



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 10  
Московского района Санкт-Петербурга «Богатырь»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 10  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол №3 от 06 сентября 2022 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детского сада № 10  
Московского района Санкт-Петербурга  
И.А. Сорокина  
Приказ №19-О от 3 августа 2022 года



**Оздоровительная программа для детей, имеющих аллергические заболевания  
«Здравствуйте!»  
государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 10 Московского района Санкт-Петербурга «Богатырь»**

Санкт-Петербург  
2022 год

## ВВЕДЕНИЕ

Аллергия – повышенная чувствительность организма к веществам, которые здоровым людям, как правило, не причиняют беспокойства. Факторами риска являются генетическая предрасположенность, понижение иммунитета, контакт с аллергенными веществами (шерсть или мех животных; птичий пух; домашняя пыль; цветы; продукты питания, содержащие белки животного происхождения; красители; химические вещества и др.), экологическое состояние окружающей среды. Все большее количество детей имеют диагноз: аллергия.

Реабилитация детей-аллергиков имеет свои особенности в связи со своеобразием развивающегося организма ребенка. У больных детей, в отличие от взрослых, реабилитация обеспечивает не только восстановление утраченных функций, но и дальнейшее возрастное развитие всех систем и органов.

Для детей с аллергическими заболеваниями необходимы определенные условия пребывания в дошкольном образовательном учреждении: гипоаллергенные быт и питание, реабилитационные лечебно-профилактические мероприятия, обеспечивающие индивидуальные методы оздоровления с учетом внешних факторов, формирующих предрасположенность организма к аллергическим заболеваниям. Для оздоровления детей-аллергиков так же необходимо использовать все средства повышения неспецифической резистентности организма (закаливание, дыхательная гимнастика, массаж, физиотерапия, рефлексотерапия, гибкие режимы, занятия с педагогом-психологом и т.д.)

Организация групп для детей с аллергическими заболеваниями в ГДОУ №10 Московского района г.Санкт-Петербурга имеет целью создание условий для пребывания детей-аллергиков в дошкольном учреждении и проведение лечебно-профилактических и воспитательно-образовательных мероприятий, направленных на оздоровление детей.

Коллективом ГДОУ №10 Московского района г.Санкт-Петербурга разработана оздоровительная программа, учитывающая специфику работы с детьми, имеющими аллергические заболевания.

Разработка программы привела к необходимости пересмотреть организацию среды, организацию режимов, лечебно-профилактическую работу и воспитательно-образовательный процесс, взаимодействие с родителями.

В результате данной работы:

В группах были созданы условия для пребывания детей с аллергическими заболеваниями.

Для проведения лечебно-оздоровительной работы были оборудованы кабинеты физиотерапии и массажа.

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы был открыт и оснащен современным спортивным оборудованием физкультурный зал, созданы условия для проведения лечебной физкультуры.

Оборудован кабинет педагога-психолога для проведения индивидуальной и подгрупповой работы с детьми.

Работа с детьми осуществляется по вариативным режимам. В воспитательно-образовательный процесс включаются оздоровительные технологии, большее внимание уделяется экологическому и валеологическому воспитанию.

Работа с родителями по воспитанию здорового ребенка стала более тесной и плодотворной.

В рамках программы стал проводиться ежегодный мониторинг «Ребенок и его здоровье». Первое мониторинговое исследование показало, что уровень общей заболеваемости детей, имеющих аллергические заболевания, снизился к концу года. Показатели хронической заболеваемости (аллергия) были неудовлетворительными: лишь у 20 % детей, имеющих аллергические заболевания в легкой форме, была зафиксирована стабилизация состояния здоровья, состояние ремиссии - у 15 % детей (легкая форма аллергии), но не было отмечено ни одного случая реабилитации. Только в конце третьего года посещения оздоровительных групп детьми с аллергическими заболеваниями были зафиксированы положительные результаты: здоровье у 40 % детей, имеющих аллергические заболевания разной формы

тяжести, было реабилитировано, у 30% детей стабилизировалось, у 20% - состояние ремиссии.

Рецидивы аллергических заболеваний отмечаются, как правило, у вновь поступивших детей и у тех детей, родители которых не выполняют рекомендаций врача и не обеспечивают единства требований ДОУ и семьи к сохранению и укреплению здоровья ребенка.

Опыт работы с детьми, имеющими аллергические заболевания, показывает, что процесс реабилитации наступает через 2-3 года регулярного посещения оздоровительных групп ДОУ, в которых ведется работа с учетом специфики заболевания, и создаются необходимые условия.

Программа рассчитана на возраст детей от 1,5 до 7 лет.

Мы стремились к тому, чтобы разработанная система оздоровительной работы органически входила в жизнь детского сада, не заорганизовывала бы детей и сотрудников, решала вопросы физического и психологического благополучия, имела связь с разными видами деятельности, обеспечивала тесное взаимодействие с семьей.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Оздоровительная программа для детей, имеющих аллергические заболевания - комплексная система мероприятий, обеспечивающих реабилитацию и укрепление здоровья детей с аллергическими заболеваниями.

Оздоровительная программа для детей, имеющих аллергические заболевания, рассчитана на все возрастные группы (от 1,5 до 7 лет).

### **Цель программы**

1. Обеспечение реабилитации и укрепления здоровья детей с аллергическими заболеваниями.
2. Формирование у детей представлений о ценности здорового образа жизни и потребности в здоровом образе жизни.
3. Тесное взаимодействие родителей и ДОУ в вопросах укрепления здоровья детей

### **Задачи**

1. Проводить работу по охране и укреплению физического и психологического здоровья детей и созданию условий, обеспечивающих комфортное пребывание в ДОУ детей, имеющих аллергические заболевания.
  - 1.1. Корректировать медико-психолого-педагогическое сопровождение ребенка с учетом данных мониторинга здоровья детей.
  - 1.2. Обеспечить готовность педагогов ДОУ к работе с детьми, имеющими аллергические заболевания, через планомерную систему обучения оздоровительным методикам и технологиям здоровьесбережения детей.
  - 1.3. Осуществлять позитивную педагогику с личностно-ориентированным стилем взаимодействия педагогов с детьми и родителями.
  - 1.4. Осуществлять социальное партнерство с органами здравоохранения (Центр восстанавливающего лечения для детей с аллергическими заболеваниями Московского района Санкт-Петербурга, СПб ГУЗ «Детская городская поликлиника № 35») и муниципальным образованием «Ново-Измайловское» Московского района Санкт-Петербурга.
2. Формировать у детей элементарные представления о полезности и целесообразности здорового образа жизни.
  - 2.1. Формировать здоровые привычки у детей через проведение ежедневных гигиенических, оздоровительных и физкультурных мероприятий.

2.2. Формировать элементарные представления о своем организме и основах здорового образа жизни на «Уроках здоровья» и в познавательно-игровой (совместной и самостоятельной) деятельности.

2.3. Формировать основы безопасности жизнедеятельности на «Уроках безопасности» и в познавательно-игровой (совместной и самостоятельной) деятельности.

3. Обеспечить взаимодействие медицинского, педагогического персонала и родителей ДОО в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

3.1. Информировать родителей о планируемых и проводимых оздоровительных мероприятиях ДОО.

3.2. Проводить оздоровительные мероприятия с согласия родителей.

3.3. Обеспечивать единство требований семьи и ДОО в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

3.4. Заниматься просвещением родителей.

#### Принципы реализации

1. Принцип научности – использование научно обоснованных и практически апробированных методик для мероприятий, направленных на реабилитацию и укрепление здоровья детей.

2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в целенаправленной деятельности по оздоровлению детей и поиске новых, эффективных методов.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

4. Принцип личностной ориентации – учет разноуровневого и разновозрастного развития детей и состояния их здоровья.

5. Принцип гарантированной результативности – реализация прав и потребностей детей на получение лечебно-профилактической и психолого-педагогической помощи, гарантия положительного результата независимо от возрастной категории детей и уровня их физического развития

6. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитательной и оздоровительной работы на основе целостного медико-психолого-педагогического знания о ребенке. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.

#### Субъекты программы

1. Дети, имеющие аллергические заболевания.

2. Семьи детей, посещающих оздоровительные группы для детей с аллергическими заболеваниями.

3. Коллектив ДОО, работающий с детьми, имеющими аллергические заболевания.

#### Ожидаемые результаты

1. Реабилитация здоровья и стабилизация данного состояния у детей с аллергическими заболеваниями в результате комплексной системы медико-психолого-педагогического сопровождения и создания условий пребывания в ГДОУ детей, имеющими аллергические заболевания

#### Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании»

2. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении

3. Санитарные нормы и правила

4. Устав ГДОУ

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Оздоровительная программа для детей, имеющих аллергические заболевания, включает в себя 6 основных направлений:

1. обеспечение психологического благополучия ребенка
2. лечебно-профилактическая работа
3. физкультурно-оздоровительная работа
4. формирование основ здорового образа жизни у детей
5. обеспечение готовности педагогов к работе с детьми, имеющими аллергические заболевания
6. совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка

Приложения к программе содержат:

1. систему оздоровительной работы ДОУ
2. вариативные режимы дня и режим двигательной активности на каждый возраст
3. инструкции по проведению оздоровительных мероприятий
4. сопроводительную документацию по фиксации состояния здоровья детей («Лист здоровья», «Аллерголист») и текущих оздоровительных мероприятиях (график проведения массажа, график проведения ЛФК, лист индивидуального закаливания, график проведения лечебно-профилактических мероприятий)
5. критерии оценки здоровья детей
6. мониторинг здоровья детей
7. требования к организации режима дня и проведению учебных занятий (выписка из СанПиНа)
8. рекомендации по нормированию физической нагрузки на детей
9. перечень запрещенных физических упражнений для детей
10. инструкцию по медико-психолого-педагогическому сопровождению ребенка в ДОУ
11. инструкцию по взаимодействию воспитателей, специалистов и медицинского персонала ДОУ
12. памятку для воспитателей и помощников воспитателя оздоровительной группы
13. планирование «Уроков здоровья»
14. картотеки: утренней оздоровительной гимнастики, оздоровительных игр и упражнений, подвижных игр с классификацией по динамическим характеристикам, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, релаксации, литературного материала («Загадки Мойдодыра», «Я и мое тело», «Что нас делает здоровыми», пословицы и поговорки о здоровье)

### 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ РЕБЕНКА

В ДОУ созданы все условия для обеспечения психологического благополучия ребенка:

*1. Создана психологически комфортная и гармоничная развивающая среда,* Удовлетворяющая потребность ребенка в разных видах деятельности. Учитывающая возрастные особенности и интересы детей, а так же принципы доступности и безопасности. Учитывающая влияние цвета и музыки на самочувствие ребенка (цвето- и музыкотерапия).

*2. Разработан оптимальный двигательный режим*

Реализуется потребность детей в движении.

Выполняется физиологически необходимое ребенку количество движений в течение дня.

Физкультурные занятия способствуют оптимальному развитию физических качеств детей и их физической подготовленности.

Осуществляется контроль над физической нагрузкой на детей (учет состояния здоровья, возраста, предупреждение проявления отрицательных эмоций).

*3. Физические и интеллектуальные нагрузки распределены с учетом требований СанПиНа («Организация режима дня и учебных занятий») и гибких индивидуальных режимов.*

Прогулки: не менее 4 часов в день

Дневной сон: 2-2,5 часа для дошкольных групп, не менее 3 часов для групп раннего возраста

Число занятий и время их проведения: в соответствии с возрастом. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки для детей ДОО ежегодно согласуется с Территориальным отделом управления федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и утверждается заведующей ДОО.

Включение физкультминуток в середину занятия.

Перерывы между занятиями - не менее 10 мин.

Занятия, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей проводятся в дни наиболее высокой работоспособности детей: вторник и среду.

В середине учебного года (январь-февраль) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы: проводятся занятия только эстетически-оздоровительного цикла: музыкальные, спортивные, изобразительной деятельности. Вместо занятий познавательного цикла, требующих умственного напряжения, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и пр. Во время каникул увеличивается время прогулки.

Физические и интеллектуальные нагрузки на детей корректируются по показаниям здоровья (индивидуальный режим).

*4. Продумана комфортная организация режимных моментов*

Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (в сне, питании и пр.), устранение долгих ожиданий, т.к. аппетит и сон детей прямо зависит от состояния их нервной системы

Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов, спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку.

*5. В режиме дня используются приемы релаксации, аутотренинга, музыкотерапии.*

Релаксация, аутотренинг - используются в момент засыпания и пробуждения детей

Музыкотерапия - музыкальное сопровождение режимных моментов (утренняя и бодрящая гимнастика; совместная и самостоятельная спортивная и игровая деятельность; часть занятия и т.д.)

*6. Осуществляется позитивная педагогика с лично-ориентированным стилем взаимодействия с детьми и родителями*

Общение воспитателя с ребенком - один из основных факторов, обеспечивающих психологическое благополучие детей в детском саду.

В нашем ДОО оно основано на следующих принципах:

Уважение личности ребенка

Знание индивидуальных особенностей каждого ребенка

Личное общение с каждым ребенком в течение дня

Общение с ребенком должно соответствовать правилам общей культуры

Предпочтительный стиль общения - партнерский стиль

Стимулирование ребенка к позитивному самовосприятию

Стимулирование самостоятельности, ответственности, нравственного развития, развития коммуникативных навыков детей

*7. Оказывается медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период.*

Ребенок находится под наблюдением врача ДОО;

Педагог-психолог оказывает психологическую помощь детям и родителям для более легкой адаптации к условиям детского сада;

С детьми проводятся адаптационные и коммуникативные игры;

При проведении режимных моментов используются игровые приемы, потешки, песенки;

Сотрудниками ДООУ создается обстановка положительного эмоционального настроения у детей и родителей: родители могут находиться с ребенком в группе; приводить его на 1,5-2 часа в день; приводить ребенка позже, если ребенок привык вставать поздно.

8. *Осуществляется психолого-педагогическое сопровождение ребенка.* Проводится комплексная диагностика детей (знаний, умений и навыков; уровня сформированности психических функций (памяти, внимания, мышления и т.д.); развития эмоциональной сферы и коммуникативных навыков) с последующей коррекцией развития ребенка.

Осуществляется взаимодействие воспитателей, специалистов и медицинского персонала по вопросам медико-психолого-педагогического сопровождения ребенка. 2 раза в год проводится медико-психолого-педагогические совещания, на которых рассматриваются вопросы физического и нервно-психологического здоровья детей.

Проводятся занятия (подгрупповые и индивидуальные) с педагогом-психологом, включающие игротренинги, психогимнастику, приемы сказкотерапии и песочной терапии.

## 2. ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Лечебно-профилактическая работа с детьми, имеющими аллергические заболевания, строится на основе диагноза, данных о состоянии здоровья детей, уровня их физического развития, анализа заболеваемости. Из содержания лечебно-профилактической работы исключаются процедуры, основанные на применении веществ, способных вызвать рецидив аллергического заболевания: фитотерапия, ароматерапия и др.

Лечебно-профилактическая работа проводится медицинским персоналом по плану, разработанному врачом ДООУ. Этот план включает как общие для всех детей процедуры, так и индивидуальные курсы лечения. Некоторые процедуры проводятся воспитателями и инструктором по физической культуре (закаливание, стоматологическая профилактика, рефлексотерапия) при систематическом контроле со стороны медицинского персонала. Персонал ДООУ проходит обучение методикам проведения лечебно-профилактических мероприятий и руководствуется инструкциями по проведению данных мероприятий, согласованных с врачом и утвержденных заведующей ДООУ.

План проводимых лечебно-профилактических мероприятий разработан на основе данных заболеваемости за предыдущие годы и учитывает возможный ее подъем в периоды межсезонья, адаптации и гриппа.

Лечебно-профилактическая работа включает следующее:

### *1. Гипоаллергенное питание.*

Питание детей, имеющих аллергические заболевания, осуществляется с учетом особенностей заболевания; исключением продуктов, вызывающих аллергическую реакцию; в соответствии с примерным 10-дневным меню. При составлении меню в рационы включаются низкоаллергенные продукты с соответствующим перерасчетом пищевой ценности рационов на основании таблицы замены продуктов питания.

Индивидуальные противопоказания вносятся в индивидуальную медицинскую карту и в аллерголист, дубликат которого находится в группах. На основании этих данных производится индивидуальное питание детей.

### *1. Диетотерапия.*

Назначается врачом индивидуально в случае рецидива аллергического заболевания. Рацион составляется врачом совместно с диетсестрой. Длительность диетотерапии определяется степенью рецидива заболевания.

### *2. Физиотерапия.*

Физиотерапевтические процедуры назначаются врачом индивидуально по показаниям.

### *3. Лечебно-профилактические процедуры*



Лечебно-профилактические процедуры проводятся по плану с сентября по май с учетом периода сезонных заболеваний (см. «План лечебно-профилактических мероприятий»)

*Массаж.*

Каждый ребенок получает курс общеукрепляющего массажа (10 сеансов). Массаж проводится по плану с сентября по май.

#### *4. ЛФК.*

ЛФК назначается врачом по показаниям. Занятия по лечебной физкультуре проводятся 2 раза в неделю.

#### *5. Рефлексотерапия.*

Ежедневное проведение воспитателями оздоровительных гимнастик (дыхательной, пальчиковой), игрового массажа, самомассажа пальцев, лечебно-профилактических игр и упражнений (профилактика заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата). На занятиях по физической культуре помимо оздоровительных гимнастик и упражнений, которые обязательно включаются в каждое занятие. Регулярно с детьми проводятся подгрупповые и индивидуальные занятия с педагогом-психологом.

#### *6. Стоматологическая профилактика.*

Начиная с младшего возраста, детей обучают правильно ухаживать за зубами. Ежедневно после завтрака дети чистят зубы, используя индивидуальные средства.

#### *7. Закаливание.*

Система закаливания, реализуемая в ДОУ, основана на принципах постепенности, сезонности, учета возраста и состояния здоровья детей. Система периодически корректируется медицинскими работниками ДОУ в соответствии с условиями и состоянием здоровья воспитанников.

Система включает в себя все виды закаливания:

Естественные физические факторы: режим проветривания в течение дня, режим теплового комфорта, выбор одежды детей в помещении и на улице.

Воздушное закаливание: воздушные ванны после сна, сон без маечек, воздушно-солнечные ванны на прогулке (весенне-летний период).

Водное закаливание: обширное умывание, полоскание полости рта кипяченой водой.

Процедурное закаливание: босохождение, хождение по дорожке-массажеру.

#### *8. Организация среды.*

К организации среды в ДОУ предъявляются следующие требования:

Гипоаллергенность среды: исключение животных, рыб, птиц; цветущих растений; мягких игрушек; наличие гипоаллергенных подушек и одеял.

Обеспечение экологической безопасности среды: очистка воды на пищеблоке; наличие воздухоочистителей в группах; обязательная сертификация всего оборудования, игрового и обучающего материала.

Гигиеническая организация среды: в соответствии с требованиями СанПиНа (подбор мебели по росту, достаточная освещенность, организация пространства для реализации потребности детей в двигательной активности, соблюдение режима проветривания и графика уборки помещений и др.)

#### *9. Использование вариативных режимов дня.*

В ДОУ используются следующие режимы дня:

Сезонный режим: на холодное время года (сентябрь-апрель) и на теплое (май-август). В теплый период исключаются организованные формы работы с детьми.

Оздоровительный режим: включает оздоровительные мероприятия и процедуры. Согласуется с врачом.

Индивидуальный режим: после перенесенного заболевания. Назначается врачом.

Щадящий режим: на период адаптации; для детей с III и IV группой здоровья (указывается в листе здоровья); после тяжелого и продолжительного заболевания. Назначается врачом.

Согласовано  
Врач \_\_\_\_\_ О.И.Семенова

Утверждаю  
Заведующий ГБДОУ д/с № 10  
\_\_\_\_\_ Л.А.Сорокина

**ПЛАН ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

<b>Месяц</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Сентябрь</b>	1.Динамические наблюдения 2. <b>Профосмотры</b> 3. <b>Массаж</b>	врач м/с по массажу
<b>Октябрь</b>	1. <b>Глюконат кальция</b> по 1 таблетке в день в течение 10 дней 2. <b>Оксолиновая мазь</b> в нос 1 раз в день в течение 10 дней. 3. <b>КУФ, небулайзеры</b> по показанию 4. <b>Массаж</b> общий оздоровительный 5. <b>ЛФК</b>	врач врач м/с физиотерапии м/с по массажу врач
<b>Ноябрь</b>	1. <b>УФО</b> носовых ходов №10 через день по 1 мин. в каждую ноздрю 2. <b>Массаж</b> общий оздоровительный 3. <b>ЛФК</b>	врач м/с по массажу врач
<b>Декабрь</b>	1. <b>КУФ, небулайзеры</b> по показанию 2. <b>Массаж</b> общий оздоровительный 3. <b>ЛФК</b>	м/с физиотерапии м/с по массажу врач
<b>Январь</b>	1. <b>Глюконат кальция</b> по 1 таблетке в день в течение 10 дней 2.. <b>УФО</b> носовых ходов №10 через день по 1 мин. в каждую ноздрю 3. <b>Массаж</b> общий оздоровительный 4. <b>ЛФК</b>	врач врач м/с по массажу врач
<b>Февраль</b>	1. <b>Оксолиновая мазь</b> в нос 1 раз в день в течение 10 дней. 2. <b>КУФ, небулайзеры</b> по показанию. 3. <b>Массаж</b> общий оздоровительный 4. <b>ЛФК</b>	врач м/с физиотерапии м/с по массажу врач
<b>Март</b>	1. <b>КУФ, небулайзеры</b> по показанию 2. <b>Массаж</b> общий оздоровительный 3. <b>ЛФК</b>	м/с физиотерапии м/с массажа врач
<b>Апрель</b>	1. <b>КУФ, небулайзеры</b> по показанию 2. <b>Массаж</b> общий оздоровительный 3. <b>ЛФК</b>	м/с физиотерапии м/с массажа врач
<b>Май</b>	1. <b>Массаж</b> общий оздоровительный 2. <b>ЛФК</b>	м/с массажа врач

### 3. ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Система физкультурно-оздоровительной работы разработана с учетом возраста детей, состояния их здоровья, уровня физического развития. Уровень физической нагрузки определяется индивидуально: учитывается группа здоровья ребенка и рекомендации врача. Индивидуальная нагрузка корректируется после перенесенного заболевания.

Система физкультурно-оздоровительной работы включает в себя следующее:

#### 1. Организационные мероприятия

Оформление карты взаимодействия руководителя физического воспитания с медперсоналом, куда заносится информация о состоянии здоровья детей; определяется индивидуальная нагрузка на ребенка; фиксируется коррекция индивидуальной нагрузки на ребенка после перенесенного заболевания.

#### 2. Режим двигательной активности

Двигательная деятельность детей осуществляется в соответствии с утвержденным режимом двигательной активности.

Каждое физкультурно-оздоровительное мероприятие, решая общую задачу укрепления здоровья детей, ставит перед собой определенные задачи.

Ежедневная утренняя гимнастика. Задачи: создать у детей хорошее настроение и поднять мышечный тонус; воспитывать привычки здорового образа жизни.

Гимнастику проводит воспитатель, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.

Ежедневная гимнастика после сна – бодрящая. Задачи: создать хорошее настроение и поднять мышечный тонус детей; обеспечить профилактику нарушений осанки; воспитывать привычки здорового образа жизни.

Поднятию мышечного тонуса способствует, кроме физических упражнений, контрастные воздушные ванны и специальные водные закаливающие процедуры – обширное умывание (с учетом возраста и состояния здоровья детей). Методика проведения бодрящей гимнастики содержится в соответствующей инструкции, согласованной с врачом и утвержденной заведующей ДОУ. Гимнастику проводит воспитатель, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.

Физкультурные занятия. Задачи: развивать физические качества и обеспечивать нормальный уровень физической подготовленности детей в соответствии с их возможностями и состоянием здоровья; обучать детей оздоровительным процедурам; воспитывать потребность в здоровом образе жизни, воспитывать самостоятельности в выборе спортивного инвентаря и выполнении упражнений, подвижных и спортивных игр; приобщать детей к спорту.

Для детей старшего возраста 1 раз в неделю проводятся физкультурные занятия на свежем воздухе, в конце прогулки. За 40 минут до ее окончания дети переодеваются в облегченную одежду и выходят на спортивную площадку. В ходе физкультурных занятий, проводимых на свежем воздухе, дети накапливают двигательный опыт для самостоятельной деятельности.

Физкультурные занятия проводятся по подгруппам с учетом групп активности и состояния здоровья детей и по расписанию согласованному с врачом и утвержденным заведующей ДОУ.

Физкультурные занятия проводит инструктор по физическому воспитанию, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.

Музыкальные занятия. Задачи: развивать движения; создавать хорошее настроение и поднимать мышечный тонус у детей, танцевальный, музыкально-игровой и музыкально-ритмический материалы. Занятия проводит музыкальный руководитель, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.

Спортивные и музыкальные досуги, развлечения и праздники. Имеют те же задачи, что и занятия. Проводятся по расписанию и плану работы ДОУ, согласованному с врачом и утвержденным заведующей ДОУ.

Физкультминутки, динамические перемены. Задачи: снять мышечное и умственное напряжение у детей. Проводятся в ходе занятия и между занятиями.

Подвижные игры. Спортивные игры. Задачи: развивать умения и навыки детей, полученные на физкультурных занятиях; поднимать настроение; приобщать детей к здоровому образу жизни и спорту. Проводятся ежедневно в группе и во время прогулки воспитателями, которые контролируют физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.

Индивидуальная работа с детьми. Задачи: помочь ребенку освоить новый вид движения; развивать физические качества и двигательные навыки ребенка; закрепить достигнутые умения и навыки. Контроль за физической нагрузкой со стороны воспитателя.

День здоровья. Проводятся занятия только эстетически-оздоровительного цикла: музыкальные, спортивные, изобразительной деятельности. Вместо занятий познавательного цикла, требующих умственного напряжения, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и т.п. «День здоровья» проводится 1 раз в месяц (в последнюю пятницу месяца).

Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей. Задача: реализовать потребность детей в движении. Осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОУ. Контроль за физической нагрузкой со стороны воспитателя.

### *3. Лечебно-профилактическая работа*

### Занятия по

ЛФК. Занятия проводятся с детьми, имеющими медицинские показания, 2 раза в неделю по подгруппам, определенным врачом ДОУ. Занятия под наблюдением врача проводит руководитель физического воспитания, имеющий специальную подготовку. Диагностику детей проводит врач совместно с руководителем физического воспитания 2 раза в год. Работа по ЛФК согласуется с врачом по ЛФК детской поликлиники №47 Московского района г. Санкт-Петербурга.

Профилактика нарушений осанки. Упражнения на профилактику нарушений осанки у детей включаются в физкультурное занятие с использованием методик: фитбол-гимнастики; батута; фитнес-данса. Лечебные игры Галанова А.С. используются как руководителем физического воспитания на занятиях физкультурой, так и воспитателями в группах.

Профилактика плоскостопия. Упражнения на профилактику плоскостопия включаются в физкультурное занятие. Используются методики прыжковых и беговых упражнений на мягкой основе; самомассаж с использованием специального инвентаря; массажные и контрастные дорожки. Лечебные игры Галанова А.С. используются как руководителем физического воспитания на занятиях физкультурой, так и воспитателями в группах.

Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Используются лечебные игры Галанова А.С., которые включаются в физкультурное занятие, а так же проводятся воспитателями в группах.

Профилактика заболеваний дыхательной системы. Используются лечебные игры Галанова А.С., которые включаются в физкультурное занятие, а так же проводятся воспитателями в группах.

Обучение детей оздоровительным методикам: приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу – проводится как на физкультурных занятиях, так и воспитателями в группах. Обучение детей проводится под наблюдением врача.

### *4. Диагностика физического состояния детей*

Диагностика физического состояния детей проводится 2 раза в год: в начале и конце учебного года. В январе проводится промежуточная диагностика. Оцениваются и сопоставляются данные по заболеваемости, группа здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития, приобретение двигательных навыков, физическое развитие и уровень развития физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость).

В ДОУ проводится ежегодный мониторинг «Ребенок и его здоровье». Он включает в себя наблюдения и анализ всех составляющих оздоровительной работы (оздоровительных мероприятий, выполнения режимов, создания условий, профессионального мастерства

участников процесса, состояния здоровья детей, их знаний и умений, анкетирования родителей).

Старший воспитатель анализирует состояние оздоровительной работы в группах и ДОО в целом, используя данные медицинских наблюдений, срезов педагога-психолога, собственного анализа. Врач анализирует степень влияния проводимой работы на укрепление здоровья детей по основным показателям. Заведующая, обобщая полученные данные, определяет качество работы ДОО по укреплению здоровья воспитанников. На основе полученной информации определяются направления работы на следующий учебный год в целом по учреждению и по каждой возрастной группе.

#### **4. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

Формирование основ здорового образа жизни осуществляется по следующим основным направлениям:

1. привитие стойких культурно-гигиенических навыков
2. развитие элементарных представлений о собственном теле и назначении органов
3. обучение навыкам оказания элементарной помощи
4. формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма
5. формирование представлений об окружающей среде
6. формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений
7. обучение элементарным оздоровительным методикам

Формирование основ здорового образа жизни осуществляется планомерно с помощью *систематических мероприятий*, основу которых составляют *ежедневные упражнения* (утренняя и бодрящая гимнастики, умывание, гигиена полости рта (дети чистят зубы после завтрака, полощут рот после еды), закаливание, занятия физической культурой и др.) и *выполнение режимных моментов* (прием пищи, прогулка, дневной сон)

*В дошкольных группах 1 раз в месяц проводятся специальные занятия - «Уроки здоровья»*, которые знакомят детей с основами здорового образа жизни, развивают элементарные представления о своем организме и помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью. На «Уроках здоровья» дети *обучаются и практическим навыкам*: как оказать первую (элементарную) помощь, как правильно чистить зубы и т.д., обучаются приемам самомассажа, закаливания, дыхательной гимнастики.

Вопросы безопасности напрямую связаны со здоровьем, поэтому с детьми проводятся занятия по основам безопасности жизнедеятельности - *«Уроки безопасности»* (1 раз в месяц).

Формирование основ здорового образа жизни осуществляется и в других видах деятельности.

В ходе совместной деятельности дети знакомятся с пословицами, поговорками и загадками на тему здоровья и его сбережения. С детьми проводятся беседы и проигрываются ситуации, читается детская художественная литература по теме.

Игровая деятельность включает сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Доктор», «Аптека», «Магазин», «Семья», «Купание куклы», «Кормление куклы» и др.;

дидактические и развивающие по теме здоровьесбережения;

Созданы картотеки: утренней гимнастики, подвижных игр по динамическим характеристикам, «Игры, которые лечат», «Игровой самомассаж», «Оздоровительные игры», «Загадки Мойдодыра», «Я и мое тело», «Что нас делает здоровыми», «Пословицы и поговорки о здоровье».

Самостоятельная деятельность в физкультурных уголках обеспечена необходимым оборудованием и инвентарем в соответствии с половозрастными особенностями детей.

#### **5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ГОТОВНОСТИ ПЕДАГОГОВ К РАБОТЕ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Программа выдвигает следующие требования к педагогам, работающим с детьми оздоровительных групп:

1. методическая подготовленность к работе с детьми, имеющими аллергические заболевания
2. знание индивидуальных особенностей каждого ребенка, основанное на педагогических наблюдениях, характеристике состояния здоровья и физического развития, результатах психодиагностики.
3. владение оздоровительными методиками и технологиями
4. проведение оздоровительных гимнастик и упражнений в соответствии с режимом дня и рекомендациями врача
5. проведение занятий по формированию основ здорового образа жизни и особенностях функционирования организма (Уроки здоровья) и основ безопасности жизнедеятельности (Уроки безопасности)
6. ведение воспитательно-образовательной работы по реализуемым в ДОУ программам с учетом «Листа здоровья» и карты индивидуальной нагрузки
7. регулярное повышение педагогического мастерства с учетом оздоровительной направленности работы ДОУ
8. владение методикой позитивной педагогики с личностно-ориентированным стилем взаимодействия с детьми и родителями
9. работа в тесном взаимодействии медицинского персонала, воспитателей, специалистов и родителей

Система обучения педагогов, работающих с детьми оздоровительных групп, включает разнообразные формы.

*Педагогические советы с оздоровительной тематикой:* «Система оздоровительной работы ДОУ», «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми» и т.д.

*Семинары-практикумы с оздоровительной тематикой:* «Здоровьесберегающая деятельность педагогов ДОУ», «Игры, которые лечат», «Ребенок и его здоровье» и т.д.

*Лекции с оздоровительной тематикой:* «Пищевая аллергия. Питание детей, имеющих аллергические заболевания», «Профилактика аллергических заболеваний», «Организация среды пребывания детей, имеющих аллергические заболевания» и т.д.

*Практические занятия по обучению педагогов оздоровительным методикам и проведению оздоровительных мероприятий.*

*Курсы повышения квалификации с оздоровительной тематикой:* «Основы здорового образа жизни», «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», «Валеологическое воспитание дошкольников», «Воспитание экологической культуры у детей дошкольного возраста».

*Консультации медицинского персонала, специалистов, старшего воспитателя.* По требованию педагогов в течение учебного года.

*Посещение открытых мероприятий с оздоровительной тематикой:* ДОУ Московского района и города.

## 6. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Работа с родителями строится на принципах преемственности семьи и ДООУ, а так же на основе Родительского договора, который заключается с родителями каждого ребенка. Участие родителей в жизни детского учреждения осуществляется через Родительский комитет ДООУ, избираемый ежегодно на общем родительском собрании. Работа Родительского комитета планируется на учебный год, согласовывается с председателем Родительского комитета и утверждается заведующей ДООУ.

Работа с родителями включает:

*Информирование:* информирование родителей о статусе и деятельности ДООУ; нормативных и правовых документах, касающихся детей и родителей; о мероприятиях, планируемых и проводимых в учреждении.

*Консультирование:* консультации и собеседования проводятся как в часы приема (администрации, специалистов и медицинского персонала), так и по желанию родителей в течение дня.

*Просвещение:* в каждой группе подобрана «Библиотека для родителей»; ведутся рубрики «Будьте здоровы!», «Физкульт-ура!», «Музыкальные странички», «Советы психолога», «Я – Петербуржец», «Выходного дня».

*Совместная работа по оздоровлению детей:* включает совместные занятия с детьми и родителями по ЛФК; ознакомление родителей с методикой проведения оздоровительных мероприятий и основами диетотерапии; взаимосвязь родителей и сотрудников ДООУ; следование рекомендациям врача и обеспечивает единство подхода к оздоровлению детей.

*Совместная работа по воспитанию детей:* включает посещение родителями занятий; участие родителей в педагогических проектах, выставках совместных с детьми работ, экскурсиях; мастер-классах для родителей; совместное с сотрудниками ДООУ решение проблем воспитания - и обеспечивает единство подхода к воспитанию детей.

*Проект «Гармоничная радость»:* предусматривает участие родителей в праздниках и досугах, спектаклях для детей. В основе проекта – принцип оздоровления через праздники, положенный в основу подготовки и проведения праздников, целью которых является обеспечение психологического и эмоционального благополучия ребенка, участие взрослых (педагогов и родителей) в детских праздниках, позитивное влияние праздника на детей и взрослых.

*Совместная работа по улучшению условий пребывания ребенка в ДООУ:* участие родителей в совместных субботниках по благоустройству территории ДООУ.

*Анкетирование родителей:* проводится с целью оценки работы ДООУ по разным направлениям; выявления проблемных моментов; учета родительских пожеланий по организации и содержанию воспитательно-образовательного и оздоровительного процессов в ДООУ.

*«Родительская почта»:* каждый родитель может анонимно (или указав свое имя) отправить свои замечания и пожелания в специальный «почтовый ящик», который имеется в каждой группе.

*«Телефон доверия»:* в определенные дни родители могут по телефону задать заведующей любой вопрос, высказать свои претензии и пожелания.

*Родительские собрания:* проводятся 2 раза в год (в начале и в конце учебного года).

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕХНОЛОГИЙ И МЕТОДИК,  
ВКЛЮЧЕННЫХ В СИСТЕМУ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДОУ**

№	Технологии и методики	Ответственный за проведение
1	Закаливающие процедуры. Алямовская В.Г. Обширное умывание Воздушные ванны Сон без маечек	Врач, воспитатели
2	Адаптированный вариант спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки: Самомассаж пальцев Босоножье	Врач, воспитатели
3	Гигиена полости рта. Коваленко В.С.	Врач, воспитатели
4	Игры, которые лечат. Галанов А.С.	Врач, воспитатели, инструктор по физ.культуре
5	Дыхательная гимнастика. Колякина Э.А., Москалева Л.В.	Врач, воспитатели
6	Гимнастика для глаз.	Врач, воспитатели
7	Пальчиковая гимнастика	Воспитатели
8	Бодрящая гимнастика	Врач, воспитатели
9	Аутотренинг	Воспитатели
10	Психогимнастика. М.И. Чистякова	Педагог-психолог
11	Сказкотерапия. Зинкевич Т.Д., Михайлов А.М.	Педагог-психолог
12	Лечебная физическая культура в детском возрасте. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д.	
13	Профилактика нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики. Лукина Г.Г., Потапчук А.А., Дидур М.Д.	Инструктор по физ.культуре
14	Использование прыжковых и беговых упражнений на мягкой опоре с целью профилактики плоскостопия. Брянчина Е.В.	Инструктор по физ.культуре
15	Использование батута с целью профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Лукина Г.Г.	Инструктор по физ.культуре
16	Фитнес-Данс. Лечебно-профилактический танец. Сайкина Е.Г., Фириллева Ж.Е.	Инструктор по физ.культуре





