МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРООНЕЖСКАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 432 ОД от 29 мая 2025 г.

Программа общего здоровьесбережения «Лето с пользой для здоровья»

Автор-составитель:
Медицинская сестра
Ананьева Е.К.

Североонежск. 2025 г.

Цели и задачи

Цель укрепление здоровья, повышение адаптационных ресурсов и профилактика обострений у детей с лёгкими заболеваниями и ослабленным иммунитетом.

Задачи:

- Обеспечить щадящий двигательный режим с учётом индивидуальных показаний.

- Использовать природные факторы (фитонциды соснового бора, чистый воздух, прогулки) как оздоровительный ресурс.

- Сформировать у детей навыки саморегуляции и бережного отношения к самочувствию.

- Обеспечить непрерывный медицинский контроль и безопасные алгоритмы действий персонала при ухудшении состояния.

Принципы реализации

- Индивидуальный подход: все физические и дыхательные нагрузки — по назначению медработника и с отметкой в индивидуальной карте.

- Щадящая дозировка: короткие циклы активности (5–15 минут), частые паузы, чередование нагрузки и отдыха.

- Безопасность: отсутствие соревновательности, приоритет удовольствия и ощущения «я справляюсь».

- Экологическая опора:* прогулки и дыхательные практики в сосновом бору как естественная ингаляция фитонцидами.

- Медицинский контроль: фиточаи — только по назначению, под контролем медработника; любые изменения самочувствия фиксируются и доводятся до медпункта.

Ежедневная структура дня (универсальная)

- 08:30–09:00: утренний осмотр/отметка самочувствия (шкала эмоций + пульс/самочувствие по согласованию с медработником).

- 09:15–09:45: утренняя зарядка (адаптированный комплекс).

- 10:30–11:30: дыхательная гимнастика + короткая прогулка по маршруту «тихой зоны» в бору.

- 12:00–13:00: спокойные игры/творчество (без высокой нагрузки).

- 16:00–16:30: фиточай (по назначению).

- 17:00–17:30: релаксация/тихие игры.

- 20:45–21:00: вечерний круг, отметка самочувствия.

Календарно-тематический план (18 дней)

Дни 1–3. Вхождение, оценка состояния, формирование ритуалов

Фокус: снижение стресса, знакомство с безопасными маршрутами, определение допустимой нагрузки.

- День 1. Знакомство с медработником, заполнение «Карты самочувствия» (имя, группа здоровья, ограничения, контакты). Утренняя зарядка — минимальный комплекс (разминка шеи, плеч, ходьба на месте, дыхательные вдохи-выдохи). Прогулка по «тихому» маршруту (ровная тропа, лавочки для отдыха). Вечер: «Три слова о самочувствии».

- День 2. Дыхательная гимнастика «Свеча» (медленный выдох на воображаемую свечу). Спокойная игра «Тихие шаги» (ходьба на цыпочках, на пятках, по линии). Фиточай — по назначению.

- День 3. Прогулка-знакомство с «тихими зонами» в бору (места для паузы). Мини-беседа «Что помогает, когда устал». Заполнение шкалы самочувствия утром и вечером.

Дни 4–7. Щадящие нагрузки, развитие саморегуляции

Фокус: постепенное увеличение объёма активности, обучение распознаванию усталости.

- День 4. Утренняя зарядка с упором на осанку и дыхание. Игра «Замри-отомри» (чередование напряжения и расслабления).

- День 5. Дыхательная практика «Шарик» (надуваем живот на вдохе, сдуваем на выдохе). Прогулка с остановками каждые 7–10 минут.

- День 6. Спокойная эстафета без счёта и победителей (передача мяча, ходьба по линии, перенос предмета). Релаксация «Облако» (лежа или сидя, расслабление по частям тела).

- День 7. Мини-проект «Мой спокойный день»: ребёнок выбирает 3 спокойные активности из списка. Подведение итогов первой недели: «Что стало легче?».

Дни 8–12. Закрепление навыков, расширение маршрутов

Фокус: устойчивые привычки самоконтроля, использование природных факторов.

- День 8. Утренняя зарядка + растяжка (по согласованию с инструктором). Дыхательная игра «Пёрышко» (дуть на пёрышко, чтобы оно плавно летело).

- День 9. Прогулка по новому маршруту (чуть длиннее, с 2–3 остановками). Наблюдение за природой: «3 звука леса», «3 запаха».

- День 10. Спокойные игры на координацию (мяч на ладони, ходьба по балансировочной дорожке). Арт-практика «Моё безопасное место».

- День 11. Дыхательная техника «4–7–8» (упрощённая версия для детей: 4 счёта вдох, 7 — пауза, 8 — выдох). Релакс-чтение или аудиосказка.

- День 12. Планирование «Дня выбора»: ребёнок отмечает, что хочет сделать (из безопасных вариантов). Фиксация самочувствия в течение дня.

Дни 13–16. Самоконтроль и профилактика перегрузок

Фокус: навыки распознавания утомления, профилактика обострений.

- День 13. Практика «Стоп-кадр»: 3 раза в день отмечаем самочувствие (шкала 1–5). Мини-тренинг «Когда я устал» (слова и жесты для просьбы о паузе).

- День 14. Прогулка в бору с элементами «тихой охоты» (сбор шишек, листьев — без бега и резких движений).

- День 15. Спокойная командная игра без конкуренции (совместное складывание мозаики, построение из мягких модулей).

- День 16. Репетиция действий при ухудшении самочувствия: «Я устал → прошу паузу → иду в тихую зону → сообщаю взрослому».

Дни 17–18. Закрепление, передача результатов

Фокус: подведение итогов, формирование «паспорта здоровья» для передачи куратору/родителю.

- День 17. «День выбора» из безопасных активностей. Творческий проект «Мои 3 правила заботы о себе».

- День 18. Итоговая рефлексия «Что я научился замечать в своём самочувствии». Вручение «Листа самоконтроля» (шкалы, слова-фразы для просьбы о помощи, список тихих зон). Завершающий ритуал «Круг поддержки».

Медицинский и организационный блок (обязателен к исполнению)

- Фиточаи: только по назначению медработника, с учётом возраста и состояния здоровья. Порция — детская, температура — не выше 40–45 °C.

- Дыхательная и физическая нагрузка: строго по индивидуальному плану, составленному инструктором по физкультуре и согласованному с медработником.

- Контроль состояния: утренняя и вечерняя отметка самочувствия, фиксация в журнале. При жалобах — немедленное обращение в медпункт.

- Алгоритмы действий персонала при ухудшении самочувствия:**

1. Спокойно подойти, спросить: «Тебе сейчас тяжело? Хочешь посидеть в тихой зоне?»

2. Предложить паузу и воду, измерить пульс/давление (если есть навык и оборудование), зафиксировать время и симптомы.

3. Немедленно сообщить медработнику и старшему воспитателю.

4. Не оставлять ребёнка одного до получения рекомендаций медработника.

Методический сборник к программе

Раздел 1. Нормативная база и документы

- Индивидуальная карта здоровья ребёнка (ФИО, возраст, группа здоровья, диагнозы/ограничения, рекомендации врача, контакты куратора).

- Лист самоконтроля самочувствия (шкала 1–5, отметка утром/вечером, примечания).

- Журнал наблюдений персонала (дата, время, инициалы, событие/поведение, реакция взрослого, результат).

Раздел 2. Инструменты для ежедневной работы

Шкала самочувствия (для детей 6–10 лет)

- Отлично

- Нормально

- Немного устал

- Тяжело, нужна пауза

- Очень тяжело, нужна помощь прямо сейчас

Фразы для просьбы о помощи

- «Мне сейчас тяжело, можно в тихую зону?»

- «Мне нужно 5 минут побыть одному».

- «Я устал, давай сделаем перерыв».

Раздел 3. Методические модули (готовые сценарии)

Модуль «Дыхательная гимнастика для детей 6–10 лет»

Практика «Свеча»: медленный выдох на воображаемую свечу (3–5 раз).

Практика «Шарик»: вдох — надуваем живот, выдох — сдуваем (4–6 циклов).

Практика «Пёрышко»: дуть на пёрышко или лёгкий предмет, чтобы он плавно летел (30–60 секунд).

Модуль «Утренняя зарядка (щадящий вариант)»

- Разминка шеи и плеч (круговые движения, наклоны головы — очень плавно).

- Ходьба на месте 1–2 минуты.

- Наклоны корпуса в стороны (без прогибов).

- Приседания у опоры (2–4 раза).

- Дыхательные вдохи/выдохи (3–4 цикла).

Важно: все упражнения выполняются без напряжения, при жалобах — прекращаются.

Модуль «Прогулки в сосновом бору»

- Маршрут: ровная тропа, длина — не более 1,5–2 км суммарно за прогулку, остановки каждые 7–10 минут.

- Элементы: «3 звука», «3 запаха», «тихая охота» (сбор природных материалов без бега).

- Контроль: пульс до и после (по возможности), отметка самочувствия.

Раздел 4. Алгоритмы действий персонала

1. Заметить сигнал: ребёнок стал вялым, жалуется на головную боль/боль в груди, отказывается от активности, говорит «мне плохо».

2. Спокойно подойти: «Вижу, тебе сейчас непросто. Я рядом. Хочешь посидеть в тихой зоне или просто пойдём рядом?»

3. Предложить паузу: вода, тихая зона, отсутствие давления.

4. Зафиксировать: в журнале — дата, время, поведение, реакция ребёнка, что сделали, результат.

5. Сообщить медработнику немедленно.

6. Держать связь: при повторяющихся жалобах — ежедневные короткие сверки между вожатым, инструктором и медработником.

Раздел 5. Материально-техническое обеспечение

- Канцелярия: стикеры, карточки эмоций, бланки карт и журналов.

- Пространство: «тихая зона» (плед, подушки, вода, правила на табличке).

- Инвентарь: мячи, балансировочные дорожки, пёрышки/лёгкие предметы для дыхательных игр.

- Медицинский блок: тонометр (по возможности), пульсоксиметр (по возможности), аптечка.

Раздел 6. Критерии эффективности

- Количественные* доля детей, у которых заполнена индивидуальная карта; количество зафиксированных сигналов напряжения и случаев подключения медработника; доля детей, освоивших 3 фразы для просьбы о помощи.

- Качественные: динамика самочувствия по шкале (сравнение 1-й и 3-й недели), отзывы детей и родителей, снижение эпизодов переутомления.