

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 23 «АЛЕНУШКА»

357633, г.Ессентуки, пер.Садовый, 8а
Тел/факс (87934) 74290. Е-mail: alenu23@yandex.ru
ОКПО 36831633, ОГРН 1022601222676,
ИНН / КПП 2626021554/262601001

ПРИНЯТА

на педагогическом совете № 1
МБДОУ детский сад № 23 «Аленушка»
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом по МБДОУ детскому саду
№ 23 «Аленушка»
№ 112-м от 30 августа 2024 г.

**ПЛАН-ПРОГРАММА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКОГО САДА
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 23 «АЛЕНУШКА»
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 ДОУ 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 детском саду № 23 «Аленушка» на 2024 – 2025 учебный год» (приложение 1), создана модель «Комплексная работа по охране жизни и здоровья воспитанников в МБДОУ детский сад № 23 «Аленушка», (приложение 2) и определены основные средства и ожидаемые результаты образовательной, оздоровительной и воспитательной работы (приложение 3). 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 4).

Содержание некоторых составляющих модели оздоровления приведены ниже.

Для компенсации влияния экологического фактора на здоровье детей, в 2023-2024 учебном году будет внедрён проект «Здоровье детей и микроклимат», 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 ДОО 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 ДОО, 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 ДОО разработана тематика занятий по основам безопасности дошкольников в рамках ОП ДО. В 2023-2024 учебном году в ДОО организованы дополнительные оздоровительные услуги: дыхательная гимнастика по Стрельниковой, оздоровительный бег, кружковая деятельность в группе № 4.

«СОГЛАСОВАН»
Врач-педиатр МБДОУ
детского сада № 23 «Аленушка»

_____ Зубалова О.В.

«УТВЕРЖДЁН»
Приказом по МБДОУ детского сада
№ 23 «Аленушка»
№ 112-м от 30 августа 2024 г.

**ПЛАН
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ
В МБДОУ ДЕТСКОМУ САДУ № 23 «АЛЕНУШКА»
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

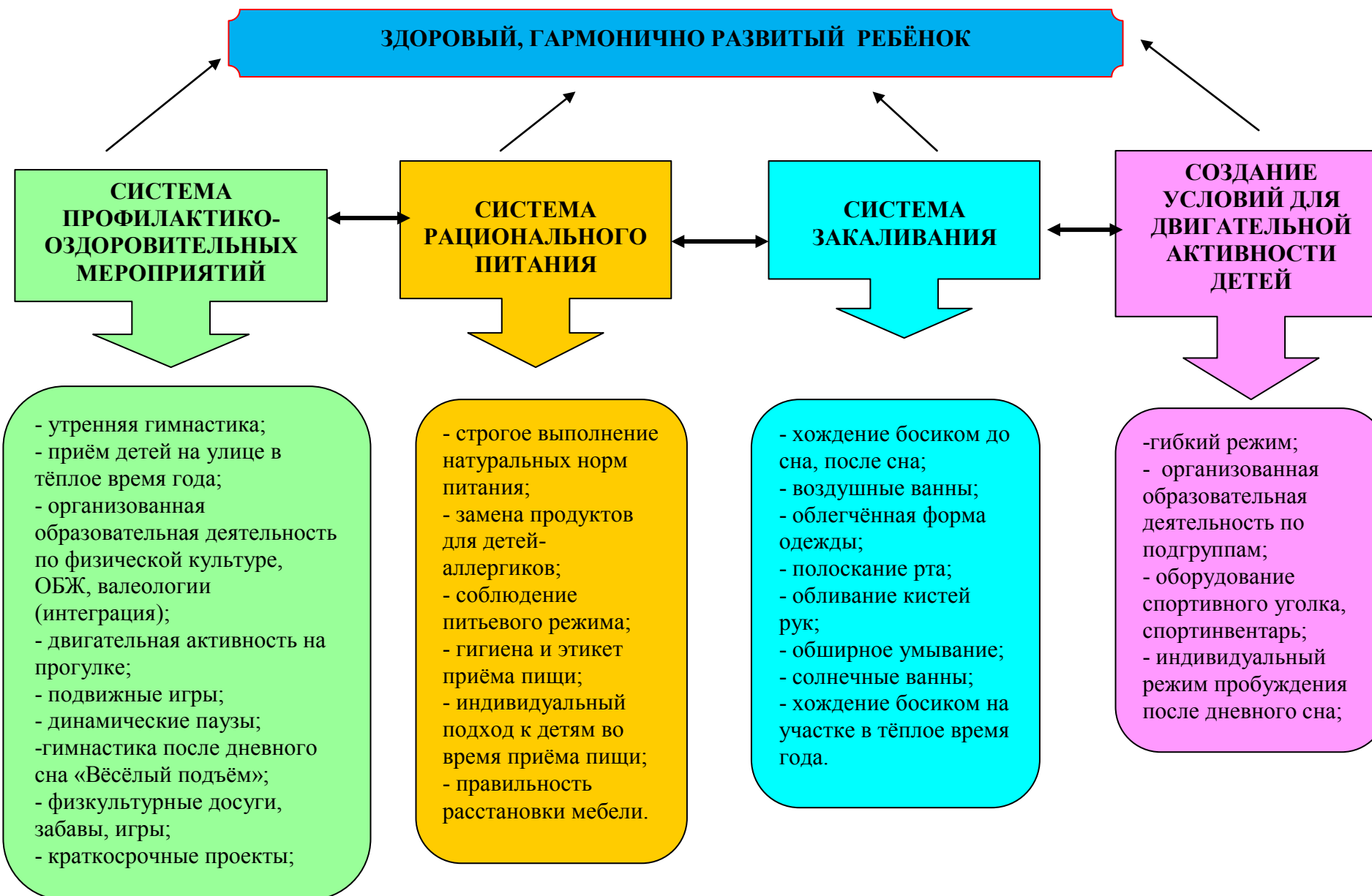
№ п/п	Сроки	Мероприятия	Участники	Дозировка	Ответственный
1.	Сентябрь	1. Закаливание: <i>Воздух</i> – температура помещений 20-22 градуса (младший возраст), 18 градусов (старший возраст). Одежда соответствует температуре воздуха. Проветривание проводится в отсутствие детей и заканчивается за 30 минут 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. <i>Вода</i> – Умывание водой комнатной температуры, полоскание рта и зева кипяченой водой 3 раза в день после еды. <i>Солнце</i> – Пребывание в кружевной тени деревьев и кустарников или кратковременное по 5-6 минут в день на освещённом солнцем участке. 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 «Азбука здоровья»,	Все группы	Постоянно	Воспитатели групп
			Со 2-ой мл. группы Старшие и подготовит. группы Все группы Все группы	Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа 2 раза в неделю 1 раз в неделю	Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Воспитатели гр. № 4

2.	Октябрь	1. Закаливание (воздух, вода, солнце). 2. Утренняя гимнастика на улице 3. Оздоровительная пробежка вокруг детского сада после утренней гимнастики 4. С-витаминизация блюд 5. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 6. Кварцевание групповых помещений 7.Кружковая деятельность «Азбука здоровья»	Все группы Со 2-ой мл. группы Старшие и подготовит. группы Все группы Все группы Старшая группа	Постоянно Ежедневно Ежедневно Ежедневно (утр. гимнастика, после сна) 3 раза в день (утр. гимнаст., занятия ФИЗО, после сна) 1 раз в день 2 часа 1 раз в неделю	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели гр.№ 4
3.	Ноябрь	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 7.Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 8.Кружковая деятельность «Азбука здоровья»	Все группы Со 2-ой мл. группы Старшие и подготовит. группы Все группы Все группы Все группы Старшая группа	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа 3 раза в день 1 раз в неделю	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели гр. № 4
4.	Декабрь	1. Закаливание (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика 3. Оздоровительная пробежка в зале после утренней гимнастики 4. С-витаминизация блюд	Все группы Все группы Старшие и подготовит гр. Все группы	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра

		5. Кварцевание групповых помещений 6. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 7. Круговая деятельность «Азбука здоровья»	Все группы Все группы Старшая группа	1 др. 2 раза 2 недели 1 раз в день 2 часа 3 раза в день 1 раз в неделю	Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели гр. №4
5.	Январь	1. Закаливание (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика 3. Оздоровительная пробежка в зале после утренней гимнастики 4. С-витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 7. Круговая деятельность «Азбука здоровья»	Все группы Все группы Старшие и подготовит. группы Все группы Все группы Все группы Старшая группа	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа 3 раза в день 1 раз в неделю	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели гр. № 4
6.	Февраль	1. Закаливание (воздух, вода, солнце) 2. Утренняя гимнастика 3. Оздоровительная пробежка в зале после утренней гимнастики 4. С-витаминизация блюд 5. Кварцевание групповых помещений 6. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 7. Круговая деятельность «Азбука здоровья»	Все группы Все группы Старшие и подготовит. гр. Все группы Все группы Все группы Старшая гр.	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа 3 раза в день 1 раз в неделю	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели гр. №4
7.	Март	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. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой	Все группы Все группы Старшие и подготовит. группы. Все группы Все группы	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа 3 раза в день	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп

		7.Кружковая деятельность «Азбука здоровья»	Старшая гр.	1 раз в неделю	Воспитатели гр. № 4
8.	Апрель	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. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 7.Кружковая деятельность «Азбука здоровья»	Все группы Все группы Старшие и подготовит. гр. Все группы Все группы Все группы Старшая гр.	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа 3 раза в день 1 раз в неделю	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели гр. № 4
9.	Май	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. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой 7.Кружковая деятельность «Азбука здоровья»,	Все группы Все группы Старшие и подготовит. гр. Все группы Все группы Все группы Старшая гр.	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа 3 раза в день 1 раз в неделю	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели гр. № 4
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 Все группы Средние, старшие, подготовит гр. Все группы Все группы Все группы	Ежедневно Ежедневно Ежедневно 1 раз в день 2 часа Ежедневно	Воспитатели групп Воспитатели групп Воспитатели групп Медсестра Воспитатели групп Медсестра

**МОДЕЛЬ «КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА ПО ОХРАНЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ВОСПИТАННИКОВ В МБДОУ ДЕТСКОМ САДУ
№ 23 «АЛЕНУШКА»**



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ ДЕТЕЙ

Направленность физического воспитания

Средства	Ожидаемые результаты
Образовательная направленность	
Закаливание	<i>Знания:</i> - эффективности средств закаливания (солнце, воздух, вода). <i>Умения:</i> - самостоятельно применять простейшие процедуры.
Самомассаж	<i>Знания:</i> - как производить движения по току крови; - не массировать лимфатические узлы. <i>Умения:</i> - владеть простейшими приёмами самомассажа (поглаживание, разминание, растирание, потряхивание, точечный массаж).
Упражнения, способствующие: - формированию осанки; - профилактике плоскостопия; - развитию органов дыхания; - развитию опорно-двигательного аппарата	<i>Знания:</i> - о правильной осанке; - о средствах формирования правильной осанки. <i>Умения:</i> - выполнять упражнения на формирование осанки; - контролировать правильную осанку. <i>Знания:</i> - о правильном развитии стопы, средств формирования правильной стопы. <i>Умения:</i> - выполнять упражнения; - контролировать постановку стопы при ходьбе. <i>Знания:</i> - о правильном дыхании. <i>Умения:</i> - тренировать нормальное дыхание. <i>Знания:</i> - об управлении своим двигательным аппаратом. <i>Умения:</i> - выполнять упражнения на развитие движений всех частей тела.
Оздоровительная направленность	
Закаливание	- повышение защитных сил организма к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов; - улучшение обмена веществ; - укрепление иммунной системы организма; - благотворное воздействие на сердечно-сосудистую систему.
Самомассаж	- 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	- приобретение стойких структурных основ осанки; - предотвращение дефектов осанки; - укрепление мышц позвоночника, стопы, диафрагмы, двигательного

аппарата	аппарата; - предупреждение нарушений осанки; - стимулирование роста костей, мышц и связок.
Упражнения на развитие физических качеств	- развитие всех мышечных групп; - предупреждение изменений мышечной напряжённости; - совершенствование функций вестибулярного аппарата; - противостояние утомлению.
Упражнения, способствующие психическому развитию	- 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	- умения держаться свободно, естественно, красиво; - побуждение к физическому самосовершенствованию; - развитие организованности, дисциплины
Упражнения на развитие физических качеств и двигательных способностей	- 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	- 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.