

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 348»

620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86

Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48

Mdou348@eduekb.ru

Принято:
Педагогическим советом

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ № 348

Протокол № 1 от 25.08.2026г.

Е.А. Бояршинова
Приказ № 136 от 31.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
оздоровительной направленности
«Кислородные коктейли»
1,5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Орлова Екатерина Дмитриевна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург

I. Пояснительная записка

Актуальность. В условиях повышенной учебной нагрузки и сезонных эпидемий важно поддерживать здоровье дошкольников. Кислородный коктейль — это способ компенсировать недостаток кислорода, укрепить иммунитет, улучшить работу пищеварительной и нервной систем, повысить концентрацию внимания и качество сна.

Адресат программы: дети 1,5–7 лет.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155);
- СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.2.4283-26;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 № 196).

Важное условие: перед включением ребёнка в программу необходимо получить письменное согласие родителей и проверить медицинскую карту на наличие противопоказаний совместно с медицинским работником ДОО.

II. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для укрепления здоровья детей через регулярный приём кислородного коктейля в игровой и безопасной форме.

Задачи:

- укрепить иммунитет и снизить частоту респираторных заболеваний;
- улучшить работу пищеварительной системы;
- повысить устойчивость к стрессовым ситуациям;
- улучшить качество и продолжительность сна;
- в игровой форме формировать у детей представления о здоровом образе жизни.

Принципы: системность, безопасность, учёт индивидуальных особенностей ребёнка, добровольность, регулярность с обязательными перерывами.

III. Содержательный раздел

Режим и организация:

Курс: 10 дней.

Перерыв между курсами: 10 дней.

Частота: не более 1 порции в день.

Время приёма: за 30–40 минут до еды или не ранее чем через 2 часа после еды.

Объём порции: 250-300 мл в одноразовом стакане с ложечкой.

Правила употребления: пить медленно, маленькими глотками, не использовать соломинку.

Условия реализации:

Выделяется специальное место для приготовления.

Для хранения компонентов (особенно белковых смесей) используется отдельный холодильник.

Используется необходимое оборудование: коктейлер, концентратор кислорода, одноразовые стаканчики и ложки.

После каждого использования оборудование тщательно моется и обеззараживается.

Ведётся пофамильный учёт детей, принимающих коктейль, и регистрация приготовления в специальных журналах.

Ожидаемые результаты:

- снижение заболеваемости ОРВИ и другими инфекциями;
- улучшение общего самочувствия, концентрации внимания и памяти;
- нормализация сна;
- повышение устойчивости к нагрузкам.
- IV. Организационный раздел

V. Организационный раздел

- Кадровое обеспечение: к реализации привлекается медицинский работник (для контроля безопасности, учёта и проведения инструктажа), а также помощник воспитателя (для организации приёма).
- Работа с родителями: проводятся консультации (например, «О пользе кислородных коктейлей»), разъясняются правила приёма, обсуждаются возможные индивидуальные реакции.
- Критерии эффективности: мониторинг показателей здоровья (частота заболеваний, индекс здоровья, распределение по группам здоровья) до начала программы и после завершения курса.

VI. Важные предостережения

Противопоказания: острые приступы бронхиальной астмы, желчнокаменная болезнь, астматический статус, гипертермия, дыхательная недостаточность, язвенная болезнь, а также аллергические реакции на компоненты коктейля.

Перед стартом программы медицинский работник должен провести инструктаж для воспитателей и родителей.