
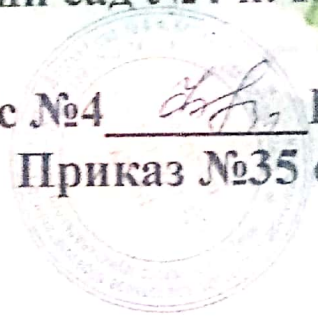


МБДОУ «Детский сад №4 п. Каширин»

Утверждаю

Заведующий д/с №4  Е.В.Фролова

Приказ №35 от 28.08.2022



**Программа
здоровьесбережения в
рамках реализации ФГОС ДО
«Здорово быть здоровым!»**



Воспитатель : Коновалова Е.И.

Пояснительная записка

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Разрабатывая программу «Здорово быть здоровым!», я стремилась к тому, чтобы разработанная мною система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий. Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки. Программа «Здорово быть здоровым!» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Нормативно-правовая база:

- Закон РФ «Об Образовании».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания ».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав ДОУ.

Участники:

- Дети ДОУ;
- Воспитатели;
- Родители.

Особенности осуществления образовательного и воспитательного процесса

Федеральные государственные требования к условиям осуществления дошкольного образовательного и воспитательного процесса представляют собой совокупность требований, обеспечивающих реализацию направленных на достижение планируемых результатов дошкольного образования. Результатом реализации условий является создание развивающей образовательной среды, соответствующей целому ряду требований. Воспитание ребёнка дошкольного возраста происходит в деятельности ребёнка, поэтому важнейшим условием для обеспечения этой деятельности можно считать создание предметно-развивающей среды. Предметно-развивающая среда в физкультурном зале имеет свои особенности, связанные со специфической направленностью образовательной области. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В физкультурном зале достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий даёт возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные. Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр. Помещение оборудовано системами отопления и вентиляции в соответствии с требованиями. Проветривание и влажная уборка проводится перед каждым занятием. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В отсутствие детей. Уровень естественного и искусственного освещения соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям. Видео и аудио аппаратура установлены по нормам СанПиНа.

Срок реализации

Программа рассчитана на 2022-2026гг.

1-й этап - аналитический, сентябрь - октябрь 2022 г., анализ состояния заболеваемости детей и организации оздоровительной работы за 2021 -2022 гг

2-й этап - разработка проекта программы – октябрь - декабрь 2022г.

3-й этап - внедрение программы- 2022-2026гг

4-й этап – итогово - диагностический – апрель-май 2022г.

Цель

Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

Задачи

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Профилактика нарушений простудных заболеваний.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Привитие культурно-гигиенических навыков.

Направления деятельности:

Профилактическое:

- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное:

- Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.
- Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности.
- Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
- Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: все виды и типы занятий, проводимых в ДОУ, формы организации закаливания дошкольников, способы

повышения двигательного режима детей в течение дня, профилактические мероприятия в период повышения ОРВИ и гриппа.

- Работа по организации и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.
- Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

Принципы реализации:

1. Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

2. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

3. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

4. Принцип систематичности - реализация лечебно– оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

Используемые образовательные технологии

№	Название технологии/метода	Обоснование применения с точки зрения здоровьесбережения.
2	Стретчинг	– не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.
3	Динамические паузы	– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
4	Подвижные и спортивные игры	– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
5	Релаксация	– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
6	Гимнастика пальчиковая	– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в

		любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
7	<i>Гимнастика для глаз</i>	– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.
8	<i>Динамическая гимнастика</i>	– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
9	<i>Гимнастика корригирующая</i>	– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.
10	<i>Гимнастика ортопедическая</i>	– в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы
11	<i>Кинезиологические упражнения</i>	- в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате

Физкультурно-оздоровительная работа

	Вид деятельности занятий	Особенности организации
11.	Утренняя гимнастика.	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом.
2.	Физкультминутка	Ежедневно, на занятиях статического характера. Длительность 3-5 мин.
3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей
4.	Оздоровительный бег.	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
5.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
6.	Физическая культура	Три раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 15-30 мин
7.	Самостоятельная	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и

	двигательная деятельность	на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
8.	Неделя здоровья	2 раза в год
9.	Спортивные развлечения	1 раз в неделю на улице или в спортивном зале. Длительность как на занятии.
10.	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе.	2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут
11.	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 раз в квартал
12.	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Обследование физического развития детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:

- Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
- Контроль за качеством проведения утреннего приема детей в группах (измерение t^0 тела, осмотр кожных покровов);
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;

Анализ сведений о здоровье воспитанников за период с сентября 2021 по май 2022г. показал неуклонный рост процента заболеваемости детей и рост дней, пропущенных по болезни одним ребенком дошкольного возраста. При этом распределение детей по

группам здоровья с 2021 г. почти не меняется. Возникает вопрос: если в ДОО приходят дети с примерно одинаковым уровнем здоровья из года в год, почему количество заболеваний в дошкольном отделении ежегодно растет?

Дети зачастую ходят дома без комнатной обуви. В связи с резкими перепадами t^0 в домашних условиях – высокие показатели простудных заболеваний в детском саду. Мы пришли к выводу, что здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. В 2021-2022 учебном году выросло количество детей с высоким уровнем физического развития на 7%. Положительная динамика связана с планомерной работой педагогов детского сада.

Ожидаемые результаты:

1. Снижение заболеваемости воспитанников и обучающихся.
2. Высокий уровень достижения планируемых результатов освоения детьми образовательной программы ДОО без увеличения учебной нагрузки на детей соответствии с СанПиН.
3. Интеграция выпускников МБДОУ в общество сверстников.
1. Сформированная мотивация на здоровый образ жизни.
2. Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса.
3. Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов, медицинского персонала.
4. Эффективное использование предметно-развивающей здоровьесберегающей среды групп.

Система организации контроля за выполнением программы

Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией осуществляется заведующим МБДОУ и методистом УО и МП. Администрацией совместно с медицинскими работниками определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования у *детей* - это потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа обоснованного поведения.

Но представление о здоровом образе жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких гигиенических навыков;
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
- Формирование привычки ежедневных закалывающих процедур;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Существуют определенные факторы взаимодействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ. Поэтому работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ строится на определенных принципах организации воспитательно – образовательного процесса:

- Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, лично ориентированного общения взрослого и ребенка;
- Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
- Обучение приемам пальчиковой гимнастики, и гимнастике для глаз, занятиям на тренажерах, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
- Проведение тематических занятий на группах;
- Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю (одно на свежем воздухе);
- Проведение недели здоровья (2 раза в год), организация активного досуга в каникулярные дни.

Педагогическим коллективом организуются и проводятся мероприятия по созданию комфортных условий и психологического благополучия во время пребывания ребенка в детском саду:

- по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ;
- создание развивающей среды в группах;
- создание условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
- спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
- создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
- оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
- проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
- проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации»

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является *работа с родителями*. Проанализировав данные анкет, полученные в нашем дошкольном отделении, мы пришли к выводу, что хотя все родители имеют среднее образование или специальное, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления детского

организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального. Поэтому коллектив работает над реализацией следующих задач:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
- Включение родителей в совместную работу по оздоровлению детей.

Помимо традиционных форм работы с родителями (родительские собрания, семинар-практикум, консультации, анкетирование, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам и т.д.), проводятся и новые формы работы:

- Ежемесячный выпуск газеты по здоровьесбережению «Здоровый ребенок»;
- Создание в уголках для родителей рубрики «Копилка семейного здоровья»; «Советы доктора»;
- Консультации узких специалистов образовательного учреждения (логопед, инструктор по физической культуре, медсестра);
- Родительские собрания на данную тематику;
- Педагогические советы с участием родителей и т.д.

Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в дошкольном отделении проводятся совместные оздоровительные мероприятия, занятия, развлечения, досуги, соревнования, выставки, выпуск стенгазеты, конкурсы, викторины и т.д.

План мероприятий по реализации программы:

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
4. Посещение родителями физкультурных занятий, спортивных мероприятий с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в педагогический процесс, консультации, беседы.

Методическое обеспечение

Программно-методическое обеспечение оздоровительной деятельности.

Направление развития (стандарт)	Название программ (методических разработок)	Ключевые положения программ (методических)	Дидактическое обеспечение

		разработок)	
Физкультурно-оздоровительное	Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье»- программа; Зайцев «Уроки Мойодыра». Зайцев «Уроки Айболита» . О. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду» Л.Г. Голубцова «Гимнастика и массаж» М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в детском саду» Буцинская «Общеразвивающие упражнения в детском саду». В.А.Шишкина «Какая физкультура нужна детям». В.А. Доскин «Растем здоровыми» О.Князева, Р.Стеркина «Основы безопасности детей дошкольного возраста» .Н.Н. Авдеева «Безопасность» Т.К. Зайцев «Твое здоровье».К.Белая «Твоя безопасность. Как вести себя дома и на улице».	Развитие двигательных умений и физических качеств; воспитание осознанного отношения к своему здоровью; формирование привычки к здоровому образу жизни; усвоение правил безопасного поведения.	Спортивное оборудование в зале, на площадке; коррекционное оборудование планы индивидуальной коррекционно-оздоровительной работы; подбор физических упражнений для формирования правильной осанки, коррекции плоскостопия; комплексы дыхательных гимнастик; комплексы упражнений для часто болеющих детей диагностические материалы физического развития детей.

Литература:

Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.

Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.

Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю.

Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.

Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколого – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.

Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.