

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31»**

УЧТЕНО

мотивированным мнением
Совета родителей (законных представителей)
Протокол № 2 от 23.08.2021г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МДОУ «Детский сад № 31»
Протокол № 3 от 24.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МДОУ «Детский сад № 31»
Орлова Т.В.
Приказ № «02-02/99 от 31.08.2021г.



**Оздоровительная программа
для детей,
имеющих аллергические
заболевания
«Ребенок и здоровье»**

Содержание

Название	Страница
Введение (актуальность)	3
Пояснительная записка	3
Раздел 1. Обеспечение психологического благополучия ребенка	5
Раздел 2. Медико-профилактическая работа	6
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная работа	7
Раздел 4. Формирование основ здорового образа жизни у детей	9
Раздел 5. Обеспечение готовности педагогов к работе с детьми, имеющими аллергические заболевания.	10
Раздел 6. Организация совместной работы детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка	11
Приложения	14

Введение (актуальность)

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 МДОУ детский сад № 31 имеет целью создание условий для пребывания детей-аллергиков в дошкольном учреждении и проведение оздоровительно-профилактических и воспитательно-образовательных мероприятий, направленных на оздоровление детей.

Условия пребывания детей-аллергиков в ДОУ предусматривают:

- Организацию окружающей и предметно-развивающей среды;
- Организацию режимов пребывания детей в учреждении;
- Организацию медико-профилактической работы;
- Организацию воспитательно-образовательного процесса;
- Организацию взаимодействия с семьями воспитанников;
- Проведение ежегодного мониторинга уровня общей заболеваемости и уровня психолого-педагогического развития детей, имеющих аллергические заболевания.

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 1,6 до 7 лет).

Цель программы:

Обеспечение реабилитации и укрепления здоровья детей с аллергическими заболеваниями.

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.
- 1.2. 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

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.

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

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

Законодательно-нормативное обеспечение программы

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» 29.12.2012 № 273-ФЗ

2. Санитарно - эпидемиологические правила от 28.01.2021 № 3 СП 2.1.3684-21.

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г. №1155

4. Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка РФ» «124-ФЗ от 24.07.98 г.

5. Устав ДОО

Содержание оздоровительной программы для детей, имеющих аллергические заболевания, включает в себя 6 основных направлений.

Раздел 1. Психологическое благополучие ребенка

Цель: создание в ДОУ условий для обеспечения психологического благополучия ребенка:

1. *Создание психологически комфортной и гармоничной развивающей среды, удовлетворяющей потребность ребенка в разных видах деятельности, учитывающей возрастные особенности и интересы детей, а также принципы доступности и безопасности, влияние цвета и музыки на самочувствие ребенка (цвето- и музыкотерапия).*

2. *Создание оптимального двигательного режима в течение всего пребывания ребёнка в ДОУ*

- Реализуется потребность детей в движении.
- Выполняется физиологически необходимое ребенку количество движений в течение дня.
- Образовательная деятельность по физкультуре способствует 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. *Распределение физических и интеллектуальных нагрузок с учетом требований СанПиН («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
- Количество времени на проведение организованной образовательной деятельности: в соответствии с возрастом.
- Максимально допустимый объем образовательной нагрузки для детей ДОУ: в соответствии с требованиями СанПин.
- Включение физкультминуток в режиме дня и ОД.
- Перерывы между занятиями - не менее 10 мин.
- В течение учебного года для воспитанников дошкольных групп организуются недели здоровья и спортивные каникулы (в летний период): проводится образовательная деятельность только эстетически-оздоровительного цикла: музыкальные, спортивные, изобразительной деятельности. Вместо образовательной деятельности 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. *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. *Использование в режиме дня приемов релаксации, музыкотерапии.*

Релаксация - 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. Применение позитивной педагогики с личностно-ориентированным стилем взаимодействия с детьми и родителями

Общение воспитателя с ребенком - один из основных факторов, обеспечивающих психологическое благополучие детей в детском саду и основано на следующих принципах:

- Уважение личности ребенка;
- Знание индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- Личное общение с каждым ребенком в течение дня;
- Общение с ребенком соответствует правилам общей культуры;
- Предпочтительный стиль общения - партнерский стиль;
- Стимулирование ребенка к позитивному самовосприятию;
- Стимулирование самостоятельности, ответственности, нравственного развития, развития коммуникативных навыков детей;
- Создание и поддержание ситуации успеха.

7. Психолого-педагогическое сопровождение ребенка

- Проводится мониторинг: уровня освоения детьми ООП ДОУ детей, уровня сформированности психических функций (памяти, внимания, мышления и т.д.), уровня 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.
- Проводится образовательная деятельность (подгрупповые и индивидуальные) с педагогом-психологом, включающие игротренинги, психогимнастику, приемы сказкотерапии и песочной терапии.

Раздел 2. Медико-профилактическая работа

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

Медико-профилактическая работа проводится медицинским персоналом по плану, разработанному врачом ДОУ. Этот план включает как общие для всех детей процедуры, так и индивидуальные курсы лечения. Некоторые процедуры проводятся воспитателями и инструктором по физкультуре (закаливание, рефлексотерапия) при систематическом контроле со стороны медицинского персонала. План проводимых лечебно-профилактических мероприятий разработан на основе данных заболеваемости за предыдущие годы и учитывает возможный ее подъем в периоды межсезонья, адаптации и гриппа.

Медико-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.

2. Рефлексотерапия.

Ежедневное проведение воспитателями оздоровительных гимнастик (дыхательной, пальчиковой), игрового массажа, самомассажа пальцев, лечебно-профилактических игр и упражнений (профилактика заболеваний дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата). В образовательной деятельности по физкультуре помимо оздоровительных гимнастик и упражнений, которые обязательно включаются в образовательную деятельность, регулярно с детьми проводятся подгрупповые и индивидуальные занятия с педагогом-психологом.

3. Закаливание.

Система закаливания, реализуемая в ДООУ, основана на принципах постепенности, сезонности, учета возраста и состояния здоровья детей. Система периодически корректируется медицинскими работниками ДООУ 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).
- Процедурное закаливание: босохождение, хождение по дорожке-массажеру.

4. Организация среды.

К организации среды в ДООУ 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.).

5. Использование вариативных режимов дня.

В ДООУ используются следующие режимы дня:

- Сезонный режим: на холодное время года (сентябрь-май) и на теплое (июнь-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.

Раздел 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 инструктора по физкультуре 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 проводят воспитатели, 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). Гимнастику проводит воспитатель, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.
- Образовательная деятельность по физкультуре. 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.

Начиная с 3 лет для детей 1 раз в неделю проводится образовательная деятельность по физкультуре на свежем воздухе, которая проводится по расписанию утвержденным заведующей ДОУ. В ходе образовательная деятельность по физкультуре, проводимых на свежем воздухе, дети накапливают двигательный опыт для самостоятельной деятельности. Физкультурные занятия проводит инструктор по физкультуре, контролируя физическую нагрузку на детей с учетом состояния их здоровья и возраста.

- Образовательная деятельность по музыке. Задачи: развивать движения; создавать хорошее настроение и поднимать мышечный тонус у детей, танцевальный, музыкально-игровой и музыкально-ритмический материалы. Образовательную деятельность 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 образовательной деятельности.
- 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.
- Неделя 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.

- 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. оздоровительно-профилактическая работа

- Профилактика нарушений осанки. Упражнения на профилактику нарушений осанки у детей включаются в образовательную деятельность по физкультуре с использованием методик: фитбол-гимнастики.
- Профилактика плоскостопия. Упражнения на профилактику плоскостопия включаются в образовательную деятельность по физкультуре. Используются методики прыжковых и беговых упражнений на мягкой основе; самомассаж с использованием специального инвентаря; массажные и контрастные дорожки.
- Профилактика заболеваний дыхательной системы. Используются лечебные игры Галанова А.С., которые включаются в образовательную деятельность по физкультуре, а также проводятся воспитателями в группах.
- Обучение детей оздоровительным методикам: приемам расслабления, самомассажу – проводится как в образовательной деятельности по физкультуре, так и воспитателями в группах.

Мониторинг физического состояния детей

Мониторинг 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).

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

Раздел 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, образовательная деятельность по физкультуре и др.) и *выполнение режимных моментов* (прием пищи, прогулка, дневной сон)

В дошкольных группах 1 раз в квартал проводится «Неделя здоровья», в результате детей знакомят с основами здорового образа жизни, развивают элементарные представления о своем организме и помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью.

Вопросы безопасности напрямую связаны со здоровьем, поэтому с детьми проводится образовательная деятельность по основам безопасности жизнедеятельности - «Неделя безопасности» (1 раз в квартал). 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 сохранения. 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, «Игровой самомассаж», «Оздоровительные игры», «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.

Раздел 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 образовательной деятельности по формированию основ здорового образа жизни и особенностях функционирования организма (Неделя здоровья) и основ безопасности жизнедеятельности (Неделя безопасности)
6. Ведение воспитательно-образовательной работы по реализуемым в ДОУ программам с учетом «Паспорта здоровья» группы и индивидуального маршрута
7. Регулярное повышение педагогического мастерства с учетом оздоровительной направленности работы ДОУ
8. Владение методикой позитивной педагогики с личностно-ориентированным стилем взаимодействия с детьми и семьями воспитанников
9. Работа в тесном взаимодействии медицинского персонала, воспитателей, специалистов и семьи

Система обучения педагогов, работающих с детьми оздоровительных групп, включает разнообразные формы: педагогические советы, семинары-практикумы с оздоровительной тематикой, лекции с оздоровительной тематикой, практические занятия по обучению педагогов оздоровительным методикам и проведению оздоровительных мероприятий, курсы повышения квалификации, консультации медицинского персонала, специалистов, старшего воспитателя.

По требованию педагогов в течение учебного года.

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

Раздел 6. Взаимодействие с семьями воспитанников

Взаимодействие с семьями воспитанников строится на принципах преемственности семьи и ДООУ, а также на основе Родительского договора, который заключается с родителями каждого ребенка. Участие семьи 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.

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!», «Музыкальные странички», «Советы психолога» и др.
- Совместная работа по воспитанию детей: включает посещение родителями образовательной деятельности, участие 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.
- Совместная работа по улучшению условий пребывания ребенка в ДООУ: участие семьи в совместных субботниках по благоустройству территории ДООУ.
- Анкетирование семей: 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.
- Родительские собрания: проводятся 3 раза в год (в начале, середине и в конце учебного года).

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 31»

Приложение
к оздоровительной программе для детей,
имеющих аллергические заболевания
«Ребенок и здоровье»

Ярославль

**Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ
в группах для детей с аллергопатологией**

№ п/п	Мероприятия	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ			
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра, инструктор по физкультуре, воспитатели групп
2.	Диспансеризация	1 раз в год	Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура А) в зале Б) на воздухе	3 раза в неделю 2 раза 1 раз	Инструктор по физкультуре
3.	Подвижные игры	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные игры	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Физкультурные досуги	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
7.	Физкультурные праздники	2 раза в год	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
8.	День здоровья или неделя здоровья	1 раз в квартал	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9.	Каникулы	1 раза в год	Все педагоги
Дополнительная двигательная деятельность			
1	Кружок дополнительного образования «Детский фитнес»	1 раз в неделю (для старшего дошкольного возраста)	Инструктор по физкультуре
III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры)	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра

IV. ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ			
1.	Музыкотерапия	Использование музыкального сопровождения в образовательной деятельности в изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
2.	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели
V. ЗАКАЛИВАНИЕ			
1.	Контрастные воздушные ванны	После дневного сна	Воспитатели групп
2.	Ходьба босиком и по спец. коврикам.	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели, инструктор по физкультуре
3.	Облегченная одежда детей	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
VI. ПИТАНИЕ			
1.	Второй завтрак: соки натуральные или фрукты	Ежедневно 10.00	Младшие воспитатели, воспитатели
2.	Гиппоаллергенное питание	Ежедневно	Медицинский персонал, воспитатели групп

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

№	Технологии и методики	Ответственный за проведение
1	Закаливающие процедуры. 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, руководитель физ.воспитания
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.	Руководитель физ.воспитания
14	Использование прыжковых и беговых упражнений на мягкой опоре с целью профилактики плоскостопия. Брянчина Е.В.	Руководитель физ.воспитания
15	Использование батута с целью профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата у дошкольников. Лукина Г.Г.	Руководитель физ.воспитания
16	Фитнес-Данс. Лечебно-профилактический танец. Сайкина Е.Г., Фириллева Ж.Е.	Руководитель физ.воспитания

Вариативные режимы дня

- *На холодный/теплый периоды года;*
- *Щадящие режимы для детей III-IV группы здоровья и перенесших заболевание;*
- *Режим для на период адаптации;*
- *Режим дня на период проведения праздников;*
- *Режим дня на период проведения каникул.*

Ежедневная организация жизни и деятельности детей строится на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей и социального заказа родителей и предусматривает личностно-ориентированный подход к организации всех видов детской деятельности.

Режим дня Холодный период года

Режим дня групп раннего возраста (1,5 – 3 года)

Режимные моменты	Время проведения
Приём и осмотр детей, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6.30 -8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.00-8.30
Игры, подготовка к совместной деятельности	8.30-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.35
Второй завтрак	9.35-9.45
Подготовка к прогулке, прогулка	9.45-11.10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.10-11.30
Обед	11.30-12.00
Подготовка ко сну	12.00-12.10
Дневной сон	12.10-15.10
Постепенный подъём	15.10-15.30
Самостоятельная деятельность, игры	15.30-15.50
Чтение художественной литературы.	15.50-16.00
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	16.00-16.20
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	16.20-18.30

Время пребывания ребенка на свежем воздухе	
Первая половина дня	
Утренний прием детей на улице	7.00 - 8.00
Прогулка	10.00-11.10
Вторая половина дня	
Прогулка	16.40 – 18.30
Общее количество времени	4 часа

Режим дня дошкольных групп (3-7 лет)

Режимные моменты	Группа 3-4 года	Группа 4-5 лет	Группа 5-6 лет	Группа 6-7 лет
Приём и осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6.30-8.10	6.30-8.20	6.30-8.25	6.30-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
Игры, подготовка к совместной деятельности	8.40-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.45	9.00-9.50	9.00-10.35	9.00-10.50
Второй завтрак	9.45-9.50	9.50-9.55	9.50-9.55	10.00-10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	9.50-11.20	9.55-11.45	10.35-12.10	10.50-12.20
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20-11.40	11.45-12.05	12.10-12.20	12.20-12.30
Обед	11.40-12.10	12.05-12.35	12.20-12.40	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.10-15.00	12.35-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.50	15.15-15.50	15.10-15.45	15.10-15.40
Чтение художественной литературы.	15.50-16.05	15.50-16.10	15.45-16.10	15.40-16.10
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.05-16.35	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.35-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30

Время пребывания ребёнка на свежем воздухе

Режимный момент прогулки	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Первая половина дня				
Утренний прием детей на улице	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00	7.00 - 8.00
Прогулка	10.00-11.20	10.15-11.45	10.45-12.10	11.00-12.20
Вторая половина дня				
Прогулка	16.50 – 18.30	16.50 – 18.30	16.50 – 18.30	16.40 – 18.30
Общее количество времени	4 часа	4час.15мин.	4 часа	4,5 часа

Режим дня (тёплый период года)

Режим дня групп раннего возраста (1,5 – 3 года)

Режимный момент	Время
Приём, осмотр, измерение температуры, игра	6.30 - 7.40
Утренняя гимнастика	7.40 - 7.50
Подготовка к завтраку	7.50 - 8.10
Завтрак	8.10 – 8.40
Игры, подготовка к прогулке и выход на прогулку	8.40 – 9.20
Занятие на участке	9.20 – 9.35
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.20 - 11.20
Второй завтрак	10.05-10.15
Возвращение с прогулки, водные процедуры	11.00 - 11.15
Обед	11.15 - 11.45
Подготовка ко сну	11.45 – 12.00
Дневной сон	12.00 - 14.50
Постепенный подъём	14.50 - 15.10
Самостоятельная деятельность	15.10 - 15.50
Чтение художественной литературы	15.30 – 15.45
Подготовка к приему пищи	15.45 – 15.55
Уплотненный полдник	15.55 - 16.15
Подготовка к прогулке	16.15 – 16.30
Прогулка, игры, уход детей домой	16.30 - 18.30

Время пребывания ребенка на свежем воздухе	
Режимный момент	Время
Первая половина дня	
Утренний прием детей на улице	7.00-7.50
Подготовка к прогулке	9.00-9.20
Прогулка	9.20-11.20
Вторая половина дня	
Подготовка к прогулке: 16.15 - 16.30	16.15-16.30
Прогулка	16.30-18.00
Самостоятельная деятельность, уход домой	18.00-18.30
Общее количество времени:	4 ч. 30 мин.

Режим дня дошкольных групп от 3-7 лет

Режимные моменты	Группа 3-4 года	Группа 4-5 лет	Группа 5-6 лет	Группа 6-7 лет
Приём и осмотр, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6.30-8.10	6.30-8.10	6.30-8.25	6.30-8.15
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.40	8.20-8.40	8.25-8.50	8.15-8.50
Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку	8.40-9.15	8.40-9.20	8.50-9.10	8.50-9.05
Занятие на участке	9.15-9.30	9.20-9.40	9.10-9.35	9.05-9.40
Второй завтрак	9.30-9.35	9.40-9.45	9.35-9.40	9.40-9.45
Прогулка: игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	9.15-11.20	9.20-11.45	9.35-12.10	9.05-12.10
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду	11.20-11.45	11.45-12.10	12.10-12.20	12.20-12.30
Обед	11.45-12.20	12.10-12.35	12.20-12.40	12.30-12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20-15.00	12.35-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00
Постепенный подъём, воздушные, водные процедуры	15.00-15.20	15.00-15.10	15.00-15.10	15.00-15.10
Игры, самостоятельная деятельность	15.30-15.50	15.15-15.50	15.10-15.45	15.10-15.40
Чтение художественной литературы.	15.50-16.05	15.50-16.10	15.45-16.10	15.40-16.10
Подготовка к уплотненному полднику, уплотненный полдник	16.05-16.35	16.10-16.30	16.10-16.30	16.10-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.35-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30	16.30-18.30

Время пребывания ребёнка на свежем воздухе

Режимный момент прогулки	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Первая половина дня				
Утренний прием детей на улице	7.00 - 8.10	7.00 - 8.10	7.00 - 8.25	7.00 - 8.15
Прогулка	9.15-11.20	9.20-11.45	9.10-12.10	9.05-12.10
Вторая половина дня				
Прогулка	16.50 – 18.30	16.50 – 18.30	16.50 – 18.30	16.40 – 18.30
Общее количество времени	4 час. 30 мин.	5 час.	5 час. 25 мин.	5 час. 50 мин.

Щадящий режим

Пояснения к щадящему режиму

Данный режим назначается детям в период реконвалесценции после острых заболеваний как реабилитационный, для детей III-IV группы здоровья.

Элементы щадящего режима

➤ **Сон.**

Увеличить продолжительность дневного сна. Для этого следует укладывать ребенка первым и поднимать последним. Обеспечить спокойную обстановку перед укладыванием, иногда перевести на режим, соответствующий более раннему возрасту.

➤ **Кормление.**

Исключить нелюбимое блюдо; не заставлять съесть целую порцию; по показаниям соблюдать диету; кормление детей с повышенной возбудимостью проводить отдельно от всей группы; увеличить время, необходимое для приёма пищи.

➤ **Организация бодрствования**

Во время непосредственно образовательной деятельности увеличить индивидуальное обращение к ребенку, не допускать переутомления, разрешить отвлекаться, сократить продолжительность занятия, освободить от третьего занятия, обеспечить рациональную двигательную активность в группе и на прогулке, следить за появлением симптомов переутомления (учащение дыхания и пульса, повышение потоотделения, появление бледности).

➤ **Физическое воспитание.**

Исключить из физкультурных занятий бег, прыжки, подвижные игры (в это время может наблюдать за товарищами, помогать воспитателю); во время гимнастических занятий учить правильно дышать носом, путем подбора соответствующих упражнений; следить за рациональным использованием свежего воздуха (постепенно на 15-20 минут увеличивать время пребывания на воздухе при температуре воздуха от – 10° до –15° С). Не отменять занятия утренней гимнастикой.

Согласовано

Врач МДОУ № 31 _____ Т.В.Орлова
Старший воспитатель _____ Г.Н.Михалева

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 31 _____
Т.В.Орлова

Тематическое планирование «Уроков здоровья» на учебный год

Месяц	1 младшая	2 младшая	средняя	старшая	подготовительная
сентябрь	Адаптация к условиям детского сада	Адаптация к условиям детского сада	Адаптация к условиям детского сада	Адаптация к условиям детского сада	«Я - человек» (человек-часть природы; уникальность каждого человека)
октябрь	«Водичка, водичка, умой мое личико» (формирование КГН)	«Вот я какой!» (мои возможности; части тела)	«Как я устроен» (части тела, внутренние органы)	«Как я устроен» (части тела, скелет, внутренние органы)	«Я и мое здоровье» (здоровье и болезнь; забота о своем здоровье)
ноябрь	«Купание куклы» (средства гигиены)	«Наши добрые помощники» (спорт, режим, гигиена, питание)	«Я и мое здоровье» (понятия: «здоровье», «болезнь»; как заботиться о своем здоровье)	«Я и мое здоровье» (здоровье и болезнь; как заботиться о своем здоровье)	«Чудо-нос. Органы дыхания»
декабрь	«Купание куклы» (формирование элементарных представлений о собственном теле)	«Наши органы дыхания. Нос»	«Наши органы дыхания»	«Наши органы дыхания. Нос, легкие»	«Ушки на макушке. Органы слуха»
январь	«Кормление куклы» (полезная пища и режим питания)	«Органы слуха. Наши уши»	«Органы слуха. Наши уши»	«Органы слуха. Наши уши»	«Органы зрения. Глаза»

февраль	«Я красивый» (формирование привычки следить за своим внешним видом)	«Органы зрения. Наши глаза»	«Органы зрения. Наши глаза»	«Органы зрения. Наши глаза»	«Сказка про язычок»
март	«Кукла заболела» (формирование элементарных представлений о причинах болезни)	«Мои помощники. Язык, зубы»	«Мои помощники. Язык, зубы»	«Мои помощники. Язык, зубы»	«Твой вечный двигатель» (сердце)
апрель	«Почему у куклы заболел живот?» (формирование элементарных представлений о причинах болезни)	«Мои защитники. Кожа, ногти, волосы»	«Мои защитники. Кожа, ногти, волосы»	«Мои защитники. Кожа, ногти, волосы»	«Кто такие микробы»
май	«Малыши-крепыши» (обобщение представлений о том, что делает малышей здоровыми)	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» (обобщение представлений о том, что делает малышей здоровыми)	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» (обобщение представлений о том, что делает людей здоровыми)	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья» (правила здорового образа жизни)	«Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу» (правила здорового образа жизни)

