



**Физкультурно-оздоровительная  
программа  
«Неделя здоровья»  
в МДОБУ «ЦРР-Д/с № 12  
«Улыбка»**

## *Актуальность:*

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте. Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства.

В нашем дошкольном учреждении охрана здоровья ребёнка опирается на его развитие. Педагогическим коллективом накоплен богатый опыт работы по физическому развитию и оздоровлению дошкольников. Программа «Неделя здоровья» представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка

# *Цель и задачи программы:*

**Цель программы:** Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное, образовательное и физическое направление, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

## **Задачи программы:**

- Обеспечить качественную работу дошкольного учреждения по укреплению и сохранению здоровья детей.
- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

## **Прогнозируемый результат**

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.
- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.
- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.
- Формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

## *Участники программы «Неделя здоровья»:*



## *Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы .*

1. Организация сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:
  - ✓ Утренняя и бодрящая гимнастики.
  - ✓ Ежедневное физкультурное занятие.
  - ✓ Спортивные игры.
  - ✓ Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.
  - ✓ Праздники здоровья.
  - ✓ Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
3. Проведение закаливающих мероприятий:
  - ✓ Воздушное закаливание.
  - ✓ Обливание и водное закаливание (ходьба по мокрым солевым дорожкам ).
  - ✓ Босохождение.

4. Повышение неспецифической резистентности организма:

- ✓Фитотерапия (травяные чаи).
- ✓Приём витаминных препаратов («Ревит»).
- ✓Чесночные ингаляции в период гриппа.
- ✓Оздоровительный массаж.
- ✓Оксолиновая мазь в период гриппа.
- ✓Точечный массаж.

5. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения:

- ✓Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера, рекомендованные для ДООУ (как часть комплекса общеразвивающих упражнений, индивидуальная работа).

6. Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми (ЧДБ):

- ✓Индивидуальные занятия (2 раза в неделю)
- ✓Точечный массаж (постоянно)
- ✓Дыхательная гимнастика (постоянно)
- ✓Лечебно-профилактические мероприятия (в соответствии с рекомендациями врача-педиатра)

**Схема «Недели здоровья»  
МДОБУ ЦРР-Д/С № 12 «Улыбка»:  
«Неделя здоровья»**

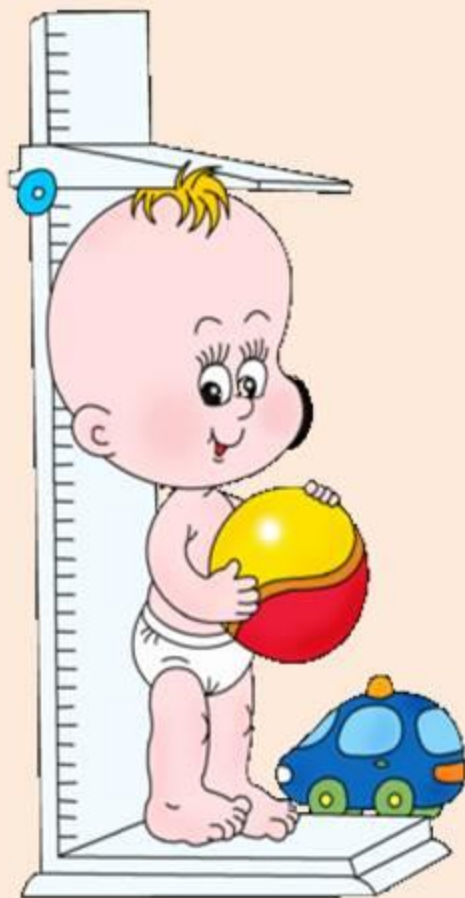


# План лечебно-профилактических процедур МДОБУ «ЦРР-Д/с № 12 «Улыбка»:

Дни недели	Лечебно-оздоровительные мероприятия	Физкультурно-оздоровительные мероприятия
Понедельник	Точечный массаж. Фитотерапия (отвар лечебных трав) Полоскание рта (солевой раствор, травяной отвар) Поливитамины Физиопроцедуры (профилактика ЧБД)	Утренняя гимнастика Игры для профилактики плоскостопия Подвижные и динамические игры
Вторник	Точечный массаж. Витаминотерапия.(фрукты) Поливитамины Физиопроцедуры Оксолиноаая мазь	Утренняя гимнастика Подвижные и динамические игры Игры, для укрепления дыхательной системы
Среда	Точечный массаж. Поливитамины Фитотерапия. Физиопроцедуры	Утренняя гимнастика Подвижные и динамические игры Игры для профилактики плоскостопия
Четверг	Точечный массаж. Оксолиновая мазь. Поливитамины Физиопроцедуры Фитотерапия	Утренняя гимнастика Подвижные и динамические игры Игры, для укрепления дыхательной системы
Пятница	Точечный массаж Поливитамины Витаминная смесь: мёд, лимон. Полоскание рта	Утренняя гимнастика Игры для профилактики плоскостопия Подвижные и динамические игры



# *Лечебно-профилактическая работа*



# *Физиотерапия*

**Физиотерапия** — лечение с помощью природных и искусственно создаваемых физических факторов, таких как токи, магнитные поля, свет, ультразвук,

**Физиотерапия** назначается для лечения острых и хронических заболеваний у детей.

**Физиотерапевтические методы лечения** используются в лечении следующих заболеваний у детей:

- Заболеваний ЛОР–органов: синуситы, аденоидиты, риниты, отиты, тонзиллиты.
- В дерматологии и аллергологии: атопический дерматит, респираторный аллергоз, поллиноз, аллергический ринит.

**Аппарат «Биоптрон»** воздействует на защитную систему организма, повышает и поддерживает иммунитет у ослабленных и часто болеющих детей. Этот метод, наряду с другими, хорошо зарекомендовал себя в деле предупреждения острых респираторных заболеваний.

**УФО** — это ультрафиолетовая лампа, используется при лечении большого числа воспалительных процессов, улучшает биохимический состав крови, работу легких и сердца.



# *Фитотерапия*

**Фитотерапия** - это применение различного рода лекарственных трав с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний.

Лекарственные растения чрезвычайно богаты по химическому составу. В их состав входят алкалоиды, ферменты, витамины, микроэлементы. Грамотное применение лекарственных фитосборов, лечебных ингаляций и местной терапии расширяет возможности в профилактике ОРВИ и ОРЗ.

**Витаминотерапия** — это применение различного рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для восполнения в организме недостатка в них.

Витаминотерапия нужна осенью и весной. Именно в этот период организм растрчивает последние витаминные резервы, которые были использованы зимой на борьбу с простудами и гриппом.

В осенне-весенний период с целью профилактики простудных заболеваний и авитаминоза в нашем детском саду проводятся оздоровительные процедуры: фитотерапия и витаминотерапия. В этот период дети ежедневно в течении 10 дней получают травяной отвар, состоящий из трав шиповника, ромашки, эхинацеи, мяты.; а также витаминотерапия- дети принимают лимон с медом, фрукты, натуральный сок.





# *Точечный массаж*

**Точечный массаж** — это механическое воздействие пальцами рук или аппаратами на строго определенные участки тела.

- Точечный массаж, оказывая возбуждающее или тормозящее влияние на определенные участки тела, при комплексном воздействии дает хорошие результаты, особенно в тех случаях, когда сочетается с "общением" со своим телом в игровой ситуации и мысленным проговариванием слов.
- Точечный массаж, как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снятию нервно-эмоционального напряжения. Применяется чаще всего с целью улучшения протекания нервных процессов путем воздействия на некоторые активные точки.
- Ребенок здесь не просто "работает" - он играет, лепит, мнет, разглаживает свое тело, видя в нем предмет заботы, ласки, любви.
- Делая массаж определенной части тела, ребенок, воздействует на весь организм в целом.





# *Физкультурно- оздоровительная работа*



## *Общие рекомендации по проведению игр.*

Подвижные игры- обязательная часть занятий физической культурой. Они проводятся после упражнений в основных движениях в целях повышения физиологической нагрузки. Для этого подбираются игры, требующие активных действий всех детей одновременно. Лучше игры подбирать не требующие длительного объяснения или уже знакомые детям, чтобы не тратить много времени на ожидание начала действий. Одну и ту же игру можно повторить 2-3 занятиях подряд, затем провести новую, а через несколько занятий снова возвратится к первой игре. В одно занятие для младших дошкольников могут быть включены две игры. Одна, более подвижная,- в основную часть, вторая,- более спокойная,- в заключительную ;цель последней- успокоить детей, снизить нагрузку. Поскольку в зимнее время многие игры не могут быть проведены на воздухе с достаточной эффективностью, необходимо во второй половине дня, в свободное время от занятий, организовывать их в помещении- в групповой комнате. По возможности нужно стремиться выйти в зал, где больше простора и имеются разные пособия, которые целесообразно использовать в игре



# Игры, для профилактики дыхательной системы.

От правильного дыхания во многом зависят здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Например, специальные дыхательные упражнения, выполняемые через левую и правую ноздрю, улучшают функционирование мозга, повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям. Чтобы правильно дышать, нужно научиться управлять дыхательными мышцами, тренировать их. ОРУ являются прекрасным средством для развития органов дыхания. Цель дыхательных упражнений заключается не только в профилактике простудных заболеваний, но и в привитии им чувства ответственности за свое здоровье, уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить свое самочувствие.

## «Поиграем с носиком»

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице- вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами(4-5р).
2. Сделать по 5р. вдохов-выдохов через правую, затем левую ноздрю, поочередно закрывая их указательным пальцем.
3. Сделать вдох носом. На выходе протяжно тянуть звук м-м-м, одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.

## Рефлексотерапия.

1. Круговые движения межбровной точки указательным пальцем.(10 раз).
2. Поглаживание около ушной раковины подушечками указательного и среднего пальцев (движения начинать от мочки уха).
3. Однем рукавицы (поглаживание рук снизу вверх)10 раз.
4. Погладим колени (круговые движения).
5. Поглаживание ног(сверху вниз, внизу слабее, вверх сильнее).
6. «Погреемся» (Растираем ладони, потерев их, прикладывая их друг другу к спине и груди).



# *Игры, для профилактики плоскостопия.*

- 1 «Поймай мячик ногами»** Дети сидят на полу и подбрасывают ногами мячик, не трогая его руками.
- 2 «Катай мячик»** Ребенок сидит на стуле. Ставит ступню на мячик и начинает катать его от носка к пятке и обратно то левой, то правой ногой.
- 3 «Вяжи ногами»** Дети садятся на пол, сгибают ноги в коленях и раздвигают их в стороны, ступни держат вместе. Пальцами ног берут спицы или карандаши. На один предмет набрасывают колечко с другого предмета, как петлю при вязании.
- 4 «Скатай платок»** Дети сидят на стульях и расстилают перед собой платок. Одну ногу выдвигают вперед, пальцы которой распрямляют и ухватывают ими платок, сгребая часть его под ступню. Сначала это упражнение выполняется одной ногой, а потом – двумя одновременно.
- 5 «С пятки на пальцы»** Дети стоят на двух или одной ноге, крепко держась рукой за опору. Затем поднимаются на пальцы и опускаются на пятки.



## ***Выводы:***

Совместная работа с медицинскими работниками, педагогами и родителями приводит к положительным результатам:

- ✓ **снижается уровень заболеваемости детей ОРЗ,**
- ✓ **повышается посещаемость детей в ДООУ,**
- ✓ **укрепляются мышцы стоп и голеней,**
- ✓ **повышается моторная плотность занятий,**
- ✓ **закрепляются навыки правильной ходьбы,**
- ✓ **улучшается динамика упражнений в процессе обучения, настроение.**





*Спасибо за внимание!*

