

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 229»
(МБДОУ №229)

2-я Краснодарская ул., 82
г. Ростов-на-Дону, 344091
ОКПО 44857983 ОГРН 1026104372051
ИНН/КПП 6168099047/616801001

тел./факс: (863) 266-75-47
E-mail: mdoу_229@mail.ru

Согласовано:

Протокол №1 Педагогического совета
от 31 августа 2020 г.



Утверждаю :
Заведующий МБДОУ №229
Т.М. Трилисова
Приказ №77 от 31.08.2020 г

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»
программа оздоровления детей в ДОУ
на 2020-2021 учебный год.

Автор-составитель:
Сердюкова Т.В.

г. Ростов-на-Дону
2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Воспитание здорового ребенка - одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям. Программа разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОО. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание программы рассчитано на детей 2 -7 лет. Здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете — отношение государства к проблемам здоровья. Проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться, во-первых, семья, включая всех ее членов и условия проживания; во-вторых, дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени, т.е. социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья детей. Роль педагога ДОО состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Единство физического, психологического здоровья и эмоционального благополучия ребенка, не сводится к узко педагогическим средствам физического воспитания и медицинским мероприятиям. Оно предусматривает создание оптимальных условий, обеспечивающих полноценную жизнедеятельность детей в дошкольном учреждении. Это: – профессионализм педагогических кадров; – соответствующее материально-техническое оснащение ДОО; – организация

деятельности ДООУ, основанная на эффективных результатах научно-методологических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;

– мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников; – целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДООУ. Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей в нашем ДООУ была разработана программа по оздоровлению детей.

Цель программы - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

- Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
- Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
- Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
- Изучить и внедрить в практику ДООУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
- Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
- Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
- Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками. Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДООУ. Принцип

систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип креативности личности ребенка заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.

Принцип взаимодействия ДООУ и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основные направления реализации программы.

№ п/п	направление	задачи
1.	Работа с детьми	<ul style="list-style-type: none">- укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия; - удовлетворять потребность детей в движении;- стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;- формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем

		<p>видам двигательной активности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях; - целенаправленно развивать физические качества; - формировать умение сохранять правильную осанку; - воспитывать чувство уверенности в себе. - укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей; - формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия; - удовлетворять потребность детей в движении; - стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением; - формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности; - обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях; - целенаправленно развивать физические качества; - формировать умение сохранять правильную осанку; - воспитывать чувство уверенности в себе.
2.	Работа с педагогами.	<ul style="list-style-type: none"> - изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни; - внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей; - неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МДОУ; - повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей; - разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей; - организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и

		психоэмоциональных особенностей ребенка.
3.	Работа с родителями.	<ul style="list-style-type: none"> - формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни у членов семьи, - обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье, способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье; - активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья; - оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья; - изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания; - создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка; - валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

результатам годовых отчетов ДООУ по посещаемости и причин отсутствия детей;

- общее физическое развитие детей;

- оценка уровня адаптации детей к ДООУ (психолого-педагогическое отслеживание);

- оценка личностных данных.

Ожидаемые результаты:

1. Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДООУ и семье.

2. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.

3. Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.

4. Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.

5. Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.

6. Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.

7. Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.

8. Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.

9. Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

Аспекты отслеживания: - заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по психофизических особенностей ребенка; - оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка. **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

- Программа развития ДОУ;
- Устав ДОУ;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»,

Для реализации задач, намеченных программой оздоровления, в ДОУ созданы следующие условия:

- залы для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, спортивные маты, гимнастические стенки, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование.

Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- спортивная площадка для занятий на воздухе;
- картотека подвижных игр;
- медицинский блок (медицинский кабинет, процедурный кабинет, комната заболевшего ребёнка (изолятор);
- закаливающие процедуры; закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в режимных моментах;

Программа оздоровления рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада и включает в себя следующие направления:

- I. Обеспечение работы по формированию здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении.
- II. Формирование представлений о здоровом и безопасном образе жизни у дошкольников.
- III. Организация здорового ритма и двигательной активности.
- IV. Взаимодействие с родителями.

I. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОТЫ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ.

1.1 Модель организации здоровьесберегающего процесса

1. Оценка состояния здоровья детей: - показатели здоровья, - показатели физического развития,
2. Формирование основ здорового образа жизни:
 - валеологизация образования; - формирование основ безопасной жизнедеятельности; - привитие культурно- гигиенических навыков; - организация оптимального двигательного режима.
3. Взаимодействие с семьёй.
4. Оздоровление детей:
 - проведение лечебно-профилактических мероприятий;
 - проведение оздоровительных мероприятий.
5. Организация деятельности детей:
 - оптимизация режима дня;
 - организация гигиенического режима;
 - охрана психического здоровья;
 - организация питания;
 - создание безопасной среды жизнедеятельности.
6. Работа с персоналом:
 - обучение персонала;
 - организация контроля;
 - организация санитарно-эпидемических мероприятий.

1.2 Комплексная стратегия оздоровления детей.

1. Оптимизация режима дня:
 - определение оптимальной учебной нагрузки на ребенка;
 - организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима;
 - организация гибкого режима дня.
2. Организация гигиенического режима:
 - режим проветривания помещений;
 - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;
 - обеспечение чистоты среды;
 - смена и маркировка постельного белья;
 - мытье игрушек.
3. Охрана психического здоровья:
 - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы;

- обучение играм и упражнениям на развитие эмоциональной сферы;
- организация безопасной, комфортной среды;
- определение эмоционального состояния каждого ребенка через «Экран настроения».

4. Организация питания:

- сбалансированность и разнообразие рациона;
- 10 - соблюдение технологии при кулинарной обработке продуктов и приготовлении блюд;
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания; - качество продуктов питания и приготовленных блюд;
- соблюдение сроков реализации скоропортящихся продуктов; - использование йодированной соли;
- введение овощей и фруктов, зелени, соков в ежедневный рацион; - соблюдение питьевого режима.

5. Создание безопасной среды жизнедеятельности ребенка в ДОУ:

- выполнение инструкций по охране жизни и здоровья детей;
- соблюдение правил пожарной безопасности;
- подбор мебели с учетом антропометрических данных; - подготовка участка для правильной и безопасной прогулки;
- качество проведения утреннего приема, своевременная изоляция больного ребенка.

1.3 Оценка состояния здоровья детей Показатели здоровья:

- общая заболеваемость;
- заболеваемость детей в днях на одного ребенка;
- количество часто болеющих детей, в процентах; - количество детей с хроническими заболеваниями, в процентах;
- результаты диспансерного осмотра детей врачами (в 3 года, 6 лет, 7 лет);
- результаты осмотра детей диспансерной группы;
- соотношение групп физического развития по состоянию здоровья детей для организации занятий физической культурой (основная, подготовительная, специальная);
- количество детей с выявленным ранним плоскостопием 5-7 лет; - количество детей, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях;
- индекс здоровья. Показатели физического развития:
- уровень физического развития (антропометрические данные);
- уровень физической подготовленности.

Физическое развитие детей в ДОУ осуществляется инструктором по физическому воспитанию по комплексной программе «От рождения до школы» «Программе обучения и воспитания в детском саду» под редакцией Н.Е. Вераксы, М. А. Васильевой М.А., Т.С. Комаровой.

II. ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ.

Критерии	Содержание критерия	Содержание метода, средства
<p>1. Развитие интереса к различным видам спорта.</p>	<p>1.1 Наличие предрасположенности к занятиям тем или иным видом спорта.</p> <p>1.2 Наличие знаний о различных видах спорта.</p> <p>1.3 Реализация себя в движениях через познание собственных возможностей и способностей.</p> <p>1.4 Проявление личной заинтересованности в совершенствовании своих результатов.</p> <p>1.5. Сформированность потребности в двигательной активности</p>	<p>1. Диагностика уровня физической подготовленности.</p> <p>1. Занятия познавательного цикла: «Зимние и летние виды спорта», «Кто такие спортсмены», «Дружим со спортом», «Мой весёлый звонкий мяч», «История развития спорта», «Олимпийские игры».</p> <p>2. Практические занятия: «Зимняя спортивная олимпиада», «Летние Олимпийские игры».</p> <p>1. Проведение подвижных игр с различным проявлением основных видов движений и физических способностей. 2. Наблюдение за двигательной активностью ребёнка в течение дня.</p> <p>3. Занятия по физической культуре.</p> <p>4. 1. Беседа «Физкультура и здоровье».</p> <p>Основное содержание: значение физических упражнений для здоровья.</p> <p>2. Наблюдение за проявлениями ребёнка на физкультурных занятиях, на занятиях по плаванию.</p> <p>3. Вопросы открытого типа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чем нравится заниматься? - С каким предметом нравится выполнять задания? - В какие игры нравится играть? <p>4. Самостоятельная двигательная активность.</p>

		<p>1. Занятия познавательного цикла: «Польза от физических упражнений», «Опора и двигатели нашего организма», «Преодолей себя».</p> <p>2. Сюжетно-игровой метод. Основное содержание: педагог предлагает ребёнку придумать упражнения и показать другим.</p> <p>3. Участие в спортивных мероприятиях (досуги, развлечения, праздники, соревнования).</p>
<p>2. Осознание необходимости и вести здоровый образ жизни.</p>	<p>2.1 Сформированность представлений о ОЗОЖ.</p> <p>2.2 Наличие устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих</p>	<p>1. Дидактические игры по формированию элементарных представлений детей о ОЗОЖ.</p> <p>2. Занятия по ознакомлению с окружающим миром «Я – ребёнок. Мой образ жизни». Основное содержание: особенности образа жизни ребёнка, его значение для здоровья.</p> <p>3. Презентация детского альбома «Здоровый образ жизни».</p> <p>4. Познавательные занятия: «Чистота – залог здоровья», «Полезная еда», «Аптека вокруг нас».</p> <p>1. Консультация «Телевизор и компьютер – друзья или враги.</p> <p>2. Беседа «Я и другие люди».</p> <p>3. Беседа «Здоровье и болезнь».</p> <p>Основное содержание: здоровье и болезнь; микробы; грязь – среда обитания микробов.</p> <p>4. Занятия познавательного цикла: «Что я знаю о себе», «Почему мы двигаемся», «Наши глаза», «Как мы слышим».</p> <p>1. Режимные моменты и ОЗОЖ.</p> <p>2. Лекция «Значение санитарно-гигиенических процедур».</p> <p>3. Спортивные мероприятия: «Чистота и</p>

		здоровье», «Осторожно, микробы», «Как природа помогает нам быть здоровыми». 4. Вопросы открытого типа. 5. Познавательные-оздоровительные лекции: «Здоровые уши», «Береги своё горло», «Чтобы зубы не болели», «Будем видеть хорошо».
3. Развитие навыков здорового образа жизни	3.1. Устойчивость навыков владения своим телом с целью сохранения здоровья 3.2. Овладение навыками элементарного массажа, правильного дыхания 3.3. Сформированность потребности в двигательной активности	1. Занятие по ознакомлению с окружающим миром «Я – человек». Основное содержание: элементарное строение человека: необходимые для жизни условия: пища, воздух, тепло, одежда. 2. Беседа «Что я знаю о себе. Мой организм». 3. Вопросы открытого типа. 1. Оздоровительно-интегрированные занятия с включением комплексов дыхательных упражнений и комплексов массажа. 2. Самостоятельное выполнение детьми комплексов массажа. 3. Самостоятельное выполнение дыхательных упражнений. 1. Наблюдение за детьми при самостоятельном выполнении комплексов массажа и дыхательных упражнений. 2. Наблюдения за двигательной активностью ребёнка в течение дня, за участием в играх соревновательного характера, в физкультурных досугах, на секционных занятиях.
4. Формирование и развитие навыков основ безопасности жизнедеятельности	4.1 Развитие способности по переносу знаний на конкретные ситуации 4.2 Устойчивость навыков владения своим телом в экстремальных ситуациях 4.3 Сформированность правильного поведения в	1. Организация в группах здоровьесберегающего пространства. 2. Беседы-консультации «Я живу в большом городе», «Я – пешеход и пассажир». 3. Вопросы открытого типа: - один дома; - что делать, когда замёрз?; - вызываем помощь; - осторожность около водоема; - незнакомец.

	<p>нестандартных ситуациях</p>	<p>4. Дидактические игры: «Дорожные знаки», «Стихийные бедствия», «Служба спасения».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практические занятия серии «Забочусь о своём здоровье». 2. Просмотр видео, иллюстраций серии «Стихийные бедствия». 3. Беседы после просмотра видео, иллюстраций. <ol style="list-style-type: none"> 1. Беседы познавательного цикла: «Правила поведения в лесу», «Опасность на дорогах», «Соблюдаем правила», «Оказание помощи». 2. Проблемно-ситуационный метод. Содержание: перед ребёнком ставится проблемная ситуация, которую он должен разрешить. 3. Игровой метод. Содержание: выполнение действий в соответствии с поставленной ситуацией.
--	--------------------------------	---

III. ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО РИТМА ЖИЗНИ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.

Организация оптимального двигательного режима:

- физкультурные занятия в зале и на воздухе;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна;
- физ. минутки;
- спортивные праздники и досуги;
- активный отдых (развлечения, дни здоровья и т. д.);
- музыкально-ритмические занятия;
- подвижные игры на улице;
- прогулки и походы с включением подвижных игр, упражнений;
- индивидуальная работа по развитию основных движений на прогулке;
- спортивные игры и упражнения на воздухе;
- оздоровительный бег.

Физкультурно-оздоровительную работу осуществляют медицинский инструктор по физическому воспитанию, воспитатели.

Она включает в себя:

- Физкультурные занятия босиком.
- Подвижные игры и физические упражнения на улице.
- Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
- Дыхательную гимнастику после сна.
- Спортивные игры и соревнования.

VII. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ.

Взаимодействие с семьей:

- 1.Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
2. Оформление информационных стендов, выставок.
3. Индивидуальное консультирование родителей.
4. Организация консультаций педиатра.
5. Организация и проведение родительских собраний.
6. Организация групповых консультаций.
7. Анкетирование родителей.

Литература:

- Белая К.Ю., Зимонина В.Н. Как обеспечить безопасность дошкольников. М.,2000.
- Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет..М.,2006.
- Галанов А.С. Игры, которые лечат. М.,2001.
- Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. М.ю,2004.
- Кудрявцев В.Т,Егоров Б.В. Развивающая педагогика оздоровления/ Программно-методическое пособие. М.,2002.
- Психология в детском саду. 2001.,№1-2.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду.М.,2000.
- Семаго М.М. Психолого-медико- педагогическое обследование ребенка. Комплект рабочих материалов. М.,1999.
- Специальная дошкольная педагогика /Под ред. Е.А.Стребловой. М.,2002.