

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол № 1
от «31»08.2023г.



ТВЕРЖДАЮ

подписавший

Муромцевского детского сада № 4»

А.Н. Завьялова А.Н. Завьялова

« 08 » 2023 г.

План оздоровительной работы с часто болеющими детьми

Муromцево 2023

План работы с ЧДБ (часто длительно болеющими детьми)

ЧДБ или часто болеющий ребенок – это особая группа диспансерного наблюдения, имеющая определенные критерии:

- частота проявления;
- длительность течения простудных и респираторных вирусных инфекций в течение года.

К ЧДБ(часто и длительно болеющим детям) относятся:

- возраст ребенка;
- частота и длительность ОРВИ и ОРЗ;
- отсутствие уточненных хронических заболеваний (риниты, тонзиллиты, синуситы, бронхиты, аденоидиты).

Педиатр должен взять малыша на учет в группу ЧДБ, если он перенес простудные или вирусные инфекции в течение года:

Возраст ребенка	Частота и длительность заболеваний
<i>От года до трех лет</i>	6 раз и более или 2-3 раза в год от 14 до 20 дней

Имя ребенка	1. Дыхательные упражнения	2.Оздоровительные упражнения для горла	3.Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей	4.Лечебные игры для детей 2-3 лет
--------------------	----------------------------------	---	--	--

Организация оздоровительной работы в ДОУ с ослабленными и часто болеющими детьми.

Основная цель коррекционной работы — комплексная реабилитация часто болеющих детей, включающая проведение мероприятий, направленных на предупреждение заболевания и укрепление здоровья воспитанников. Для ее достижения создана необходимая предметно-пространственная среда, подобрано физкультурное оборудование.

Для решения задач по укреплению здоровья и физическому развитию детей в ДОУ имеются:

- физкультурные уголки в каждой группе, оснащенные в достаточном количестве специальным оборудованием и инвентарем, мягкими модулями, реабилитационными мячами;
- медицинский кабинет
- оборудованная физкультурная площадка на улице;
- разнообразный спортивный инвентарь.

Работает комплексная система оздоровления, предназначенная для ослабленных и часто болеющих детей (ЧБД):

- отработана модель взаимодействия педагогического и медицинского персонала в работе с часто болеющими и ослабленными детьми;
- разработаны здоровьесберегающие технологии с целью профилактики заболеваний и коррекции оздоровления детей. Через различные формы методической работы (консультации, семинары-практикумы, открытые просмотры из опыта работы) разработана и внедрена система оздоровления ЧБД с учетом воспитательно-образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности (табл. 1).

Формы работы		Ответственный
Курсы повышения квалификации воспитателей и специалистов		заведующий
Методические объединения		заведующий
Семинары	Физические упражнения для детей раннего и дошкольного возраста	Воспитатели,

семинары-практикумы		Медицинская сестра
	Медико-педагогический контроль во время организованных форм обучения	Заведующий, Медицинская сестра
	Организация и проведение обследования физической подготовленности дошкольников	Воспитатели, Медицинская сестра
Консультации	Определение и общая характеристика группы ослабленных и часто болеющих детей	Воспитатели, Медицинская сестра
	Двигательный режим ЧБД. Виды двигательной активности	Воспитатели, Медицинская сестра
	Формы проведения коррекционной гимнастики с детьми	Воспитатели
	Подбор и расстановка мебели в соответствии с Сан-ПиН 2.4.1.1249-03	Медицинская сестра
	Дыхательная гимнастика	Воспитатели и м.сестра
	Лечебные игры	Воспитатели и

		м. сестра
	Организация и проведение дней здоровья совместно с родителями воспитанников	Воспитатели
	Проведение подвижных игр с ЧБД	Воспитатели и м. сестра
Педсовет	Двигательный режим в группах, Создание предметно-развивающей среды	Воспитатели и м. сестра

Создание предметно-развивающей среды	Смотр-конкурс оборудования физкультурных уголков в разных возрастных группах	Заведующий Воспитатели, медицинская сестра
Участие в методической работе	Разработка комплексов коррекционной гимнастики для детей разных возрастных групп	Воспитатели, медицинская сестра
	Составление комплексов физкультурминуток и динамических разминок	— II —
	Разработка и системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего возраста	— II —

Взаимодействие с родителями	<p>Анкетирование. Индивидуальное и групповое консультирование с приглашением специалистов медиков. Организация работы по физическому воспитанию «День здоровья». Оформление групповых тематических папок: «Здоровье», «Советы врача».</p> <p>Организация работы групповых библиотечек для родителей</p>	Заведующий, воспитатели, медицинская сестра
-----------------------------	---	---

Создание предметно-развивающей среды	Смотр-конкурс оборудования физкультурных уголков в разных возрастных группах	Заведующий Воспитатели, медицинская сестра
Участие в методической работе	Разработка комплексов коррекционной гимнастики для детей разных возрастных групп	Воспитатели, медицинская сестра
	Составление комплексов физкультурминуток и динамических разминок	— II —
	Разработка и системы	— II —

	физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста	
Взаимодействие с родителями	<p>Анкетирование. Индивидуальное и групповое консультирование с приглашением специалистов медиков. Организация работы по физическому воспитанию «День здоровья». Оформление групповых тематических папок: «Здоровье», «Советы врача».</p> <p>Организация работы групповых библиотечек для родителей</p>	Заведующий, воспитатели, медицинская сестра

Поэтому многое для своего часто болеющего ребенка могут сделать только сами родители – это достаточный сон, правильное питание, постепенное закаливание и обязательные прогулки на свежем воздухе.

В детском саду разработаны формы оздоровительной работы с детьми (табл. 2), а для каждого ребенка составляется индивидуальный план оздоровления, куда вносятся все проводимые с ним мероприятия (табл. 3). В конце года подводятся итоги — анализируются показатели заболеваемости и рассчитывается **показатель эффективности оздоровления (ПЭО)** (табл. 4).

Необходимое условие успешной работы по оздоровлению воспитанников — взаимодействие с семьей.
Формы работы с родителями:

- собеседование, анкетирование;
- наглядная агитация (стенды, памятки, статьи из периодической печати);

- групповые родительские собрания: ознакомительные в начале года, общепрофилактические со специалистами, итоговые;
- групповые и индивидуальные беседы;
- дни открытых дверей (с показом физкультурных занятий);
- совместные мероприятия детей и взрослых (спортивные развлечения, спортивные праздники и т.д.).

Родителям рекомендован следующий план оздоровления, единый с ДОУ:

1. Обеспечение оптимального режима:

- продленный сон;
- регулярные закаливающие процедуры (не прекращать их после очередного ОРЗ, а только снизить интенсивность);
- дыхательная гимнастика (постоянно);
- обязательное полоскание рта после еды;
- дотация фруктов и овощей по сезону, в том числе лука и чеснока;
- питьевые дрожжи;
- настойка шиповника;
- средства для повышения аппетита;
- витамины в возрастной дозе.

2. Осенью и весной в течение 10—15 дней необходимо включать комплекс профилактических мероприятий:

— смазывание зева водным раствором прополиса или раствором люголя, медом с соком алоэ.

— физиотерапевтические методы лечения по назначению врача.

3. Использование оксолиновой мази в период повышенной заболеваемости.
4. Консультации 1—2 раза в год у оториноларинголога, осмотр детей стоматологом, анализы мочи, крови.

Только совместными усилиями педагогов, медицинских работников и родителей можно достичь эффективности в оздоровлении ослабленных и часто болеющих детей.

В приложении даны различные упражнения, лечебные игры, которые можно успешно использовать в организации оздоровительной деятельности с ЧБД.

Приложение

Дыхательные упражнения

«Часики»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед-назад, произносить «тик-так». Повторить 6—7 раз.

«Дудочка»

Сесть на стул, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением «п-ф-ф-ф-ф». Повторить 4—6 раз.

«Петушок»

Встать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Поднять руки в стороны (вдох), затем похлопать ими по бедрам, произнося «ку-ка-ре-ку» (выдох). Повторить 4—6 раз.

«Каша кипит»

Сесть на стул. Одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь (вдох), опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох). При выдохе громко произносить «ф-ф-ф». Повторить 4—6 раз.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20—30 с.

«Веселый мячик»

Встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с мячом (диаметром до 10 см) к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, произнося «у-х-х» (выдох), догнать мяч. Повторить 4—7 раз.

«Гуси»

Медленно ходить по комнате. На вдох поднимать руки в стороны, на выдох — опускать вниз с длительным произнесением «г-у-у-у». Повторять в течение минуты.

Эти упражнения можно включать в комплекс утренней гимнастики, разминки после сна, на прогулке (не менее 2 раз в день).

Оздоровительные упражнения для горла

«Лошадка»

Вспомните, как звучит по мостовой цоканье копыт лошадки, катающей на своей спине веселых ребятишек. Цокаем языком то громче, то тише, скорость движения лошадки также показываем, снижая и увеличивая темп повтора (20—30 с).

«Ворона»

Воспитатель. Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимет голову, то в сторону повернет. И каркает так, что ее всюду слышно.

Дети произносят протяжно «ка-а-а-р».

Так громко каркала ворона, что охрипла и стала каркать беззвучно и с закрытым ртом. Повторить 5—6 раз.

«Змеинный язычок»

Представляя, что длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараться достать до подбородка. Повторить 6 раз.

«Зевота»

Сидя, удобно расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот. Не закрывая его, вслух произнести «о-о-хо-хо-о», позевать. Повторить 5—6 раз.

«Веселые плакальщики»

Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вдохом без выдоха. Повторять в течение 30-40 с.

«Смешинка»

Воспитатель. Попала смешинка в рот и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись и все рассмеялись: ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы. А нажав на хохотальную точку на кончике носа и посмотревшись в зеркало, можно смеяться так, словно перед вами самый веселый в мире клоун.

Профилактические

упражнения для верхних

дыхательных путей

Цели: — научить дышать через нос; — подготовить детей к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

1. Погладить нос (боковые части носа) от кончика к переносице — вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. Повторить 5—6 раз.
2. Сделать по 8—10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая их указательным пальцем.

3. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа.
4. При вдохе оказывать сопротивление входящему воздуху, надавливая на крылья носа пальцами. Во время более продолжительного выдоха сопротивление должно быть переменным за счет постукивания пальцами по крыльям носа.
5. Спокойный вдох через нос. На выдохе одновременно с постукиванием по крыльям носа произнести «ба-бо-бу» и «г-м-м-м».
5. Быстро втянуть живот, одновременно сделав резкий выдох через нос. Повторить 3—4 раза.
7. Во время выдоха широко раскрыть рот и максимально высунуть язык, стараясь его кончиком достать до подбородка. Произнести «а-а-а». Повторить 5—6 раз.

Лечебные игры для детей 2-4 лет

«Булькание»


Цели: восстановить носовое дыхание; формировать ритмичный выдох, углубляя его. *Материалы:* стаканы, наполненные на $\frac{1}{3}$ водой, соломинки.

Перед каждым ребенком на столике стоит стакан с водой и соломинкой. Ведущий показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий звук.

По команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать.

«Совушка-сова»

Цели: скорректировать движения рук с дыхательными движениями грудной клетки; улучшить функцию дыхания (углубленный выдох).

 Дети садятся полукругом перед ведущим. По его сигналу «День!» дети-«совы» медленно поворачивают голову влево и вправо. По сигналу «Ночь!» они смотрят вперед и взмахивают руками-«крыльями». Опуская их вниз, протяжно, без напряжения произносят «у-у-ф-ф». Повторить 2—4 раза.

«Шарик лопнул»

Цели: восстановить носовое дыхание; формировать углубленное дыхание, правильное смыкание губ, ритмирование. *Материалы:* фанты из бумаги.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны, «надувая шар», широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом, затем выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф», медленно соединяя ладони под «шариком». По хлопку ведущего «шарик» лопается — дети хлопают в ладоши. Из «шарика» выходит воздух: дети произносят звук [ш], делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2—5 раз.

«Запасливые хомячки»

Цель: тренировать носовое дыхание, смыкание губ, координацию движений.

Материалы: 2 стула, листы бумаги (обручи), 4—5 фантов.

Ведущий рассказывает детям о том, что хомячки носят запасы в щечках. Затем предлагает перенести через «болото» зерно. Необходимо от стула до стула («болото»), шагая по листам бумаги (обручам), преодолеть «болото» и перенести все фанты на другую сторону. Ребенок берет в руку фант, надувает щеки и переходит через «болото» по «кочкам» (листам бумаги или обручам). На другой стороне оставляет фант на стуле, хлопает себя по щекам и возвращается по «кочкам» обратно. Затем начинает снова, пока не перенесет все фанты.

«Чей шарик дальше?»

Цели: укреплять круговые мышцы рта; тренировать навыки правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах.

Материалы: стол, 2 пинг-понговых шарика (лучше разного цвета), 2 кубика (или пуговицы) таких же цветов, как шарики, ленточка.

Дети разбиваются на пары. Каждому вручается пинг-понговый шарик. На столе раскладывают ленту, на нее кладут шарики. Дети по команде должны вдохнуть через нос и подуть на свой шарик. Там, где шарик останавливается, напротив ставится кубик соответствующего цвета. Побеждает тот участник, чей шарик за три попытки укатился дальше.

«Кто самый громкий?»

Цель: тренировать носовое дыхание, смыкание губ.

Материал: фанты-жетоны.

Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный выдох. Звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и также на выдохе с произнесением [м] надо похлопать указательным пальцем по левой. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук [м] правильно и громче всех, вручается фант.

«Поезд с арбузами»

Цели: улучшать глубину и ритм дыхания; укреплять мышцы рук, пояса верхних конечностей, грудной клетки; тренировать координацию движений;

учиться согласовывать свои действия с действиями других участников игры. *Материалы:* 3—4 мяча разной формы.

Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из них. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди. После команды «Стоп!» ребенок, у которого мяч, кидает его ведущему — «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, а играющие делают круговые движения руками. Через 2—3 мин они останавливаются. Дети говорят «ш-ш-ш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку дошкольников, чтобы при звуке [ш] губы складывались в трубочку.

«Пчелка»

Цели: формировать правильное дыхание (глубину и ритм); укреплять мышцы рук, пояса верхних конечностей, развивать внимание.

Ведущий предлагает поиграть в «пчелку». Ребенку показывают, что надо сидеть прямо, скрестив руки на груди, опустив голову. После слов ведущего «Пчела сказала: "Жу, жу, жу"» ребенок ритмично сжимает обеими руками грудную клетку и произносит звук [ж] на вдохе. Вместе с ведущим на вдохе разводит руки в стороны и, расправляя плечи, говорит: «Полечу и пожужу, детям меда принесу». Встает и, разведя руки в стороны, делает круг по комнате и снова садится на прежнее место. Игра повторяется 4-5 раз.

Формы работы по оздоровлению дошкольников

Формы	Содержание
Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период); Гибкий режим; Организация микроклимата и стиля жизни группы.
Физические упражнения	Утренняя гимнастика; Физкультурные занятия; Подвижные игры; Профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, логоритмическая, улучшение осанки, коррекция плоскостопия); Спортивные игры; Ритмика
Гигиенические и водные процедуры	Умывание; Мытье рук; Обеспечение чистой среды;

	Ножные ванны.
Световоздушные ванны	Проветривание помещений (в том числе сквозное); Сон при открытых фрамугах (в теплое время года); Прогулки на свежем воздухе; Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
Активный отдых	Развлечения, праздники; Дни здоровья; Каникулы.
Специальное закаливание	Босохождение; Дыхательная гимнастика;
Игры, которые лечат	
Гигиеническое воспитание	Периодические информационные материалы; «Круглые столы» (в том числе по здоровому образу жизни); Занятия по основам безопасности жизнедеятельности

