

Принята на  
педагогическом совете № 2  
«10» ноября 2010 года

Заведующая МБДОУ:  

---

Т.А.Дорофеева

**Комплексная целевая программа  
«Здоровье»  
муниципального бюджетного  
дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад №1 «Золотой ключик»**

Р.п.Мордово

## **Комплексная целевая программа «Здоровье»**

Это:

- комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников;
- коррекция нарушений соматического здоровья без отрыва от учебного процесса;
- психологическая диагностика и помощь детям с отклоняющимся поведением;
- обеспечение ребенку прав полноценного гражданина;
- максимальная информация для дошкольника о той части пространства, которая занимает его тело.

### **Парадигма.**

Главная задача заключается в укреплении имеющегося здоровья дошкольников, а не только в лечении возникших заболеваний. Отклонения в физическом и психологическом развитии дошкольника рассматриваются как вариант нормы, требующий индивидуальной поддержки, а не изоляции. Залогом здоровья является, с одной стороны, раннее выявление физических отклонений или психологических проблем, с другой стороны устранение причин, вызывающих нарушения и повышение толерантности дошкольников к патогенным и психотравмирующим факторам.

Учитывая данные о состоянии здоровья детей, об уровне их физического развития, сезонные повышения заболеваемости, данная программа предусматривает; диагностику, лечебно – профилактические процедуры, закаливание, воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни, работу с родителями. Мероприятия программы осуществляются старшей медицинской сестрой, психологом, педагогами МДОУ.

Три составляющие программы «Здоровья»:

1. Медицина.
2. Педагогика.
3. Психология.

## 1. МЕДИЦИНА.

Медицинский путь решения проблем здоровья в МДОУ заключается в диагностике и коррекции наиболее распространенных заболеваний.

### ЧТО

#### ДИАГНОСТИРУЕТСЯ

а) Заболевания опорно-двигательного аппарата: плоскостопие, сколиоз

б) Заболевание желудочно-кишечного тракта: гастриты, дуодениты, дискинезия желчевыводящих путей

в) Заболевание верхних дыхательных путей (часто болеющие дети) ОРВИ, ринит,

ангина, бронхит.

### КАК КОРРЕГИРУЕТСЯ

а) Проведение дополнительных занятий по лечебной физкультуре в МДОУ

б) Сезонная профилактика обострений медикаментозной

в) Сезонная и круглогодичная физиотерапия в условиях МДОУ.

## МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПУТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВЬЯ В МДОУ

Заключается в предупреждении возможности заболеваний с помощью профилактических мероприятий:

<p>Проведение общей программы по сезонной витаминотерапии для всех детей.</p>	<p>Датация экстрактов лечебных трав, содержащих комплекс витаминов в условиях столовой и групповой д/сада.</p>
<p>Проведение общей программы по сезонной профилактике заболеваний для часто болеющих детей.</p>	<p>Ингаляция аэрозолями лечебных трав в медицинском кабинете. Инструментальная</p>

Выявление детей с признаками утомления и физической дезадаптации на доболезненной стадии и их реабилитация.	диагностика нарушений адаптации и комплексная коррекция дезадаптивных состояний в условиях МДОУ.
---	--

**Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:**

- 1) полноценное питание детей;
- 2) закаливающие процедуры;
- 3) развитие движений;
- 4) гигиена режима.

### **Принципы организации питания:**

- Выполнение режима питания;
- Калорийность питания, ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;
- Гигиена приема пищи;
- Индивидуальный подход к детям во время питания;
- Правильность расстановки мебели.

**Закаливание** обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышает его устойчивость к воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня,
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание осуществляется на фоне различной двигательной активности; закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

**Проведение обширного комплекса закаливающих мероприятий:**

- облегченная одежда для дошкольников;
- соблюдение сезонной одежды детей на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течение дня;
- сон в трусах;
- дыхательная гимнастика после сна;
- мытье прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди;
- правильная организация прогулки и ее длительность;
- полоскание рта (по 50 гр. — 3-4 глотка);
- утром дома,
- утром в МДОУ,
- после обеда дома,
- после обеда в МДОУ перед сном.

**ТРАВЫ:** тысячелистник, спорынья, боярышник, кора дуба, майский лист березы, сосновые почки, зверобой, бессмертник, календула, туя, ромашка (цветочки), шалфей, эвкалипт, кукурузные рыльца.

Травы менять ежедневно:

- дозированное хождение босиком по мокрой дорожке;
- дозированное хождение босиком по мокрой дорожке с 10% солевым раствором с переходом на ребристую дорожку или гигиенический коврик.

### **Лечебные процедуры:**

**СЕНТЯБРЬ** — Поливитамины по 1 драже в день (недели).

Полоскание горла настоем трав в течение 2 недель (после завтрака, после обеда).

**ОКТАБРЬ** — Полоскание горла настоем трав в течение недель (после завтрака, после обеда).

**НОЯБРЬ** — Настойка женьшеня (или китайского лимонника) столько капель, сколько лет ребенку в третье блюдо на обед.

Полоскание горла настоем трав в течение 2 недель (после завтрака, после обеда).

**ДЕКАБРЬ** — Поливитамины по 1 драже в день в течение 2 недель. Полоскание горла настоем трав в течение 2 недель (после завтрака, после обеда).

**ЯНВАРЬ** — Полоскание горла настоем трав в течение 2 недель.

**ФЕВРАЛЬ** — Глюканат кальция по 1 таблетке в день в течение 10 дней. Полоскание горла настоем трав в течение 2 недель.

**МАРТ** — Поливитамины по 1 драже в течение 10 дней. Полоскание горла настоем трав в течение 2 недель.

**АПРЕЛЬ** — Полоскание горла настоем трав (по перечню).

**МАЙ** — Витаминный чай. Витаминный и кислородный коктейль. Полоскание горла настоем трав в течении 2 недель.

## **РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ.**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

## **УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ:**

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям,
- повышение физической работоспособности;
- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а так же возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья,

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В НАШЕМ МДОУ.**

- 1) Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
- 2) Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
- 3) Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
- 4) Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

### **Формы организации физического воспитания:**

- физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;  
турпоходы, экскурсии;  
дозированная ходьба;  
физкультминутки;  
спортивные игры;  
физкультурные досуги, праздники, дни здоровья;  
утренняя гимнастика;  
индивидуальная работа с детьми.

### **ГИГИЕНА РЕЖИМА.**

- 1) Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- 2) Рациональное построение режима дня.
- 3) Охрана жизни и деятельности детей.
- 4) Санитарно — просветительская работа (с сотрудниками и родителями), привлечение родителей к участию в спортивно-оздоровительных мероприятиях, созданию интерьера группы.
- 5) Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме дня.
- б) Воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
  - привитие стойких культурно-гигиенических навыков,
  - обучение уходу за своим телом, навыками оказания элементарной помощи (чистка зубов, туалет рук, носа)
  - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
  - формирование привычки ежедневного проведения утренней

гимнастики, физкультурных пауз.

## 2. ПЕДАГОГИКА.

**Целеполагание:** формирование у детей позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков о гигиенической культуре.

Годовое планирование по проблеме: «Сохранение и развитие здоровья дошкольников».

Вид работы	Тема	Сроки	Ответственные
Планирование.	Совещание при заведующей	октябрь март	Заведующая.
Обучение Консультация Пополнение банка данных.	«Театр физического развития и оздоровления» «Валеологическое воспитание»	октябрь сентябрь в течение года	Инструктор по физкультуре Старший воспитатель
Исполнение. Создание методической копилки. Осуществление мониторинга валеологичес- кого развития МДОУ	«Здоровьесберегающие технологии».	декабрь в течение года	Старший воспитатель ст. медсестра, заведующая
Уроки здоровья Анкетирование родителей.	«Как укрепить здоровье ребенка».	сентябрь	Инструктор по физкультуре
Контроль День диагностики, регулирование и коррекция по проблеме «Здоровье».	«Выявить соответствие между уровнем здоровья младших школьников и оздоровительными мероприятиями внутри МДОУ».	февраль	администрация ст.медсестра, Инструктор по физкультуре



Оценка уровня физической подготовленности детей.		Ноябрь	Инструктор по физкультуре
Воздействие День здоровья с участием родителей.		октябрь	Старший воспитатель
Развлечение.	«Летний спортивный праздник».	1 июня	Инструктор по физкультуре
Педагогический серпантин.	Занятие по программе Лазарева «Здравствуй».	ноябрь	ст.медсестра, педагог-психолог
Двигательная активность детей мл. дошкольного возраста.	«Движение-радость»		Инструктор по физкультуре
Родительское собрание.		май	администрация

## **Перспективное планирование по валеологическому воспитанию.**

**Цель:** Равномерное распределение программного материала в средней, старшей группах и начальном звене в течение года, планомерное воздействие на детей в процессе обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Разработан перспективный план по валеологическому воспитанию, с учетом отслеживания результатов диагностики. План дает возможность целенаправленно, с учетом возрастных особенностей воспитывать потребность в здоровом образе жизни. Занятия с детьми проводятся один раз в неделю педагогами и медицинской сестрой.

Воспитательно-образовательный процесс преследует разнообразные задачи.

Например: научить любить себя и свой организм, любить окружающих людей. Изучать себя и свой организм, научить детей использовать звуки для своего развития и улучшения здоровья.

Объяснить детям, как витамины полезны и как влияют на здоровье.

А в младших классах речь идет уже о вредных привычках, осваивают ритуал приема пищи, учатся противостоять ТВ рекламе, знать, что часто рекламируют не самые полезные продукты. Задачи решаются в различных разделах:

«Здоровье и болезнь», «Берегите свои глаза», «Целебные звуки», «Как движутся части тела», «Безопасное поведение на улице», «Если хочешь быть здоров — закаляйся!», «Цветовая медицина».

Задачи, темы занятий усложняются с возрастом.

После учебного блока в каждой дошкольной группе проводить оздоровительные занятия корригирующего характера (приложение №1).

После сна в дошкольных группах проводятся физические упражнения на включение в работу всех групп мышц (приложение №2).

Упражнение на воспитание правильной осанки (приложение №3).

Упражнение на предупреждение зрительной утомляемости (приложение №4).

### **3. ПСИХОЛОГИЯ.**

#### **Психологический путь решения проблем в детском саду.**

Основной задачей психологического раздела работы является поддержание и укрепление психического здоровья воспитанников, содействие их оптимальному (полноценному) психическому развитию в условиях МДОУ.

В состав психического раздела входят следующие компоненты:

**Скрининг** - непрерывное наблюдение за психическим развитием детей при помощи батареи экспресс - диагностических методов.

**Диагностика** - углубленный анализ групп риска при помощи специальных батарей расширенных психодиагностических методов.

**Коррекция**- применение психологических терапевтических и тренинговых процедур, предназначенных для коррекции

нарушений психического здоровья, а так же нежелательных отклонений от оптимального психического развития воспитанников.

Алгоритм реализации проблем здоровья включает следующие блоки:

1. Выявление групп риска (скрининг). Анализ успеваемости детей (выделение групп слабо -, средне - и хорошо успевающих детей), дифференцированный экспресс — скрининг разделенных по успеваемости групп воспитанников. (1 этап скрининга)  
Формирование групп риска (плохо успевающие с нарушениями когнитивной сферы, плохо успевающие с гиперактивностью, плохо успевающие с выраженной беспомощностью, хорошо успевающие с эмоциональными нарушениями, хорошо успевающие с асоциальным поведением, среднеуспевающие, с трудным темпераментом). (2 этап скрининга).

2. Анализ групп риска (диагностика).

Уточнение диагноза в группах риска с применением развернутых психодиагностических процедур, анализ психологического климата в семье МДОУ.

Диагностика индивидуально – психологических особенностей родителей, воспитателей.

3. Дифференцированная психокоррекция психических нарушений в группах риска.

Когнитивный тренинг в группах с нарушениями внимания, памяти, мышления, психотерапевтические воздействия в группах с отклонениями в поведении.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ РАБОТЫ.**

**1. Задача:** Поддерживание и укрепление психического здоровья воспитанников; содействие их оптимальному (полноценному) психическому развитию в условиях МДОУ.

**2. Состав:** Скрининг - непрерывное наблюдение за психическим развитием детей при помощи батареи экспресс - диагностических методов.

Диагностика - углубленный анализ групп риска при помощи специальных батарей расширенных психодиагностических

методов.

Коррекция- применение психологических, терапевтических и тренинговых процедур, предназначенных для коррекции нарушений психического здоровья, а так же нежелательных отклонений от оптимального психического развития детей.

### **План на ближайшие 3-4 года**

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней здоровья», туристических походов, праздников.

Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

Организовать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей» (Консультативный пункт для родителей ( законных представителей).

Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.

Обеспечение статистического учёта, контроля и анализа на всех уровнях.

Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.

Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

## **СРЕДНЯЯ ГРУППА**

<b>МЕСЯЦЫ</b>	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	<b>4 НЕДЕЛЯ</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	«Здоровье и болезнь».	Диагностика	«Чистая вода- для хвори беда».	Диагностика
<b>ОКТЯБРЬ</b>	«Волшебная щёточка».	«Волшебное зеркальце».	«Взаимосвязь и взаимодействие в природе».	«Здрасик и фырка».
<b>НОЯБРЬ</b>	«Береги свои глаза».	«Целебные звуки».	«Как движутся части тела».	«Безопасное поведение на улице».
<b>ДЕКАБРЬ</b>	«Сюрприз зайца- длинное ухо».	«Рисунки о здоровье».	«Личная гигиена».	«Чудо-нос».
<b>ЯНВАРЬ</b>	«У нас в гостях доктор градусник».	«Режим дня».	«Витамины и полезные продукты».	«Весёлые движения».
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	«Растения вокруг нас».	«Одежда и здоровье».	«Движение – здоровье».	диагностика
<b>МАРТ</b>	«Цветик- семицветик».	«Будем беречь и охранять природу».	«Здоровье в порядке- спасибо зарядке».	«Полезная еда».
<b>АПРЕЛЬ</b>	«Надо ли бояться докторов?»	«Использование и хранение опасных предметов».	«Пожар».	«Семья».
<b>МАЙ</b>	«В гостях у деда Луки».	Диагностика	Диагностика	«Праздник здоровья».

## **СТАРШАЯ ГРУППА**

<b>МЕСЯЦЫ</b>	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	<b>3 НЕДЕЛЯ</b>	<b>4 НЕДЕЛЯ</b>
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	«Внешнее строение человека»	«Диагностика».	«Спортивные соревнования между мальчиками и девочками».	«Скелет человека».
<b>ОКТАБРЬ</b>	«Зачем человеку руки?»	«Что лучше: руки или ноги?»	«Что могут делать руки и ноги?»	«Сколькими способами может передвигаться человек?»
<b>НОЯБРЬ</b>	«Познакомься со своей кожей»	«Что такое микробы?»	«Как сохранить свою кожу здоровой?»	«Как правильно сделать перевязку?»
<b>ДЕКАБРЬ</b>	«Какими способами можно очистить свою кожу?»	«Познакомимся с нашими зубами»	«Как правильно ухаживать за зубами?»	«Для чего нужен язык?»
<b>ЯНВАРЬ</b>	«Сердце и сосуды»	«Диагностика»	«Как устроена дыхательная система?»	«Как работает дыхательная система?»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	«Гигиена дыхательной системы»	«Как мы говорим?»	«Знакомство с ухом»	«Почему у нас два глаза?»
<b>МАРТ</b>	«Глаза могут не только смотреть»	«Как органы человека помогают друг другу?»	«Что? Где? Когда?»	«Сколькими способами человек может выразить свою радость?»
<b>АПРЕЛЬ</b>	«Сколькими способами можно выразить своё отношение друг к другу?»	«Научим детей вести себя правильно»	«Экскурсия в кабинет медсестры»	
<b>МАЙ</b>		«Диагностика»		