



Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 424 «Умка»

Оздоровительная программа  
для детей раннего и младшего дошкольного возраста  
в МКДОУ д/с № 424

Принято:  
на заседании Педагогического совета  
протокол № 1 от «30» 08, 2023 год

Утверждено:  
Приказом заведующего МКДОУ д/с № 424  
№ 46-09 от «31» 08, 2023 год  
 В.В. Крот

Согласовано:  
Управляющий Совет МКДОУ д/с № 424  
Протокол № 7 от «23» 08, 2023 год

Согласовано:  
с советом родителей  
 А.О. Быкова

НОВОСИБИРСК 2023

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется ФГОС ДО, ФОП ДО, где большое внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. № 273 (ст. 41 «Охрана здоровья обучающихся»), а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ" (от 20.04.1993 № 468); "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" (от 14.09.1995 № 942) и другими нормативными документами.

Очень важно с ранних лет приобщать детей к ценностям здорового образа жизни и формировать потребность в нём. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Сегодня в дошкольном образовании эта задача является приоритетной.

Данная программа направлена на оздоровление детей в детском саду и в семье. Её цель — помочь педагогам и родителям в процессе ежедневной деятельности детей дошкольного возраста организовать оздоровительную работу, связанную с формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

#### Термины и понятия

**Здоровье** – состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ).

**Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании** – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

**Цель здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании применительно к ребенку** – обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитаннику детского сада и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и охранять его.

#### Виды здоровьесберегающих технологий:

- технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- технологии валеологического просвещения родителей;
- здоровьесберегающие образовательные технологии в ДОУ;
- обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;
- физкультурно-оздоровительные технологии;
- медико-профилактические технологии.

## **1.2. Цель и задачи**

*Цель:* сохранение и укрепление здоровья детей через использование здоровьесберегающих технологий, с учетом индивидуальных возможностей и способностей.

*Задачи:*

1. Воспитывать у детей культуру здорового образа жизни, осознания необходимости заботы о своем здоровье.
2. Воспитывать культурно-гигиенические навыки
3. Создать здоровьесберегающую среду в группе
4. Организовать рациональный двигательный режим для увеличения работоспособности организма
5. Повысить защитные силы организма и устойчивость к различным заболеваниям посредством системы закаливания

### *Воспитание культурно-гигиенических навыков*

Для реализации данной задачи предполагается целенаправленная работа по воспитанию культуры здоровья, формированию основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Педагог поддерживает стремление ребенка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

## **1.2. Принципы оздоровительной работы с детьми**

1. Принцип не нанесения вреда;
2. Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья);
3. Принцип постепенности, который предполагает преемственность от одной ступени закаливания к другой;
4. Принцип индивидуализации;
5. Принцип цикличности;
6. Принцип комплексного подхода - предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников.

### **1.3. Ожидаемые результаты**

В результате систематической оздоровительной работы планируется достижение следующих результатов:

- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года);
- оптимальное функционирование организма;
- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды.

### **1.4. Система мониторинга**

Показатели, по которым отслеживается эффективность деятельности:

- улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния;
- благоприятная динамика в состоянии здоровья дошкольников (снижение числа случаев заболеваний в течении года);
- оптимальное функционирование организма;
- формирование желания и стремления вести здоровый образ жизни;
- сформированность полезных привычек;
- повышение адаптивности к неблагоприятным факторам внешней среды

## **2. Содержательный раздел**

2.1. Оздоровительная работа включает комплекс мероприятий, влияющий на укрепление детского организма.

*Утренняя гимнастика* является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика, осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком.

*Дыхательная гимнастика*

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников.

Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать основные правила:

- дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект;
- необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие;
- дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом;
- выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие;
- дышать надо носом;
- все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения;
- привести свой организм в состояние глубокого расслабления;
- воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами.

#### *Пальчиковая гимнастика*

Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата.

Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно: как часть занятия, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты.

Наиболее часто используется в работе пальчиковая гимнастика стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух.

#### *Игровой массаж и самомассаж рук*

С детьми выполняются массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание массажного мячика, катание ребристого карандаша, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др.

Массаж и самомассаж используется 2-3 раза в день в свободное от занятий время, в первой и второй половине дня. Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

#### *Пробуждающая гимнастика после дневного сна*

Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояния в другое,

чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна рекомендуется проводить с детьми упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию.

Гимнастика после дневного сна в помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп.

Гимнастику пробуждения можно выполнять лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия.

Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания. Гимнастика пробуждения проводится под спокойную музыку.

#### *Динамические паузы и физминутки*

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяются простые упражнения, по мере утомляемости детей.

Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. В упражнения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятия.

В практических занятиях используются физминутки по стихотворному тексту.

#### *Ношение чесночных медальонов*

Укрепляет иммунитет, защищает от вирусов и инфекций. В чесноке много фитонцидов, и они летучи. Попадая в организм через дыхательные пути, они эффективно помогают иммунитету противостоять заражениям.

#### *Оптимальный двигательный режим*

## **2.2. Система закаливания детей**

Под закаливанием понимают повышение сопротивляемости организма главным образом низким температурам, поскольку в возникновении ряда заболеваний важную роль играет охлаждение организма (болезни верхних дыхательных путей, воспаление легких, нефриты, ревматизм и т.п.).

Цель закаливания — выработать способность организма быстро изменять работу органов и систем в связи с постоянно меняющейся внешней средой. Способность организма приспосабливаться к определенным условиям

внешней среды вырабатывается многократным повторением воздействия того или иного фактора (холод, тепло и т.п.) и постепенного повышения его дозировки.

В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым не только к резким изменениям температуры и простудным заболеваниям, но и к инфекционным болезням. Закаленные дети обладают хорошим здоровьем и аппетитом, спокойны, уравновешенны, отличаются бодростью, жизнерадостностью, высокой работоспособностью. Этих результатов можно добиться лишь при правильном выполнении закаливающих процедур.

**Требования к проведению закаливания:**

- 1) учет индивидуальных особенностей ребенка;
- 2) положительные реакции ребенка на закаливание;
- 3) непрерывность закаливания;
- 4) наблюдение медперсонала за ответными реакциями, постоянные консультации с педиатром;
- 5) согласие родителей.

**Закаливающие мероприятия**

Характер действия	Метод	Методика
воздух	Прогулка	На свежем воздухе, в одежде по сезону
воздух	Сон в проветренном помещении	Учитывать физическое и соматическое состояние детей
воздух	Воздушные контрастные ванны	Использование разницы температур во время пробуждающей гимнастики - в майках и трусах
воздух	Хождение босиком	После дневного сна, по массажным коврикам - профилактика плоскостопия
воздух	Растирание рук и ног	После дневного сна сухой махровой варежкой
вода	Полоскание рта	После еды
вода	Умывание, мытье рук	Прохладная вода, обливание кистей рук, рук до локтя, после этого обтирание полотенцем
солнце	Солнечные ванны	На прогулке - утром и во второй половине дня

Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребёнка, за который ответственен взрослый. На закаливания детей в детском саду должен дать разрешение врач. Это очень важно, ведь существуют и противопоказания, когда закаливание в детском саду ребёнку не рекомендуется

Данные факторы и средства закаливания используются в детском саду и отдельно, и комплексно, главное – соблюдать индивидуальный подход, учитывать рекомендации врачей-специалистов и развивать взаимодействие с родителями.

### **2.3. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми**

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми раскрывает комплекс физкультурных мероприятий, физкультурных занятий.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Занятия проводятся 2 раза в неделю в группе и 1 раз – во время прогулки на свежем воздухе, где применяются интегрированные формы организации двигательной деятельности. Физкультурные занятия как важнейшая форма физкультурно-оздоровительной работы предполагают учет функционального состояния здоровья каждого ребенка и уровня его подготовленности.

Цель физкультурной работы – формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Подвижные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе - малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.

### **2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников**

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Используются следующие формы работы с родителями:

- Согласование с родителями оздоровительных и закаливающих мероприятий, проводимых с детьми в группе и продолжение данной работы в семье
- Просветительская работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
- Проведение мастер-классов для родителей по ознакомлению с приемами дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики
- Вовлечение родителей в совместные спортивные досуги, праздники, Дни здоровья
- Проведение Дней открытых дверей
- Подготовка наглядной информации по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей
- Вовлечение родителей в пополнение предметной здоровьесберегающей среды



### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Режим двигательной активности детей в течение года

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Периодичность</b>	<b>Продолжительность</b>
1. Организованные хороводные игры, подвижные игры, упражнения со спортивным инвентарем, игрушками	ежедневно	15-30 мин
2. Самостоятельная деятельность детей: игровая, двигательная и т.п.	ежедневно	1 час
3. Утренняя гимнастика	Ежедневно	5 мин
4. Физкультурное занятие	3 раза в неделю	15 мин
5. Музыкальное занятие	2 раза в неделю	2 раз в неделю по 15 мин
6. Физкультминутки	Ежедневно	1-3 мин 3р в день
7. Организованная деятельность на прогулке: подвижные игры, медленный бег, упражнения со спортивным инвентарем, на спортивном оборудовании, игры со снегом, песком, водой, спорт. игры и т.д.	Ежедневно	15-30 мин
8. Самостоятельная двигательная деятельность детей на прогулке с выносным материалом, на спортивном оборудовании, со спортивным инвентарем, творческие игры	Ежедневно	1 час
9. Упражнения после дневного сна	Ежедневно	5-7 мин
10. Организованная двигательная деятельность детей после полдника: хороводные игры, подвижные игры, упражнения со спортивным инвентарем и др.	ежедневно	1 час
11. Самостоятельная деятельность детей: с/р игры, творческие игры, игры с атрибутами, спорт. игры,	Ежедневно	1 час

игры с двигательными и строительными игрушками и др.		
12. Спортивные развлечения	1 раз в месяц	15 мин
13. Спортивный праздник	1 раз в год	15 мин
14. Неделя здоровья	2 раза в год	

### 3.2. Предметно-развивающая здоровьесберегающая среда

Предметно-развивающая среда помогает обеспечить гармоничное развитие ребенка, а также создать эмоционально-положительную обстановку. Она не только позволяет проводить игры и занятия, но и приучает детей к самостоятельным играм.

Центр двигательной активности в группе оснащен:

- массажные коврики
- массажные мячики
- мячики резиновые
- кегли
- обручи малые
- кольцебросы
- дорожки-пазлы
- цветные мягкие модули для прыгания, лазания, игр
- бубны
- махровые варежки для обтирания после дневного сна

Также в группе имеются пособия:

- для развития мелкой моторики рук: разнообразные «шнуровки», «бусы»
- комплексы утренней гимнастики
- картотека пальчиковой гимнастики

### 3.3. Примерный план оздоровительных мероприятий группы оздоровительной направленности

<i>Мероприятия</i>	<i>Направление</i>	<i>Периодичность</i>
Профилактические (профилактика простудных)	Утренняя гимнастика	Ежедневно
	Дыхательная гимнастика	Ежедневно

заболеваний)	Пробуждающая гимнастика	Ежедневно
	Босохождение по массажным коврикам	Ежедневно
	Растирание рук, ног и тела сухой махровой варежкой	Ежедневно
	Ношение чесночных медальонов	Во время эпидсезона
	Употребление фиточая (шиповник)	По 10-дневному меню
	Умывание прохладной водой	Ежедневно
	Босохождение	Ежедневно
Физкультурно-оздоровительные	День здоровья	2 раза в год
	Подвижные игры	Ежедневно
	Игры с водой	Ежедневно
	Физкультминутки	Ежедневно
	Физкультурные занятия	3 раза в неделю
	Физкультурные досуги	1 раз в месяц
	Физкультурные праздники	1–2 раза в год
Контрольные	Проветривание помещений	Ежедневно
	Сон без маечек	В теплое время года
	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Ежедневно

### 3.4. Методическое обеспечение программы

1. Адаптация к детскому саду ребенка раннего возраста. Москва, Цветной мир, 2018
2. Взаимодействие педагога с родителями детей раннего возраста. Москва, Цветной мир, 2018
3. Воспитание ценностей здорового образа жизни у детей 3-7 лет. Волгоград
4. Оздоровительная работа в ДОУ. Санкт-Петербург, детство-Пресс, 2008
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений 3-4 года. Москва, Мозаика-Синтез, 2019
6. Подвижные игры на прогулке. Москва, ТЦ СФЕРА, 2015
7. Растить здоровым, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. Москва, ТЦ СФЕРА, 2006
8. Спортивно-развивающие занятия. Волгоград
9. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2007
10. Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Москва, Мозаика-Синтез, 2007

*Перечень наглядно-дидактических пособий:*

Информационно – деловое оснащение ДОУ:

1. Детские инфекции
2. Как сохранить зубы здоровыми и красивыми
3. Мы идем в детский сад. «Правильная» одежда и обувь для дошкольника
4. Гигиена и здоровье, тематический словарь в картинках «Мир человека»

**ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ:**

1. Малыши – крепыши.
2. Наши чувства и эмоции

Светлана Вохринцева «ОКРУЖАЮЩИЙ МИР» Дидактический материал:

1. Зимние виды спорта
2. Летние виды спорта