



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА-
ДЕТСКИЙ САД № 5 «УМКА»**

357623, г.Ессентуки, ул.Просторная, 34
Тел/факс (87934) 58285 E-mail: doyymka5@yandex.ru

Принята на педагогическом совете
МБДОУ ЦРР детский сад
№ 5 «Умка»
Протокол № 1
от 30 августа 2024г.



Баскова Е.Д.
Приказ № 125-м от 30 августа 2024г.

**ПЛАН-ПРОГРАММА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ
РЕБЕНКА - ДЕТСКОГО САДА № 5 «УМКА»
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Пояснительная записка к плану-программе.

Цель оздоровительной работы - обеспечить каждому воспитаннику возможность сохранения здоровья за период нахождения в детском саду, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать их в повседневной жизни.

Общеметодические принципы оздоровительной работы (основные положения, определяющие содержание, организационные формы и методы воспитательно-образовательного процесса в соответствии с общими целями здоровьесберегающих технологий):

- *Сознательности* - нацеливает на формирование у дошкольников понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения; осознавая оздоровительное воздействие, ребёнок учится самостоятельно и творчески решать задачи познавательного характера;

- *Активности* - предполагает высокую степень инициативы и творчества;

- *Систематичности и последовательности* - предполагает непрерывность процесса;

- *«Не навреди!»;*

- *Постепенности;*

- *Доступности и индивидуализации* - учитывает индивидуальные особенности возраста детей;

- *Непрерывности* - предполагает чередование нагрузок и отдыха;

- *Цикличности* - предполагает повторяющуюся последовательность;

- *Оздоровительной направленности* - нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения;

- *Комплексного междисциплинарного подхода* - учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом;

- *Формирования ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих людей;*

- *Связи теории с практикой* - приучает применять знания по формированию, сохранению, укреплению здоровья на практике.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий планом-программой предусмотрено применение следующих групп средств:

- Средства двигательной направленности (движения, физкультминутки, минутки покоя, Психогимнастика, двигательный режим);
- Оздоровительные силы природы (гимнастика и пробежки на свежем воздухе, ионизация воздуха);
- Гигиенические факторы (выполнение норм СанПиНа, личная и общественная гигиена).

С учетом целей, приёмов, методов оздоровления, в рамках реализуемой ОП ДО в ДОУ разработан «План оздоровительно-профилактических мероприятий в МБДОУ ЦРР № 5 «Умка» на 2023 - 2024 учебный год» (приложение 1), создана модель «Комплексная работа по охране жизни и здоровья воспитанников в МБДОУ ЦРР № 5 «Умка», (приложение 4) и определены основные средства и ожидаемые результаты образовательной, оздоровительной и воспитательной работы (приложение 2). В целях профилактики новой коронавирусной инфекции и гриппа в МБДОУ предусмотрен ряд мероприятий, обеспечивающих поддержание психического и физического здоровья и благополучия детей. Для педагогов разработаны рекомендации «Поддержание психического здоровья и благополучия детей во время вспышки коронавирусной инфекции и гриппа» (приложение 3).

Содержание некоторых составляющих модели оздоровления приведены ниже.

Для компенсации влияния экологического фактора на здоровье детей, в 2024 - 2025 учебном году будет внедрён проект «Микроклимат важен для здоровья детей», который включает следующие элементы:

- Улучшение микроклимата в спортивном и музыкальных залах с помощью люстр Чижевского «Элион-132». Отрицательно заряженные ионы, которые вырабатывает люстра, «очищают» воздушную среду от микробов, пыли и различных бактерий, вызывающих ОРЗ, положительно влияют на мембраны клеток организма ребёнка, повышая иммунитет, на стабилизацию процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, способствуют стрессоустойчивости;
- Улучшение микроклимата в групповых помещениях ДОУ с помощью выращивания растений-фильтров; растений, летучие выделения которых обладают антибактериальным и противовирусным действием; растений, улучшающих общее самочувствие детей (в течение учебного года);
- Выращивание на участках специальных растений, обладающих иммуномодулирующим действием (весна, лето).

При обустройстве предметно-развивающей среды во многих помещениях ДОУ, по возможности, используется главная идея концепции Н. Н. Ефименко «Цветовое сопровождение в дошкольной педагогике» - посредством определённых цветовых режимов (интерьера помещения, игрового инвентаря, оформления стен) содействовать более эффективному двигательному развитию детей, становлению психических функций, формированию гармонически развитой личности. По мнению Н. Н. Ефименко, цвет активно влияет на организм ребёнка:

- Красный - увеличивает мускульное напряжение, активизирует все функции организма, работу мозга;
- Оранжевый - одновременно согревает, стимулирует, но может и успокаивать и раздражать, улучшает пищеварение;
- Желтый - тонизирует, активизирует умственную деятельность;
- Зелёный - снижает кровяное давление, даёт отдых уму, повышает двигательную-мускульную работоспособность;
- Голубой - снижает мускульное напряжение, успокаивает;
- Синий - угнетает, тормозит функции физиологических систем организма;
- Фиолетовый - угнетает нервную систему, но повышает выносливость;
- Коричневый - вызывает депрессию, печаль, притупляет эмоции.

Групповые прогулочные и спортивная оздоровительная площадки оснащены металлическими конструкциями для формирования оптимального двигательного стереотипа, т. е. наиболее экономичного, присущего индивиду комплекса движений.

Педагог-психолог проводит с детьми коррекционную работу, направленную на снятие мышечного и эмоционального напряжения, воспитатели групп проводят психогимнастику, релаксационные паузы, физминутки, «Весёлый подъем».

Педагогами ДОУ разработана тематика занятий по основам безопасности дошкольников в рамках ОП ДО. В 2024-2025 учебном году в ДОУ организованы дополнительные оздоровительные услуги: кружковая деятельность в группе № 8 «Здоровячок», кружковая деятельность в группе № 8 «Баскетбол для малышей».

Приложение № 1

Согласованно
Врач – педиатр
МБДОУ ЦРР № 5 «Умка»
Шевченко Т.Г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
№ 5 «Умка»

Баскова Е.Д.

Приказ № 125-м от 30 августа 2024 г.

**ПЛАН
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ
В МБДОУ ЦРР № 5 «УМКА»
НА 2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

г. Ессентуки

№ п/п	Сроки	Мероприятия	Участники	Дозировка	Ответственный
1	Сентябрь	<p>1. Закаливание:</p> <p><i>Воздух</i> - температура помещений 20-22 градуса (младший возраст), 18 градусов (старший возраст). Одежда соответствует температуре воздуха. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут до их прихода с прогулки или занятий. В холодное время года фрамуги, форточки закрываются за 10 минут до отхода ко сну детей. В теплое время года сон (дневной и ночной) организуется при открытых окнах (избегая сквозняка). Дневной сон в спальне с открытым окном при соответствующей одежде ребенка. Воздушные ванны при смене белья после дневного сна. Обязательная прогулка 2 раза в день при температуре от - 15 до + 30 градусов. Специальные воздушные ванны продолжительностью с 3-5 минут до 10-15 минут (младший возраст), с 5 до 20 минут (старший возраст). Начальная температура воздуха 23-22 градуса и конечная 21-20 (для детей младшего возраста), соответственно 21-20 градусов и 18 градусов (для детей старшего возраста). Ослабленным детям продолжительность воздушной ванны по 5 минут несколько раз в день без снижения температуры.</p> <p><i>Вода</i> - Умывание водой комнатной температуры, полоскание рта и зева кипяченой водой 3 раза в день после еды.</p> <p><i>Солнце</i> - Пребывание в кружевной тени деревьев и кустарников или кратковременное по 5-6 минут в день на освещённом солнцем участке.</p> <p>2. Утренняя гимнастика на улице</p> <p>3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики</p> <p>4. С – витаминизация блюд</p> <p>5. Кварцевание групповых помещений</p> <p>6. Кружковая деятельность «Здоровячок», «Баскетбол для малышей»</p>	<p>Все группы</p> <p>С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы</p> <p>Все группы Средняя и подготовительная к школе группы</p>	<p>Постоянно</p> <p>Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно 1 раз в день 2 часа в неделю 1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп Воспитатели групп № 8</p>

2	Октябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание: (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С – витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений Кружковая деятельность «Здоровячок», «Баскетбол для малышей» 	<p>Все группы С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы Все группы Средняя и подготовительная к школе группы</p>	<p>Постоянно Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно 1 раз в день 2 часа в неделю 1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп Воспитатели групп № 8</p>
3	Ноябрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание: (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С – витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Кружковая деятельность «Здоровячок», «Баскетбол для малышей» 	<p>Все группы С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы Все группы Средняя и подготовительная к школе группы</p>	<p>Постоянно Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно 1 раз в день 2 часа в неделю 1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп Воспитатели групп № 8</p>
4	Декабрь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание: (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С – витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Кружковая деятельность «Здоровячок», «Баскетбол для малышей» 	<p>Все группы С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы Все группы Средняя и подготовительная к школе группы</p>	<p>Постоянно Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно 1 раз в день 2 часа в неделю 1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп Воспитатели групп № 8</p>
5	Январь	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание: (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С – витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Кружковая деятельность «Здоровячок», «Баскетбол для малышей» 	<p>Все группы С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы Все группы Средняя и подготовительная к школе группы</p>	<p>Постоянно Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно 1 раз в день 2 часа в неделю 1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп Воспитатели групп № 8</p>

6	Февраль	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание: (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С – витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Кружковая деятельность «Здоровячок», «Баскетбол для малышей» 	<p>Все группы С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы Все группы Средняя и подготовительная к школе группы</p>	<p>Постоянно Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно 1 раз в день 2 часа в неделю 1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп Воспитатели групп № 8</p>
7	Март	<ol style="list-style-type: none"> 7. Закаливание: (воздух, вода, солнце) 8. Утренняя гимнастика на улице 9. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 10. С – витаминизация блюд 11. Кварцевание групповых помещений 12. Кружковая деятельность «Здоровячок», «Баскетбол для малышей» 	<p>Все группы С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы Все группы Средняя и подготовительная к школе группы</p>	<p>Постоянно Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно 1 раз в день 2 часа в неделю 1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп Воспитатели групп № 8</p>
8	Апрель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание: (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С – витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Кружковая деятельность «Здоровячок», «Баскетбол для малышей» 	<p>Все группы С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы Все группы Средняя и подготовительная к школе группы</p>	<p>Постоянно Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно 1 раз в день 2 часа в неделю 1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп</p> <p>Медсестра</p> <p>Воспитатели групп Воспитатели групп № 8</p>
9	Май	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закаливание: (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С – витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Кружковая деятельность «Здоровячок», «Баскетбол для малышей» 	<p>Все группы С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы</p> <p>Все группы Средняя и подготовительная к школе группы</p>	<p>Постоянно Ежедневно Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p> <p>1 раз в день 2 часа 1 раз в неделю</p>	<p>Воспитатели групп Воспитатели групп</p> <p>Воспитатели групп</p> <p>Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп № 8</p>

10	Июнь, Июль, Август	1. Закаливание (воздух, вода - добавить местное обливание ног: начальная температура + 30, конечная 18-16 градусов (младший возраст), соответственно 15-14 (старший возраст), солнце) 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С-витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Добавление в рацион питания разнообразных овощей, фруктов	Все группы С младшей группы Старший дошкольный возраст Все группы Все группы Все группы	Постоянно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа 1 раз в неделю Ежедневно	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Медсестра
----	-----------------------	---	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ

Направленность физического воспитания

Средства	Ожидаемые результаты
Образовательная направленность	
Закаливание	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективности средств закаливания (солнце, воздух, вода). <i>Умения:</i> - самостоятельно применять простейшие процедуры.
Самомассаж	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - как производить движения по току крови; - не массировать лимфатические узлы. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть простейшими приёмами самомассажа (поглаживание, разминание, растирание, потряхивание, точечный массаж).
Упражнения, способствующие: - формированию осанки;	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о правильной осанке; - о средствах формирования правильной осанки. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на формирование осанки; - контролировать правильную осанку.
-профилактике плоскостопия;	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о правильном развитии стопы, средств формирования правильной стопы. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения; - контролировать постановку стопы при ходьбе.
- развитию органов дыхания;	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о правильном дыхании. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - тренировать нормальное дыхание.
- развитию опорно-двигательного аппарата	<p><i>Знания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - об управлении своим двигательным аппаратом. <p><i>Умения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения на развитие движений всех частей тела.
Оздоровительная направленность	
Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> - повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов; - улучшение обмена веществ; - укрепление иммунной системы организма; - благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему.
Самомассаж	<ul style="list-style-type: none"> - улучшение подвижности связочного аппарата; - стимуляция БАТ; - ускорение циркуляции крови и лимфы; - влияние на обменные процессы; - побуждение к активности; - профилактика заболеваний.

Упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - приобретение стойких структурных основ осанки; - предотвращение дефектов осанки; - укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного аппарата; - предупреждение нарушений осанки; - стимулирование роста костей, мышц и связок.
Упражнения на развитие физических качеств	<ul style="list-style-type: none"> - развитие всех мышечных групп; - предупреждение изменений мышечной напряжённости; - совершенствование функций вестибулярного аппарата; - противостояние утомлению.
Упражнения, способствующие психическому развитию	<ul style="list-style-type: none"> - развитие уравновешенности, подвижности нервной системы; - изменение нервных процессов возбуждения и торможения.
Воспитательная направленность	
Закаливание	- положительное влияние на психоэмоциональную сферу ребёнка
Самомассаж	- оказание тонизирующего влияния на ЦНС
Упражнения на формирование осанки и развитие опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - умения держаться свободно, естественно, красиво; - побуждение к физическому самосовершенствованию; - развитие организованности, дисциплины
Упражнения на развитие физических качеств и двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - умения преодолевать физические трудности; проявлять волевые качества, снижать эмоционально-психическую напряжённость; - умение своевременно находить и принимать обдуманные решения; - способность экономно и рационально выполнять двигательные действия
Физические упражнения, способствующие психическому развитию	<ul style="list-style-type: none"> - проявление нравственных качеств в различных ситуациях; - умение сосредотачиваться на длительное время

Рекомендации педагогам:

«Поддержание психического здоровья и благополучия детей во время вспышки коронавирусной инфекции и гриппа»

1. Обеспечьте детям благоприятную позитивную образовательную среду, свободную от стрессов, вызванных стремлением к академическим успехам. Сконцентрируйтесь на сохранении здоровья детей, их психологического и социального благополучия.
2. Не привлекайте излишнего внимания детей к обсуждаемой проблеме. Сохраняйте рутинный уклад образовательной работы с привычными для детей нормами режима.
3. Детям старшего дошкольного возраста в простой доступной форме предоставляется информация о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и давайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
4. При необходимости используются дистанционные формы обучения, поощряющие развитие интеллектуальной, творческой деятельности (конкурсы, олимпиады, квесты, соревнования), которые позволяют и детям, и их родителям поддерживать активность и создавать благоприятную психологическую атмосферу в семье.
5. В качестве методов повышения мотивации участников дистанционного образования используется модель, состоящая из четырех компонентов - **внимание, значимость, уверенность и удовлетворенность**. Для поддержания мотивации воспитанника, важно заинтересовать его, привлечь внимание, убедить в важности и ценности обучения, поддержать уверенность в себе и повлиять на формирование чувства удовлетворения от достигнутых результатов. **Внимание** воспитанника поддерживается с помощью вариативности заданий и разнообразных типов представления материала, смены видов деятельности.
6. Заинтересовать родителей спорными, неожиданными, оригинальными идеями. Этому способствовать проведение проблемно ориентированных дистанционных семинаров, дискуссий, форумов, стимулирующих участие слушателей в обсуждении, обращение к их личному опыту.
7. Использовать разные формы взаимодействия с родителями, т.к. это вызывает всплески активности, пробуждают интерес, что поддерживает продуктивность формирования педагогической компетентности родителей.
8. Поощрение активности родителей, используя родительские группы в социальных сетях.

МОДЕЛЬ «КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ В МБДОУ ЦРР № 5 «УМКА»

ЗДОРОВЫЙ, ГАРМОНИЧНО РАЗВИТЫЙ РЕБЕНОК

Система профилактико – оздоровительных мероприятий

Система рационального питания

Система закаливания

Создание условий для двигательной активности детей

- утренняя гимнастика
- прием детей на улице в теплое время года
- организованная образовательная деятельность по физической культуре, ОБЖ, валеологии (интеграция)
- двигательная активность на прогулке
- подвижные игры
- динамические паузы
- гимнастика после дневного сна «Веселый подъем»
- физкультурные досуги, забавы, игры
- краткосрочные проекты

- строгое выполнение натуральных норм питания
- замена продуктов для детей – аллергиков
- соблюдение питьевого режима
- гигиена и этикет приема пищи
- индивидуальный подход к детям во время приема пищи
- правильность расстановки мебели

- хождение босиком до сна, после сна
- воздушные ванны
- облегченная форма одежды
- полоскание рта
- обливание кистей рук
- обширное умывание
- солнечные ванны
- хождение босиком на участке в теплое время года

- гибкий режим
- организованная образовательная деятельность по подгруппам
- оборудование спортивного уголка, спортивный инвентарь
- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна