

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
- детский сад № 34 «Светлячок» комбинированного вида г. Кызыла Республики Тыва

667010 Республика Тыва г. Кызыл, ул. Калинина, д. 3 «б»
тел.: (39422) 5-24-54, 5-30-60

ПРИНЯТО:
На педагогическом совете
протокол № 66
от «04» 10 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа оздоровительной направленности «Оздоровительный кислородный коктейль»

Составители программы:
Хомушку Чойгана Буян-ооловна,
Фельдшер
Ховалыг Оксана Семеновна,
Директор

г. Кызыл – 2023 г.

Содержание

№ п/п	Содержание	Страница
	Паспорт дополнительной общеразвивающей Программы	3
<i>И. Целевой раздел</i>		
1	Пояснительная записка	4
1.1	Цель и задачи реализации Программы	4
1.2	Возрастные особенности детей	5
2	Планируемые результаты освоения Программы	7
<i>II. Содержательный раздел</i>		
1	Показания для оздоровительного кислородного коктейля	7
2	Противопоказания к проведению кислородного коктейля	7
3	Технология приготовления кислородного коктейля	7
<i>III. Организационный раздел</i>		
1	Требования, предъявляемые к медицинскому работнику	8
2	Учебный план Программы	8
3	Санитарно-просветительская работа с родителями	8

Паспорт дополнительной общеразвивающей Программы

Наименование Программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Уровень/направленность Программы	Дошкольное образование
Возраст воспитанников	2,5 - 7 лет
Нормативно-правовая основа для разработки Программы	<p>Гражданский кодекс РФ; Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. № 30384); Письмо Министерства образования и науки РФ и Департамента общего образования от 28 февраля 2014 года № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»; Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 года № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013г. № 26г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013г. № 28564); Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013г. № 30038); Устав МАДОУ -детского сада № 34 «Светлячок» г. Кызыла</p>
Аннотация содержания Программы	<p>Дополнительная общеразвивающая программа (далее по тексту Программа) – стратегия психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста.</p> <p>Функции дополнительного образования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивающая функция • Обучающая функция • Воспитательная функция • Социокультурная функция <p>Развивающая функция объединяет в единый узел все социально-педагогические функции, выполняемые системой дополнительного образования в ДОУ на современном этапе (обучающую, воспитательную, социокультурную, рекреативно-оздоровительную, социализации, социальной защиты и адаптации). Её реализация рассматривается в едином русле со всеми остальными, поскольку каждая из них так или иначе связана с развитием и саморазвитием детей.</p> <p>Воспитательная функция дополнительного образования в ДОУ заключается в обеспечении целенаправленного влияния всех структурных</p>

подразделений образовательного учреждения на поведение и деятельность обучающихся. При организации системы воспитания мы ориентируемся на реальные процессы развития личности ребёнка и учитываем необходимость превращения его в субъект социального развития общественных отношений. Воспитательная функция вплетена во всю социально-педагогическую деятельность детского сада.

Социокультурная функция отражает цели и задачи дополнительного образования в области культуры и досуга, определяет пути и методы её реализации в структуре детского сада. Социокультурная функция тесно взаимодействует с другими функциями, реализуется обучающимися в их свободное время, когда они получают эмоциональную разгрузку, восстанавливают физические и духовные силы, усваивают дополнительную информацию и расширяют кругозор.

Текущий статус программы

Для детей младшего и старшего дошкольного возраста

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

1.1. Кислородный коктейль - это сладкая пена, состоящая из фруктового сока яблочного, вишнёвого, виноградного(может быть, фитораствор), экстракта корня солодки и 95 процентов кислорода.

Метод разработан академиком Сиратининым И.И. в 1969 году. В желудке создается «депо» из пузырьков кислорода и других компонентов коктейля, которые в течение 8-16 часов поддерживают повышенное содержание кислорода и других компонентов в крови.

Дефицит кислорода в организме – и в особенности организме детском – череват возникновением многочисленных проблем со здоровьем. Снижение защитных сил организма, нарушение кровообращения, замедленность обменных процессов и проблемы с работой мозга и органов дыхания – наиболее распространенные из них.

Решить эти проблемы поможет употребление кислородного коктейля – своеобразной пены, приготовленной путем обогащения медицинским кислородом витаминизированной смеси. На сегодняшний день кислородный коктейль – это самый дешевый и доступный каждому метод профилактики заболеваний, вызванных гипоксией (недостатком кислорода в организме).

Экологическая ситуация в большинстве современных городов уже давно оставляет желать лучшего. Недостаток кислорода в воздухе – одна из главных проблем человечества. Можно долго сокрушаться неразумным действиям человека, привыкшего жить «здесь и сейчас», однако факт остается фактом – за цивилизацию мы вынуждены платить здоровьем своим и собственных детей. В таких условиях в некотором роде спасительным стало появление в продаже кислородных коктейлей. Ухудшение экологической обстановки и недостаточные возможности для здорового образа жизни ведут к росту детской заболеваемости. В сложившейся сейчас экологической обстановке больше всего страдают именно дети, ведь растущему организму требуется кислорода гораздо больше, чем обычно. Г. Кызыл относится к неблагоприятным экологическим и дефицитным по кислороду регионом в силу загрязнения атмосферы угольной пылью, много транспорта. Самочувствие маленького человека, его способность противостоять простудным и вирусным заболеваниям во многом зависят от того, каким воздухом он дышит и достаточно ли кислорода потребляет его организм.

Целью программы оздоровления является создание благоприятных условий для комплексного развития и жизнедеятельности детей путём снижения показателей детской заболеваемости за счёт:

- улучшения функционального состояния центральной нервной системы у детей дошкольного возраста;
- повышения выносливости при больших умственных и физических нагрузках (синдром хронической усталости);
- укрепление иммунитета, профилактики ОРВИ;
- повышения устойчивости к стрессовым состояниям;
- улучшение качества и продолжительности сна;
- профилактика улучшения функционального состояния при различных заболеваниях у

детей и подростков (заболевания дыхательных путей: риниты; синуситы; бронхиты; пневмония; бронхиальная астма; сердечно-сосудистые заболевания; анемия; гипертоническая болезнь; вегето-сосудистая дистония; заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит; колит; дискинезия; язвенная болезнь; эндокринологические заболевания: сахарный диабет; ожирение; заболевания кожи: псориаз, порезы, ожоги и ссадины; инфекции почек и мочевого пузыря; вирусные, бактериальные, грибковые инфекции, а также аскаридоз);

- предотвращения негативного воздействия на организм внешней среды (загрязнённая вода, воздух, продукты УФО).

Через слизистую оболочку желудка кислорода поступает в 10 раз больше, чем через лёгкие.

Способ применения и дозы.

Кислородный коктейль не имеет противопоказаний для применения не по возрасту, ни по состоянию здоровья. Коктейль отпускается в одноразовой посуде за 30-40 минут до еды в объёме 150-200 мл, разливают коктейль медицинский работник детского сада.

В качестве профилактики кислородный коктейль следует принимать по данной схеме. Минимальный курс – 10 дней, максимальный – 1 месяц. Не рекомендуется перед сном, так как повышает тонус организма. Напиток наливается в сухой стакан и употребляется ложкой не спеша (5-10 минут), дабы избежать метеоризма и вздутия живота. Повторить курс можно через 1-1,5 месяца.

Организация работы осуществляется через подписание двухстороннего договора между руководителем ДОУ, и родителями (законными представителями) ребенка.

Как действует кислородный коктейль?

Кислород всасывается, проходя в виде пены по пищеварительному тракту, и транспортируется в клетки кровью и лимфой. Таким образом, кислородом обогащаются все органы и ткани организма. Кислород способствует ускорению процессов метаболизма, улучшает процессы окисления и восстановления, активизирует кровообращение в желудочно-кишечном тракте, что способствует лучшему усвоению полезных веществ (витаминов, фитоконпонентов), содержащихся в кислородном коктейле.

Кислородный коктейль доступен каждому. Для этого вовсе необязательно покупать в дом концентратор кислорода он готовится и продается во многих кафе, столовых, супермаркетах и заведениях детского питания.

Кому и когда нужно пить кислородный коктейль?

Кислородный коктейль можно употреблять детям от 3 лет. Основные показания: нарушения работы желудочно-кишечного тракта (колит, гастрит, язвенная болезнь), нервной системы (нарушения сна, повышенная утомляемость или раздражительность), органов дыхания (бронхит, бронхиальная астма). В списке заболеваний, при которых показано употребление кислородного коктейля – анемия, диабет, дисбактериоз, болезни печени, физическое и умственное перенапряжение, различные инфекционные заболевания. Кроме того, кислородный коктейль – это отличное средство для укрепления иммунитета.

1.2. Возрастные особенности детей

Возрастные особенности детей 2–3 лет

Период раннего детства имеет ряд качественных физиологических и психических особенностей, которые требуют создания специальных условий для развития детей этого возраста.

На третьем году жизни дети становятся самостоятельнее. Продолжает развиваться предметная деятельность, ситуативно-деловое общение ребенка и взрослого; совершенствуются восприятие, речь, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление.

Развитие предметной деятельности связано с усвоением культурных способов действия с различными предметами. Развиваются действия соотносящие и орудийные. Умение выполнять орудийные действия развивает произвольность, преобразуя натуральные формы активности в культурные на основе предлагаемой взрослыми модели, которая выступает в качестве не только объекта подражания, но и образца, регулирующего собственную активность ребенка.

Интенсивно развивается активная речь детей. К 3 годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. В этом возрасте у детей формируются новые виды деятельности: игра, рисование, конструирование.

К третьему году жизни совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, что позволяет детям безошибочно выполнять ряд заданий: осуществлять выбор из двух-трех предметов по форме, величине и цвету; различать мелодии; петь.

Совершенствуется слуховое восприятие, прежде всего фонематический слух. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

Основной формой мышления становится наглядно-действенная: возникающие в жизни ребенка проблемные ситуации разрешаются путем реального действия с предметами.

Для детей этого возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этот период начинает складываться и произвольность поведения. Она обусловлена развитием орудийных действий и речи. Завершается ранний возраст кризисом 3 лет. Ребенок осознает себя как отдельного человека, отличного от взрослого. У него формируется образ Я. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: негативизмом, упрямством, нарушением общения со взрослым и др. Кризис может продолжаться от нескольких месяцев до двух лет.

Дошкольный возраст - период развития ребенка от 3 до 7 лет. В эти годы происходят дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка.

Рост и масса тела. Ориентировочно можно считать, что начиная с 1 года ребенок ежегодно вырастает в среднем на 5 см. Ежегодная прибавка массы тела в д. в. составляет в среднем 2 кг: за 4-й год жизни — примерно 1,6 кг, за 5-й — около 2 кг, за 6-й и 7-й — по 2,5 кг. К 6 - 7 годам масса тела ребенка примерно равна удвоенной массе его тела в возрасте 1 года.

Анатомо-физиологические особенности органов и систем

Кожа утолщается, становится более эластичной и стойкой к механическому воздействию, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается, но еще относительно велико.

Нарастает масса мышечной ткани, продолжают дифференцировку мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. К 6-7 годам мышцы кисти достигают развития, позволяющего начать обучение ребенка письму, лепке и т.п. С 6 - 7 лет интенсивно увеличивается сила мышц.

Поскольку мышцы еще недостаточно развиты, неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, препятствующая росту мебель могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и привести к нарушению осанки.

В конце дошкольного возраста завершается формирование грудной клетки. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослого, развивается дыхательная мускулатура, появляется так называемое реберное дыхание.

Дыхание становится более глубоким и редким, на одно дыхательное движение приходится 3 1/2—4 удара пульса. Частота дыханий уменьшается с 30—35 в 1 мин в 1 год до 23—25 в 1 мин к 5—7 годам.

Сердечно-сосудистая система становится более работоспособной и выносливой. Увеличиваются масса сердца и сила сердечных сокращений. Постепенно урежается частота сердечных сокращений: в 3 года она составляет 105 ударов в 1 мин, в 5 лет — 100 ударов в 1 мин, в 7 лет — 85—90 ударов в 1 мин. АД повышается в среднем с 95/60 мм рт. ст. в 3—4 года до 100/65 мм рт. ст. в 7 лет.

Происходит дальнейшее развитие желудочно-кишечного тракта. Возрастают масса и емкость желудка, удлиняется кишечник. Увеличиваются масса и размеры почек.

Развивается кровеносная система, возрастает масса костного мозга.

Продолжается развитие центральной и периферической нервной систем. Возрастает масса головного мозга.

Происходит дальнейшее развитие органов чувств.

2. Планируемые результаты освоения Программы

Укрепление иммунной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, содействие нормальному психическому и эмоциональному развитию ребенка.

II. Содержательный раздел

1. Показания для приема оздоровительного коктейля

Оздоровительный коктейль принимают при:

- профилактических мероприятиях;
- ослабленном иммунитете и частых инфекционных заболеваниях;
- малоподвижности;
- беспокойном, поверхностном сне;
- плохом аппетите;
- гипервозбудимости;
- общей слабости и апатии.

2. Противопоказания приема оздоровительного коктейля

- при воспалительных процессах в зеве,
- пенетрирующей язве желудка,
- склонности к коронарным спазмам,
- спаечной, желчнокаменной и мочекаменной болезнях,
- интоксикации организма,
- гипертермии,
- острых приступах бронхиальной астмы и дыхательной недостаточности.

3. Технология приготовления кислородного коктейля.

Приготовить кислородный коктейль можно при помощи коктейлера (традиционный способ), при этом пена образовывается менее плотная и более воздушная, и при помощи

Дыхание становится более глубоким и редким, на одно дыхательное движение приходится 3 1/2—4 удара пульса. Частота дыханий уменьшается с 30—35 в 1 мин в 1 год до 23—25 в 1 мин к 5—7 годам.

Сердечно-сосудистая система становится более работоспособной и выносливой. Увеличиваются масса сердца и сила сердечных сокращений. Постепенно урежается частота сердечных сокращений: в 3 года она составляет 105 ударов в 1 мин, в 5 лет — 100 ударов в 1 мин, в 7 лет — 85—90 ударов в 1 мин. АД повышается в среднем с 95/60 мм рт. ст. в 3—4 года до 100/65 мм рт. ст. в 7 лет.

Происходит дальнейшее развитие желудочно-кишечного тракта. Возрастают масса и емкость желудка, удлиняется кишечник. Увеличиваются масса и размеры почек.

Развивается кровеносная система, возрастает масса костного мозга.

Продолжается развитие центральной и периферической нервной систем. Возрастает масса головного мозга.

Происходит дальнейшее развитие органов чувств.

2. Планируемые результаты освоения Программы

Укрепление иммунной, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, содействие нормальному психическому и эмоциональному развитию ребенка.

II. Содержательный раздел

1. Показания для приема оздоровительного коктейля

Оздоровительный коктейль принимают при:

- профилактических мероприятиях;
- ослабленном иммунитете и частых инфекционных заболеваниях;
- малоподвижности;
- беспокойном, поверхностном сне;
- плохом аппетите;
- гипервозбудимости;
- общей слабости и апатии.

2. Противопоказания приема оздоровительного коктейля

- при воспалительных процессах в зеве,
- пенетрирующей язве желудка,
- склонности к коронарным спазмам,
- спаечной, желчнокаменной и мочекаменной болезнях,
- интоксикации организма,
- гипертермии,
- острых приступах бронхиальной астмы и дыхательной недостаточности.

3. Технология приготовления кислородного коктейля.

Приготовить кислородный коктейль можно при помощи коктейлера (традиционный способ), при этом пена образовывается менее плотная и более воздушная, и при помощи

кислородного миксера, но при этом содержание кислорода в нем намного меньше.

Для приготовления кислородного коктейля к концентратору кислорода подключается коктейлер— специальное устройство, в котором происходит образование пены из жидкой основы, которая в него заправлена. Основой для него может служить любой напиток, даже обыкновенная вода. Наиболее вкусный коктейль получается из пакетированного или свежееотжатого сока. В выбранный вами напиток для формирования пены добавляется небольшое количество пенообразователя (сироп корня солодки). Затем включается концентратор, открывается поток кислорода и образуется вкусный воздушный напиток.

III. Организационный раздел

1. Требования, предъявляемые к медицинскому работнику, готовившему кислородный коктейль

- Руки должны быть чистыми непосредственно перед сеансом;
- Кожа рук не должна иметь грибковых и воспалительных повреждений;
- Все украшения (кольца, браслеты) непременно должны быть сняты;
- Ногти коротко подстрижены;
- Одежда медработника должна быть чистой и опрятной;
- Не маловажную роль играет доброжелательный настрой медработника, располагающий к общению с ребенком.

2. Учебный план Программы

Направление развития	Название детского объединения	Форма занятий	Наполняемость	Неделя	Месяц	Год
				Возраст детей 2 -7 лет		
Физическое развитие (Оздоровление кислородным коктейлем)	«Оздоровительный кислородный коктейль»	Индивидуально	до 30-ти чел. каждый день	Организация приема циклами по 10 занятий три раза в год		

3. Санитарно-просветительская работа с родителями

Ежемесячная организация бесед с родителями о пользе приема оздоровительного кислородного коктейля, разъяснительной работы о совместимости оздоровительного кислородного коктейля с другими методами лечения, психологических аспектах проведения оздоровительных процедур.