

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад «Колокольчик» п. Витим»
муниципального образования «Ленский район» Республики Саха (Якутия)

**Рабочая программа по оздоровлению
детей средней группы компенсирующей
направленности «Золотая рыбка»
на 2025-2026 уч. год**



Воспитатели: Щицко Е. И. Шведова О. И.

**п. Витим
2025г.**

Содержание

I Целевой раздел.....	3
II Содержательный раздел.....	6
III Организационный раздел.....	12

I. Целевой раздел

Цель программы:

Данная рабочая программа по оздоровлению детей старшей группы общеразвивающей направленности «Цветик - Семицветик» на 2022-2023 уч. год (далее по тексту – Программа) имеет своей целью снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников подготовительной группы.

Задачи программы:

- Создать атмосферу благоприятного эмоционального и социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка;
- Формировать здоровые привычки у детей через проведение ежедневных гигиенических, оздоровительных и физкультурных мероприятий;
- Развивать в себе такие физические качества, как силу, выносливость, гибкость, скорость и координацию;
- Привлечь родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни;
- формировать позитивные детско-родительские отношения и патриотические чувства.

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников;
- 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.

Актуальность

“ Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека”. — Гиппократ

Здоровье и его сохранение в современном мировом сообществе стоит более чем остро. 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. Число хронических заболеваний, диагностируемых в раннем детстве растёт с каждым годом.

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. Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье...Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Антропометрический показатель. Группы здоровья.

I группа здоровья – это здоровые дети с нормальным физическим и психическим развитием.

II группа здоровья – входят дети, у которых нет хронических заболеваний, но есть некоторые функциональные нарушения. Это дети, которые часто болеют ОРЗ, выздоравливающие после тяжёлых и среднетяжёлых инфекционных заболеваний. Также во II группу здоровья попадают несовершеннолетние с общей задержкой физического развития при отсутствии заболеваний эндокринной системы (низкий рост, отставание по уровню биологического развития), с дефицитом или избытком массы тела, с физическими недостатками, последствиями травм или операций с сохранением функций органов и систем.

III группу здоровья составляют дети с редкими обострениями хронических заболеваний. Также ребёнка следует отнести к III группе, если у него есть физические недостатки, последствия травм и операций, с компенсированными функциями органов и систем, позволяющими работать и учиться.

№	ФИО ребёнка	Группа здоровья
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		

№	ФИО ребёнка	Сентябрь		Май	
		рост	вес	рост	вес
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					

10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					

II. Содержательный раздел

1. Работа по обучению детей ЗОЖ на основе здоровьесберегающих технологий осуществляется в нескольких направлениях:

- Диагностика развития дошкольников
- Организация условий для двигательной активности детей
- Оздоровительно – профилактическая работа
- Воспитание у детей потребности в ЗОЖ
- Взаимодействие с семьями воспитанников

2. Технология оздоровительной работы включает:

- Рациональный режим дня
- Включение в сетку занятий в спортивном зале
- Кварцевание помещений
- Совместная работа ДОУ с семьями воспитанников
- Здоровое питание
- Оптимальный двигательный режим
- Психологический комфорт
- Организация спортивно – оздоровительных мероприятий и развлечений
- Безопасное окружение
- Закаливающие процедуры, самомассажи, гимнастики
- Благоприятная гигиеническая обстановка
- Прогулки
- Проведение подвижных игр

3. Модель организации двигательного режима ДОУ

<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i>		
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	Ежедневно с учетом двигательной активности, длительность 15-20 мин

	работа по развитию движений на прогулке	
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
Учебные занятия		
1.	По физической культуре	2 раза в неделю
2.	Уроки здоровья и безопасности	Начиная со средней группы 1 раз в месяц
Самостоятельная деятельность детей		
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке под руководством воспитателя в зависимости от индивидуальных особенностей
Физкультурно-массовые мероприятия		
1.	День здоровья	Один раз в квартал, начиная с младшей группы
2.	Физкультурный досуг	2-3 раза в год внутри детского сада
3.	Спортивно-семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Один раз в год с родителями (законными представителями) и воспитанниками 4-7 лет
	Спортивно-семейный праздник «Зарница»	
	Спортивно-семейный праздник «Биссах»	
4.	Игры-соревнования «Весёлые старты», «Весёлая лыжня»	Один-два раза в год между старшей и подготовительной к школе группами
5.	Участие родителей (законных представителей) в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, туристических походов.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса. Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура. Важно учитывать особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весенне-летний период (тёплое время года).
- в зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры – снижается, чтобы избежать перегрева организма.

Физкультурные занятия

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

Средний	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников,
----------------	---

возраст	создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности.
----------------	--

Виды физкультурных занятий:

- Традиционная форма занятия

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания - Общеразвивающие упражнения	- Основные виды движений - Подвижные игры	Успокаивающая ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения

- Сюжетное занятие – любые физические упражнения, знакомые детям, органично сочетаемые сюжетом.

- Игровое занятие – построено на основе подвижных игр, игр-эстафет, игр-аттракционов.

Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
- Разные виды ходьбы, упражнения строевые, на ориентировку в пространстве, разминочный бег, упражнения на восстановление дыхания - Общеразвивающие упражнения	2-3 игры с разными видами движений (последняя большей подвижности)	Малоподвижная игра, дыхательные упражнения

- Самостоятельное занятие – дети приучаются к организаторским действиям, т.к. им поочередно поручают провести разминку, бег, организовать игру.

- Занятие-зачёт – проводятся 2 раза в год (сентябрь, май) для получения информации об овладении детьми основных движений – диагностика физических качеств.

Физкультминутки

Физкультминутка — кратковременные физические упражнения.

Цель проведения физкультминуток – способствовать оздоровлению детей.

Необходимость смены деятельности через каждые 20 мин. Физические упражнения улучшают кровообращение, работу сердца, легких, способствуют восстановлению положительно-эмоционального состояния. Веселой зарядкой можно заниматься с ребенком с самого раннего возраста. В процессе такой незатейливой подвижной игры малыш знакомится со своим телом, узнает ритм и красоту слова. Важно, учитывать индивидуальные особенности нервной системы каждого ребенка. Легко возбудимому ребёнку необходимо предлагать спокойные упражнения в среднем темпе, для заторможенного малыша пригодны упражнения, активизирующие его мышечную систему.

Гимнастика после сна

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или

даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма.

Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить протекание процессов перехода к состоянию бодрствования после дневного сна. На скорость перехода от состояния покоя к состоянию активного бодрствования можно в существенной мере повлиять. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. В свою очередь, процессы возбуждения в центральной нервной системе стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему, как из окружающей среды, так и от различных органов организма. Чем больше этих сигналов и чем более они интенсивны, тем больше повышается активность нервной системы.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Прогулка

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям.

На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус.

При планировании прогулки учитывается множество разнообразных факторов:

- погодные условия;
- возраст и контингент детей;
- наличие инвентаря и соответствующего оборудования;
- предыдущие занятия в группе и многое другое.

Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

- общая подвижная игра для всех детей;
- 2-3 подвижные игры с подгруппами детей;
- индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие);
- спортивные игры (зимой – хоккей, весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки, баскетбол);
- спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – игры с мячом, скакалкой).

Закаливание

Закаливание является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку. Они должны приносить ему радость.

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;
 - соблюдение оптимального температурного и питьевого режимов;
 - ходьба по «Дорожке здоровья»;
 - прогулки на свежем воздухе;
 - одежда по сезону;
 - обильное умывание;
 - сквозное проветривание (в отсутствие детей);
- Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов:
 - релаксационные упражнения;
 - утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением;
 - игры-драматизации, сюжетно-ролевые игры;
 - сказкотерапия;
 - танцевально-ритмическая гимнастика;

Самомассаж.

В целях закаливания и оздоровления детей, для снятия мышечного напряжения, для повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, для создания чувства радости и хорошего настроения у ваших детей предлагаем проводить с ребёнком самомассаж.

Без сомнения, все родители хотели бы, чтобы их дети выросли здоровыми и физически крепкими, не страдали от лишнего веса и проблем с позвоночником. Сейчас, когда дети большую часть свободного времени предпочитают проводить за гаджетами, проблема здорового образа жизни особенно актуальна. Овладеть основными навыками самомассажа - для дошкольников один из способов приобщиться к здоровому образу жизни. Самомассаж для детей – точечный, игровой, в стихах, с использованием массажных мячиков, деталей конструктора, карандашей и даже бумаги – прекрасный способ расслабить мышцы и избавиться от нервно-эмоционального напряжения в забавной игровой форме.

Для того чтобы выработать у детей хорошую привычку делать массаж регулярно, он не должен быть для них утомительным. Процесс самомассажа должен быть для детей в удовольствие, не причинять болевых ощущений, вызывать положительные эмоции, а его элементы и последовательность их выполнения должны легко запоминаться. Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.

Точечный самомассаж БАТ для детей выполняется путем нажатия подушечками пальцев на кожу и мышцы в местах расположения энергетически активных точек. Этот вид массажа может служить расслабляющим или же возбуждающим средством, при использовании в комплексе оказывает на организм ребенка положительный эффект. Используется он в основном для нормализации нервных процессов и чаще всего это самомассаж подошв и пальцев ног, кистей рук, головы и лица. Нужно научить детей не давить при массаже со всех сил, а нажимать легонько, аккуратно.

III. Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение:

Для реализации Программы имеется:

- занятия по физической культуре;
- медицинский кабинет – профилактические прививки и мероприятия;
- центр физического развития в группе: массажные коврики; материалы и оборудования для закаливания по Рижскому методу (ведра, соль, тканевой материал); ребристые резиновые коврики для профилактики плоскостопия; массажные мячики («ёжики»); картотеки подвижных игр, гимнастики пробуждения, дыхательной гимнастики, закаливающих, точечных массажей, пальчиковой и артикуляционной гимнастики;
- спортивно – игровая площадка - обеспечение физического развития, двигательной активности воспитанников;
- индивидуальные полотенца;
- методическая литература (релаксационная, дыхательная, глазодвигательная, мимическая, двигательная, пальчиковая гимнастика, сохранение правильной осанки и т.д.);

Взаимодействие с семьей

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных

социальных структур: семьи и детского сада, ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновение двух социальных институтов. Ни одна, даже самая лучшая программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей.

Совместная работа с семьей строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику:

Единство, которое достигается в том случае, если цели и задачи воспитания здорового ребенка понятны хорошо не только воспитателям, но и родителям (законным представителям), когда семья знакома с основным содержанием, методами и приемами оздоровления часто болеющих детей в детском саду и дома, а педагоги используют лучший опыт семейного воспитания.

Систематичность и последовательность работы в течение всего года.

Индивидуальный подход к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

Взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей (законных представителей) на основе доброжелательной критики и самокритики. Укрепление авторитета педагога в семье, а родителей (законных представителей) – в детском саду.

Обязательная полная информированность родителей (законных представителей) о здоровье ребенка, о питании детей в детском саду, о проведении закаливающих и оздоровительных мероприятиях, антропометрических данных, о вакцинации, о психофизической подготовленности ребенка.

3.2 Работа с родителями (законными представителями):

- 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;
- 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.;
- консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям совместно со специалистами ДООУ;

3.3 Мониторинг по физическому развитию

Диагностика физических навыков и качеств детей

Цель: обследование физического состояния, как отдельного ребёнка, так и группы в целом в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Показатели физического	Возраст		
	5 лет	6 лет	7 лет

развития			
Девочки			
Масса тела, кг			
Длина тела, см			
Окружность грудной клетки, см			
Мальчики			
Масса тела, кг			
Длина тела, кг			
Окружность грудной клетки, см			

Схема посадки детей за столами во время занятий.
Старшая группа компенсирующей направленности
«Золотая рыбка».

ДОСКА

ОКНО

Салия

Ваня

Ульяна

Амина

Алеша

Валерия

Никита

Эвелина

Ерофей

Кира

Маргарита

Мирон

Дима

Полина

Гена

Денис

ОКНО

**Схема посадки детей за столами во время приема пищи.
Старшая группа компенсирующей направленности
«Золотая рыбка»**

