией движений героев «р.н.п.)*Цель: формировать навыки ходьбы, бега, и др. движений*Упражнение на дыхание «Кошечки»*Цель: развивать дыхательную мускулатуру. | *«Хлопушки и топотушки» -* бодрящая гимнастика в постелиЦель: развивать подвижность рук и ног.Закаливание – йодно-солевая дорожка | *Игровое упражнение «Попрыгунчики»*Цель: развивать гибкость суставов*Игра «Буратино»*Цель: научить выполнять круговые движения головой, чувствовать и осознавать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела *Чтение и инсценирование «Баба сеяла горох*»Цель: научить выполнять движения по слову воспитателя, развивать навыки движений |
| **Работа медперсонала** | 1. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети)
2. «Чай «Здоровье» с солодкой, с шиповником – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети);
3. Витаминотерапия «Ревит» - 1 драже 2 раза в день ежедневно (все дети);
4. Обучение точечному массажу – ежедневно (все дети)
5. Профилактический осмотр (анализы: кровь на гемоглобин, РОЭ, соскоб на яйца остриц)
6. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети)
7. «Чистый воздух» - орошение воздуха ароматическими маслами – весь месяц (все дети)
8. «Волшебные капли» - иммунал – повышение иммунитета – 1 кап. На год жизни 3 нед. (все дети)
 |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для интегрированных занятий.Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой  |
| **Работа с родителями** | Проведение совместного оздоровительного праздника с детьми. |

|  |
| --- |
| **АПРЕЛЬ** |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом (поролоновые шарики)*Цель: профилактика простудных заболеваний*Упражнение на развитие мышц ног «Босоножье*»Цель: закаливать ноги*Игровое упражнение «Носик-носик»*Цель: закреплять умение дышать через нос. | *Игровые упражнения «Птички», «Обними себя*» - на развитие плечевого пояса.Цель: учить манипулировать руками в свободном парении, развивать ловкость рук, пальцев.*Игровое упражнение «Внимательные глазки»*Цель: укреплять мышцы глаз. | *Чтение стихов «Игрушки» А.Барт*о с показом (мелкие игрушки)Цель: развивать интерес к слушанию стихов, манипуляции с игрушками. | *Бодрящая гимнастика «Птички прилетели»*Цель: развивать подвижность мышц рук и плечевого пояса.*Закаливание* (йодно-солевая дорожка)*Игровое упражнение «Веселый язычок*»Цель: развивать подвижность языка*Упражнение «Прогулка»* - ходьба с перешагиванием через предметы.Цель: развивать устойчивость, координацию движений. |
| **Работа медперсонала** | 1. Массаж грудной клетки - № 10 (все дети)
2. Полезный напиток – душица, ромашка – 50 г. ежедневно 2 раза в день
3. Лечебная смазка носика оксолиновой мазью – ежедневно перед прогулкой (все дети)
4. «Чистый нос» - промывание носа соленой водой 1 раз в день после прогулки № 7, ежедневно по мкг 1 (все дети)
5. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети)
6. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети)
7. «Целебная сладость» - сироп шиповника. – 1 ч. Ложка 1 а в день № 10 ( все дети)
8. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины улучшение работы дыхательной системы (все дети)
9. Обучение массированию биологических точек – ежедневно (все дети)
 |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для комплексных занятий.Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой  |
| **Работа с родителями** | 1.Показ занятия для родителей с использованием оздоровительной технологии. 2.Досуг с татарскими национальными играми. |

|  |
| --- |
| **МАЙ** |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Упражнение «Ловкие ребята»* - дорожка препятствие (перешагивание, перелезание)Цель: развивать ловкость.*Игровое упражнение «Паровозик*»Цель: развивать умение дышать медленно для насыщения организма кислородом.*Пальчиковая игра «Это пальчик…»*Цель: развивать мелкую моторику рук. | *Чтение потешек «На горе, горе…»*Цель: учить воспроизводить текст в движении.*Упражнение для осанки «Ровные спинки»*Цель: укреплять мышцы спины.*Игровое упражнение «Ладошки-ладушки»*Цель: научить хлопкам в ладоши под музыку.*Игровое упражнение «Ветерок»*Цель: закреплять навыки правильного дыхания – вдыхать и выдыхать воздух через нос. | *Закаливающий массаж подошв ног.*Цель:Воздействовать на биологически активные центры, развивать гибкость суставов.*Закаливание* – йодно-солевая дорожкаЦель: профилактика простудных заболеваний | *Чтение стихов о весне с имитацией природных явлений.*Цель: развивать двигательную активность |
| **Работа медперсонала** | 1. Оценка физического развития. Измерение роста, веса. (все дети)
2. «Витаминный чай с рябиной» - 50 г. 1 раз № 10 (все дети)
3. Массаж миндалин раствором люголя – 1 раз в день № 10 (все дети)
4. «Здоровый сон при аэронизаторе» - ежедневно (все дети)
5. Поливитамины – аевит, витамин С – 1 драже 1 раз в день № 10 (все дети)
6. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети)
7. Массаж биологически активных точек – ежедневно (все дети)
 |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для комплексных занятий.Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой  |
| **Работа с родителями** | 1.Проведение праздника «Мы – здоровая семья». 2.Анкетирование на тему «Здоровы ли мы?» 3. Рекомендации для летнего оздоровительного сезона. |