

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - детский сад «Колокольчик»  
посёлка Витим МО «Ленский район» РС(Я)

Утверждено \_\_\_\_\_  
Директор МКДОУ ЦРР д/с  
«Колокольчик» п.Витим  
\_\_\_\_\_ Николаева М.В  
От « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ г №

*Рабочая программа  
по оздоровлению детей  
старшей группы компенсирующей направленности  
«Дельфиненок»*

Воспитатели: Мельникова Т.Б.  
Светлолобова Н.А.

п. Витим  
2024-2025 г

**Антропометрические данные с группой здоровья.**

- 1- дети здоровые, ранее закаливаемы (так как это уже закаленные дети, то им можно применять любые закаливающие мероприятия, вплоть до интенсивных);
- 2- 2- дети здоровые, впервые приступившие к закаливанию, или дети, имеющие функциональные отклонения в состоянии здоровья;
- 3- 3- имеющие хронические заболевания или выраженные отклонения в функциональном состоянии. К этой категории относятся часто болеющие дети (*это щадящее закаливание, наиболее применимо в ДОУ*).

№	ФИО ребенка	Дата рождения	Группа здоровья (Сентябрь)	Группа здоровья (Май)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

№	ФИО ребенка	Сентябрь		Май	
		рост	вес	рост	вес
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

## Содержание

1. Введение.....	
2. Характеристика физического развития детей 5-6 лет.....	
3. Формирование представлений о здоровом образе жизни.....	
4. Взаимодействие с семьей.....	
5. Модель организации двигательного режима	
6. Элементы повседневного закаливания в группе.....	
7. Методика закаливания воспитанников.....	

## **Введение**

Рабочая программа по оздоровлению детей подготовительной группы компенсирующей направленности «Дельфиненок» с тяжелым нарушением речи (общим недоразвитием речи) разработана на основании:

«Оздоровительная программа для работы с детьми 3-7 лет "Здоровые дети" МКДОУ ЦРР д/с «Колокольчик» п. Витим МО «Ленский район» РС (Я) .

### **1 Пояснительная записка**

Закаливание полезно для людей всех возрастов. Но особенное влияние закаливание оказывает на детей дошкольного возраста. Закаленный детский организм легче адаптируется в неблагоприятных условиях, повышается иммунитет, устойчивость к недостатку кислорода (*гипоксии*). Закаливание также нормализует состояние нервной системы, укрепляет ее. Повышается устойчивость эмоциональной сферы ребенка, что делает его более сдержанным и уравновешенным. Кроме этого у ребенка отмечается повышение выносливости организма, его работоспособности, улучшение настроения.

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

**Цель закаливания** – тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям.

#### ***Задачи программы:***

- обеспечить качественную работу по укреплению и сохранению здоровья детей, развитие наглядной, консультативной информации.
- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, развивать в себе такие физические качества, как силу, выносливость, гибкость, скорость и координацию;
- привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни;

#### ***Прогнозируемый результат:***

- снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников группы;
- развитие у детей потребности в здоровом образе жизни;
- создание атмосферы благоприятного эмоционального и социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка;
- формирование совместных традиций семьи и детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

## 2. Особенности физического развития детей 5-6 лет

Возраст 6-7 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Продолжается развитие структур и функций систем организма (рост, вес и т.д.). Костная система не сформирована и чувствительна к деформации. Слабо развита мускулатура, строение стопы не завершено. ЦНС: - ускоренно формируются морфофизиологические признаки; - совершенствуются основные процессы – возбуждения, торможения; подвижность нервных процессов недостаточна; - происходит смена зубов.

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны- взаимодействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого, производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменения. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.). в старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются сотрудничества и партнерства.

### 3. Формирование представлений о здоровом образе жизни

Неделя	Тема	Программное содержание	Методические приёмы	Оборудование
<b>Сентябрь</b>				
1	"Части тела"	Уточнить и расширить представления о своём теле у детей; формировать знания о том, для чего нужна каждая часть тела.	Беседа с рассматриванием иллюстраций; ; д / и "Что есть у куклы"	Плакат на тему "Части тела"; плоскостное изображение куклы, отдельных частей её тела.
<b>Октябрь</b>				
1	"Что у меня внутри"	Формировать знание о сердце как об очень важном органе учить следить за своим здоровьем, замечать признаки нездоровья.	Беседа с рассматриванием иллюстраций.	Плакат на тему "Внутренние органы"
<b>Ноябрь</b>				
1	"В гостях у доктора Айболита"	Уточнить и расширить знания о зубах, об органах зрения и слуха, об их устройстве и функциях; воспитывать бережное отношение к здоровью своему и окружающих.	Игры с куклами; загадывание загадок по теме.	Игрушка доктор Айболит.; иллюстрации строения глаза, уха.
<b>Декабрь</b>				
1	Посещение медицинского кабинета.	Воспитывать уважение к труду медицинского персонала; закреплять знание предметов, необходимых при оказании первой медицинской помощи.	Беседа с детьми о профессии врача, мед.сестры; дидактическая игра «Кому, что нужно для работы»;	Иллюстрации по теме.
<b>Январь</b>				
1	"Слушай во все уши"	Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у	Беседа с рассматриванием иллюстраций.	Таблицы — «Строение человеческого

		<p>всех разные. Познакомить с причинами нарушения слуха, дать рекомендации по предупреждению нарушения слуха,</p>		<p>уха», «Какие звуки может услышать человек?»»</p>
<b>Февраль</b>				
1	<b>"Наши руки"</b>	<p>Дать понятие о важности человеческой руки : о том , что с помощью рук можно выражать различные чувства. Рассказать детям о том , что по руке можно найти человека , узнать о его здоровье , характере.</p>	<p>Чтение рассказа Е. Пермяка «Для чего нужны руки».</p>	<p>Предметные картинки с действиями, выполняемыми руками.</p>
<b>Март</b>				
1	<b>"Подружись с зубной щёткой"</b>	<p>Продолжать знакомить детей с правилами личной гигиены .Дать представление о детской зубной щётке и детской зубной пасте , подвести к пониманию их назначения. Познакомить детей с методами ухода за зубами ( чистка зубов , полоскание рта после еды , посещение стоматолога при зубной боли.</p>	<p>Игра – имитация «Чистим зубки».</p>	<p>Игрушка белочка; зубная щетка, тюбик зубной пасты, конфеты - муляжи.</p>
<b>Апрель</b>				
1	<b>"Здоровое питание"</b>	<p>Формировать интерес к здоровому образу жизни ; закрепить знания о правильном питании , соотношении продуктов в рационе.</p>	<p>Беседа с рассматриванием иллюстраций; с/р .игра "Кукла Маша обедает"</p>	<p>Плакат "Полезные и вредные продукты"; кукла, посуда и продукты для игры</p>
<b>Май</b>				
1	<b>"Чем опасно солнце»</b>	<p>Учить детей правилам поведения</p>	<p>Беседа; игра "Что Катя должна взять с</p>	<p>Иллюстрации на тему "Лето";</p>

		в жаркие летние дни чтобы не навредить своему здоровью.	собой на пляж?".	предметные картинки к игре .
--	--	---	------------------	------------------------------

#### **4. Взаимодействие с родителями (законными представителями);**

- изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями (законными представителями);
- изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребенка;
- формирование банка данных об особенностях развития и психолого-медико-педагогических условиях жизни ребенка в семье, с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья;
- создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДООУ и семье;
- организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей (законных представителей);
- ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работой в ДООУ;
- согласование с родителями (законными представителями) индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДООУ;
- использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей (законных представителей) к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п;
- пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей (законных представителей) о формах семейного досуга;
- консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям;
- организация консультативного пункта для родителей (законных представителей) в ДООУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребенка;
- педагогическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Отслеживание динамики развития детей;
- взаимодействие с МБОУ п. Витим по вопросам физического развития детей; Детская школа искусств п. Витим, Дом культуры «Охнино» п. Витим;
- определение и использование здоровьесберегающих технологий;

- правовое просвещение родителей (законных представителей) на основе изучения социокультурного состояния с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДООУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДООУ и уважению педагогов.

## 5. Модель организации двигательного режима

<b><i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i></b>		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале , продолжительность 10-12 минут
2.	Физминутки, двигательная разминка и динамические паузы	Ежедневно, по мере необходимости, между занятиями, продолжительность 7-8 мин
3.	Подвижные игры, физические упражнения и индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно с учетом двигательной активности, длительность 15-20 мин
4.	Прогулки-походы	1 раз в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
5.	Гимнастика после сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема, не менее 10 мин
<b><i>Учебные занятия</i></b>		
1.	По физической культуре	3 раза в неделю
2.	Уроки здоровья и безопасности	1 раз в месяц
<b><i>Самостоятельная деятельность детей</i></b>		
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке под руководством воспитателя в зависимости от индивидуальных особенностей
<b><i>Физкультурно-массовые мероприятия</i></b>		

## 6. Элементы повседневного закаливания в группе

### По оздоровительной работе в группе используется:

- «*Рижский*» метод закаливания

Суть «рижского» метода закаливания заключается в имитации Рижского взморья. Сочетание ходьбы по соленой воде и мелким камушкам используется для профилактики плоскостопия и раздражает активные рецепторы, находящиеся на стопе ребенка, что благотворно влияет на весь организм в целом, поднимает иммунитет и снижает восприимчивость к простудным заболеваниям. Дети реже болеют.

Для данного метода используется 3 дорожки из грубого полотна. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной температуры. Другая дорожка смачивается чистой водой такой же температуры. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: «соленая» дорожка, дорожка смоченная водой, и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. В зависимости от возраста ребенка прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по «Дорожке здоровья», которая представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицами, бусинками, наклеенными плоскими камушками и ракушками, безопасными для ребенка, либо коврик для ванной типа «травка». В конце ходьбы дети растирают самостоятельно стопы ног руками до красноты.

### По профилактической работе в группе используются:

- Профилактические традиционные методы:
  - самомассаж БАТ по методу Уманской;
  - гимнастика для глаз Аветисова;
  - воздушные ванны;
  - полоскание рта после еды прохладной кипяченой водой или полоскание зева настоями;
  - соблюдение оптимального температурного и питьевого режимов;
  - ходьба по «Дорожке здоровья»;
  - прогулки на свежем воздухе;
  - одежда по сезону;
  - обширное умывание;
  - сон при открытых фрамугах (в летнее время);
  - сквозное проветривание (в отсутствие детей);

## Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Утренняя гимнастика	<ul style="list-style-type: none"><li>- традиционная форма</li><li>- игровая, сюжетная, музыкальная</li><li>- оздоровительный бег, ходьба в сочетании с ОРУ</li><li>- в форме двух-трёх подвижных игр</li></ul>
Физкультурное занятие	<ul style="list-style-type: none"><li>- традиционная форма</li><li>- игровое, сюжетное</li><li>- круговая тренировка</li><li>- самостоятельное</li><li>- интегрированное</li><li>- тренирующее</li></ul>
Физминутка	<ul style="list-style-type: none"><li>- игровая, сюжетная под стихотворный текст</li><li>- пальчиковая гимнастика</li><li>- психогимнастика</li><li>- мимическая гимнастика</li><li>- гимнастика для глаз</li></ul>
Гимнастика после сна	<ul style="list-style-type: none"><li>- игровая, сюжетная под стихотворный текст</li><li>- пальчиковая гимнастика</li><li>- психогимнастика</li><li>- мимическая гимнастика</li><li>- гимнастика для глаз</li></ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"><li>- тематическая, сюжетная</li><li>- оздоровительная</li></ul>

### 8. Методика закаливания воспитанников

**Закаливание** детей дошкольного возраста в ДООУ состоит из **системы мероприятий**, включающих элементы **закаливания** в повседневной жизни, которые включены в режимные моменты и специальные **мероприятия**: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, правильно организованную прогулку, являются частью физкультурных занятий. При организации **закаливания** необходимо соблюдать ряд правил, принципов **закаливания** для достижения наибольшего эффекта от его проведения.

1. Воздействие на организм раздражающего фактора должно быть постепенным. Этот принцип очень важен, так как детский организм не обладает большой сопротивляемостью и применение сильных раздражителей, без предварительной, постепенной подготовки, может

привести к отрицательным результатам. **Закаливание** детей даст наилучший результат, если устанавливается строгая дозировка и постепенное усиление раздражения. Лучше всего **закаливание** начинать в теплое время года.

2. Последовательность применения **закаливающих процедур**. Сначала следует проводить воздушные ванны, а затем можно переходить к водным и солнечным.

3. Необходимо при проведении **закаливания соблюдать систематичность**. При **систематическом закаливании** ответная реакция организма ускоряется и совершенствуется. Привычка к раздражителю образуется лишь в том случае, если этот раздражитель действует непрерывно в течение более или менее продолжительного времени. Если **закаливающие** процедуры проводить случайно, с перерывами, то организм ребенка не успеет привыкнуть к действию прохладного воздуха, воды, солнечным излучениям, не может закрепить полученные результаты.

4. Должна соблюдаться комплексность проводимых **закаливающих мероприятий**, тогда организм **закаливается всесторонне**. Следует сочетать **закаливающие мероприятия** с двигательной активностью детей, гимнастическими упражнениями, пребыванием на свежем воздухе, соблюдением режима дня...

5. Большое значение при проведении **закаливающих** процедур имеет принцип индивидуальности (возраст ребенка, состояние его здоровья, уровень **закаленности**, пол). Всех детей по отношению к **закаливанию** можно разделить на три группы: 6. Обязательным условием для проведения **закаливающих** процедур является положительная эмоциональная реакция на процедуру. Ничего не получится, если ребенок плачет или утомлен предыдущей деятельностью. Важно создать благоприятную обстановку, создать игровую мотивацию в сочетании с музыкой, настроить ребенка на получение удовольствия, на приобретение бодрости и прекрасного самочувствия. Роль взрослого имеет немаловажное значение. Он должен быть **примером** подражания для достижения главной цели – укрепление здоровья воспитанников.

Существует ряд противопоказаний, когда **закаливание** в детском саду ребенку не рекомендуется, а именно:

- если еще не прошло пяти дней после заболевания или профилактической прививки,
- если еще не прошло двух недель после обострения хронического заболевания,
- повышенная температура у ребенка вечером,
- страх у ребенка перед **закаливанием**.

**Закаливание** мы проводим путем комплексного воздействия природных факторов (*солнца, воздуха, воды*)

**Закаливание солнцем**

Летом наиболее эффективным **мероприятием по закаливанию** организма детей является применение солнечных ванн. Оно проводится на освещенном солнцем участке с кратковременным пребыванием по 5-6 минут в день, по мере появления загара продолжительность пребывания на солнце не увеличивается, но в течение дня может составить 40-50 минут. Лучше всего принимать солнечные ванны рано утром или вечером после 16 часов; в это время в спектре солнечного света присутствует наибольшее количество ультрафиолетовых лучей и наименьшее количество инфракрасных лучей (*несущих тепло и обжигающих*). В городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный – поэтому для детей принятия солнечных ванн благоприятным остается в утреннее время. Солнечные лучи оказывают благоприятное влияние на организм только при правильном использовании, в противном случае могут причинить вред. Обязательно голова ребенка должна быть покрыта головным убором, необходимо соблюдение питьевого режима.

**Закаливание** воздухом наиболее доступное средство **закаливания**, которое подходит для всех детей. Воздушные ванны способствуют улучшению обмена веществ, повышают аппетит, нормализуют сон. В зависимости от температуры воздуха различают: теплые – от 20 и выше, прохладные – 16-19 и холодные ванны – 15 и ниже. Наиболее переносимыми являются теплые воздушные ванны. С них и следует начинать **закаливание воздухом**. Принимая прохладные и холодные воздушные ванны, нужно активно двигаться – ходить или выполнять упражнения.

Режим дня ДОУ направлен на **закаливание организма ребенка**. Прием детей в детский сад ежедневно с мая по сентябрь проводится на улице. Утренняя гимнастика также проводится на улице. В холодное время года — в спортивном зале в облегченной форме при температуре не выше 19 °

Дети, переболевшие ОРЗ, **закаливание** проводят в течение одной недели в половинном объеме указанного времени, одежда детей индивидуально шадящая (*носки, майки*).

Дневной сон проходит без маек. Выполнение гимнастики в постели и заправка кроватей в трусиках также способствует **закаливанию детского организма**.

### **Закаливание водой**

Водные процедуры возбуждают нервную **систему**, поэтому их следует проводить после дневного сна. Вытирание кожи после любой водной процедуры сухим полотенцем обеспечивает хороший ее массаж, способствует лучшему кровообращению, а следовательно и питанию.

Традиционными водными процедурами, которые проводятся в детских садах являются — обтирания, обливания, купание. Помимо традиционных можно использовать специальные методы **закаливания водой**.

До утренней гимнастики проводится – полоскание горла кипяченой водой.

Это является весьма эффективным средством для **закаливания носоглотки**:

предупреждения ангин, разрастания миндалин и аденоидов. На каждое полоскание используют примерно 1/2 – 1/3 стакана воды. Начальная  $t^{\circ}$  воды 23-28 $^{\circ}$  понижая через каждую неделю на 1-2 $^{\circ}$  и постепенно доводить до комнатной  $t^{\circ}$  воды.

Температура воды, не вызывающая чувства охлаждения вначале (*примерно +36+37 градусов*) с постепенным снижением ее при тщательном контроле за реакцией детей. Но для данной процедуры снижение температуры происходит медленно. Это поднимает тонус мышечной **системы**, увеличивает работоспособность, придает бодрость, способствует подъему энергии.

В своей работе после дневного сна мы используем сочетание **закаливания** стоп прохладной водой с ходьбой босиком по тактильным дорожкам для профилактики плоскостопия. Огрубевшая кожа на ступнях притупляет болевые ощущения и возбудимость к холоду.

Все процедуры **закаливания** проводятся в соответствии с Санитарно-гигиеническими нормами