

Принято на педагогическом Совете
ГБДОУ д/с №11
комбинированного вида
Протокол №1 от 30.08.2013



1
Утверждено
Заведующий ГБДОУ д/с №11
комбинированного вида
Хмелева И.Н.

«02» сентября 2013

Дополнительная оздоровительная программа

дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности

«ЗДРАВУШКА»

(бассейн, сауна, фитобар)

Авторы-составители:

Инструктор по физкультуре Левина Надежда Витальевна

Инструктор по Л.Ф.К. Куренкова Елена Владимировна

Санкт-Петербург
2013г

Пояснительная записка

Дошкольное детство - исключительно важный период, когда закладываются основы физического и психического развития и здоровья человека. Причинами частой заболеваемости у большинства детей считаются социально-экономические факторы, снижение резистентности организма, высокая интенсивность контактов в крупных промышленных городах, обремененность населения вредными привычками, отсутствие закалывающих процедур. Задача снижения заболеваемости в настоящее время решается проведением специфической и неспецифической защиты детей от гриппа и других ОРЗ с помощью методов, повышающих общую устойчивость организма.

Актуальность программы состоит в том, что именно у детей раннего и дошкольного возраста наиболее распространены острые респираторные заболевания (ОРЗ). Именно ОРЗ влекут за собой негативные последствия для их здоровья. Из-за большой распространенности острых и хронических респираторных заболеваний (т.е. поражающих органы дыхания) у детей, воспитывающихся в детских дошкольных учреждениях, сохраняется необходимость постоянного поиска оздоравливающих мероприятий – новых методов и способов, новых методик.

Одним из действенных путей решения проблемы по оздоровлению детей является индивидуально – дифференцированный подход с учетом различия восприимчивости к инфекции, реактивности иммунологических возможностей растущего организма.

В семье, где курят 2-3 взрослых человека, нет практически здоровых детей. Именно у этих детей выявляется патология органов дыхания, 82% из них часто болеют ОРЗ. Как источник развития эпидемических вспышек в коллективе эти дети обуславливают до 70% случаев заболеваемости. Высокая распространенность ОРЗ объясняется тем, что они передаются воздушно – капельным путем, отличаются выраженной контагиозностью и наличием большого числа серологических типов разнообразных респираторных вирусов. Профилактика ведущей инфекции XXI века в детской заболеваемости, а именно детских респираторных вирусных инфекций – задача не только органов здравоохранения, но и многих ведомств, общества в целом, государственных и региональных структур, местного самоуправления, семьи, где растет ребенок. Триединство комплекса для закалывания детей с использованием бассейна, фитобара и сауны, активно и систематически проводимое в дошкольных учреждениях, входит в привычку, которую они выполняют в домашних условиях.

Плавание – одно из важных и эффективных циклических нагрузок, обладающий мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Многие исследователи (Е.В.Хрущев, С.Д.Поляков, Н.И.Бочаров, Е.Н.Вавилова, Е.Г.Леви – Гориневская, Т.И.Осокина и т.д.) одним из условий двигательной активности ребенка-дошкольника считают систематическое использование циклических упражнений. Длительные равномерно повторяющиеся циклические

упражнения рассматриваются как наиболее важный компонент двигательного режима растущего организма, который на физиологическом уровне способствует нормализации работы сердечно - сосудистой и дыхательной системы, а также повышению умственной и физической работоспособности, созданию и закреплению положительного эмоционального фона.

Сауна улучшает, стимулирует и тонизирует деятельность всего организма, благотворно воздействует на сердечно-сосудистую и костно - мышечную систему, улучшает общее самочувствие, усиливает кровоток. В крови под воздействием банных процедур увеличивается содержание гемоглобина, число лейкоцитов, а также эритроцитов, снабжающих органы кислородом. В условиях парной бани ускоряются процессы обмена и восстановления после физических нагрузок. Сауна может быть профилактикой травм. Закаливание с помощью сауны уменьшает риск повреждения мышц и суставов и повышает переносимость низких температур, отлично тренирует терморегуляционный механизм – следовательно повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Фитотерапия может быть основной, вспомогательной и использоваться наравне с другими методами. Особое значение она имеет для профилактики обострений хронических заболеваний. Гажев Б.Н., Виноградова Т., Мартынов В.К. сформулировали основные принципы фитотерапии – принцип показанности и приоритетности, принцип индивидуализации на лекарственные растения может развиваться аллергия, принцип непрерывности и преемственности, принцип лечения ребенка лекарственными сборами. Фитотерапия менее обременительна для ребенка, не вызывает негативного к ней отношения. Поэтому роль лекарственных растений на каждом этапе лечения определяется их возможностями воздействия на патологические процессы.

Ароматерапия используется в профилактической, лечебной и восстановительной медицине. Ароматические запахи занимают промежуточное звено между медикаментозными и не медикаментозными способами воздействия на человеческий организм.

Кислородный коктейль - это вкусная ароматическая пена, повышающая физическую и умственную работоспособность, повышающую иммунитет и сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, изгоняет глистов. В результате приема кислородного коктейля в желудке создается «депо» из пузырьков кислорода и других компонентов коктейля, которые в течение 8-16 часов (в зависимости от количества принимаемой пены) поддерживают повышенное содержание кислорода и других компонентов в крови.

Цель: Способствовать повышению активности дошкольников и родительской общественности по формированию здорового образа жизни путем широкого внедрения мер профилактики и методики оздоровительно-воспитательной работы с дошкольниками в комплексе, совершенствуя условия оздоровительно - профилактической работы в дошкольном учреждении, при гарантии охраны и укрепления физического, психического и социального здоровья воспитанников.

Задачи:

1. Совершенствовать условия пребывания ребенка-дошкольника в ДОУ, способствующих укреплению физического, психического и социального здоровья воспитанников.
2. Создать оздоровительный микроклимат в ДОУ, способствующий организации здоровьесберегающей среды, стимулирующей иммунную активность ребенка, направленную на снижение заболеваемости детей и психологическое раскрепощение ребёнка.
3. Расширять и обогащать предметно - развивающую среду в учреждении, помогающую раскрывать физические возможности ребенка-дошкольника, используя индивидуально-ориентированную модель, направленную на индивидуальный подход к каждому ребенку для коррекции физических отклонений в здоровье.
4. Координировать действия всех служб ДОУ, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, профилактических мер на снижение заболеваемости.
5. Организовать преемственность детского сада и семьи, создавая оптимальные условия, обеспечивающие оздоровление, охрану и укрепление физического и психического здоровья детей в соответствии с их

психофизиологическими возможностями; приобщать детей и взрослых (родителей, сотрудников ДОУ) к ценностям здорового образа жизни.

6. Формировать у родителей, педагогов и других участников педагогического процесса ответственность в деле сохранения собственного здоровья.

Дополнительные образовательные услуги в области физической культуры и здоровья.

2-3 года	Кол. занят.	<i>Младший возраст 3-4 года</i>	Кол-во занятий	Средний возраст 4-5 лет	Кол-во занятий	Старший возраст 5-6 лет	Кол-во занятий	Подготов. гр. 6-7 лет	Кол-во занятий
Дыхательная гимнастика	Ежедневно	<i>Дыхательная гимнастика</i>	Ежедневно	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Дыхательная гимнастика	Ежедневно	Дыхательная гимнастика	Ежедневно
		<i>Глазная гимнастика</i>	2 раза в неделю	Глазная гимнастика	2 раза в неделю	Глазная гимнастика	2 раза в неделю	Глазная гимнастика	2 раза в неделю
		<i>Гидромассаж стоп</i>	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача
		<i>Гидромассажный душ</i>	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача
		<i>Гидромассажный бассейн</i>	1 раз в год	Гидромассажный бассейн	1 раз в год	Гидромассажный бассейн	1 раз в год	Гидромассажный бассейн	1 раз в год