

МДОУ

«Детский сад №3 «Рябинка»

Программа физического развития

«Твоё здоровье»

2014 год, г.Боровск

Содержание

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно-правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», Указом президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения в РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

Согласно исследованиям специалистов большой процент болезней взрослых заложен в детстве.

Реально оказать влияние на здоровье в условиях МДОУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка – дошкольника, включающий различные компоненты его физического, психического и социально-нравственного здоровья – в совокупности объединен в понятие «полноценное здоровье».

Проблема здоровья болеющих детей выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления.

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;
- организация деятельности МДОУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и оздоровления дошкольников;
- профилактике заболеваний, негативных зависимостей;
- мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению здоровья воспитанников;
- целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития МДОУ.

Актуальность проблемы оздоровления дошкольников вызвана объективной необходимостью.

Полноценное здоровье ребенка невозможно без создания программы оздоровления.

Цель: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

В соответствии с целью, коллективом были определены следующие задачи:

- изучить степень разработанности проблемы оздоровления детей в условиях ДОУ.**
- определить медико-педагогические условия, повышающие качество воспитательно-образовательного процесса.**
- разработать концептуальную модель программы.**
- внедрить в практическую деятельность оздоровительную программу.**
- отследить результаты реализации оздоровительной программы в условиях МДОУ.**

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.

-принцип концентричного обучения заключается в повторяемости тем во всех возрастных группах и позволяет применить усвоенное и познать новое на следующем этапе развития.

-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, а не окружающий мир. 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 успешности заключается, в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задание, которое он способен успешно выполнить.

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

-принцип целостно – смыслового равенства взрослого и ребенка подразумевает, что в МДОУ создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребенка, а педагог старается максимально развить способности детей.

-принцип индивидуального выбора решает задачу формирования у ребенка делать сознательный, правильный для себя выбор.

-принцип коммуникабельности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

-принцип взаимодействия МДОУ 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.

Реализация программы базируется на комплексном подходе в работе с детьми.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – ведущее направление деятельности нашего детского сада.

Данное направление предполагает комплекс мер, воздействующих на организм ребенка с целью укрепления и сохранения здоровья, мониторинг состояния здоровья каждого ребенка, учет и использование особенностей его организма, индивидуализацию профилактических мероприятий.

Учитывая специфику дошкольного учреждения и необходимость создания здоровьесберегающего образовательного процесса, способствующего эмоциональному благополучию ребенка, полноценному его развитию и повышению уровня здоровья каждого воспитанника, определены следующие особенности организации деятельности МДОУ:

Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;**
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;**
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка;**
- разработку индивидуальной программы воспитания, обучения и оздоровления.**

Изменение формы и организации образовательного процесса (переход от фронтальных занятий к занятиям небольшими подгруппами с учетом психофизических возможностей и состояния здоровья ребенка), усиленный контроль за организацией физкультурно-оздоровительного процесса.

Использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе (дыхательная гимнастика, статические упражнения, закаливающие процедуры (в летнее время) , оздоровительный бег и пешие ежедневные прогулки, самомассаж и др.), способствующих формированию навыков здорового образа жизни, оказывающих положительное влияние на состояние здоровья воспитанников.

Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповых комнатах с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка в условиях МДОУ.

Совершенствование профессионального мастерства педагогов посредством обобщения и распространения положительного опыта своей работы, роста их общей культуры.

Единство воздействия со стороны всех сотрудников детского сада для организации единого воспитательно-образовательного и оздоровительного процесса.

В МДОУ «Детский сад №3» «Рябинка» создана система работы по профилактике, сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Оздоровительный процесс включает в себя:

- профилактические, лечебно-оздоровительные мероприятия (закаливающие процедуры, профилактические мероприятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия, санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями);**
- организацию рационального питания (четырёхразовый режим питания по технологическим картам, включающим выполнение норм натуральных продуктов, правильное сочетание блюд в рационе, витаминизация третьих блюд).**
- десятидневное меню разработано с учетом калорийности пищевых веществ жиров, белков и углеводов;**
- санитарно-гигиенические и противоэпидемиологические мероприятия:**
- рациональный режим жизни;**
- двигательная активность во время образовательного цикла (физкультурные минутки, пальчиковая гимнастика, оздоровительные подвижные игры, игровые часы, дыхательная гимнастика);**
- комплекс закаливающих мероприятий (утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением, оздоровительный бег, гимнастика после дневного сна) .**
- работа с детьми по воспитанию культурно-гигиенических навыков и формированию здорового образа жизни;**
- использование «здоровьесберегающих» технологий и методик (дыхательные гимнастики, индивидуальные физические упражнения и игры.)**
- режимы проветривания и использование Дезар – облучателей воздуха закрытого типа или рециркулятор – новое направление в использовании УФ-излучения в присутствии людей. Воздух забирается из помещения специальными бесшумными вентиляторами и проходит через камеру с ультрафиолетовыми бактерицидными лампами.**

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- воспитателями МДОУ;**
- медицинской сестрой;**
- музыкальным руководителем;**

Динамика снижения заболеваемости воспитанников по ОРВИ и гриппу – (за 2013/2014 учебный год) яркий показатель эффективности работы коллектива МДОУ по оздоровлению детей.

Анализ заболеваемости МДОУ

Перечень заболеваний	2013	2014
Количество случаев заболеваний	169	150
Количество на 1 ребенка	1,9	1,5
Несчастные случаи, отравления, травмы	-	-

Основным методом оптимизации оздоровительно-профилактической деятельности в МДОУ является «мониторинг здоровья» ребенка, который осуществляется совместно воспитателями МДОУ и медицинским персоналом.

Цель мониторинга:

Повышение уровня здоровья детей, система профилактики заболеваний.

Аспекты отслеживания:

- заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов МДОУ по посещаемости и причинам отсутствия детей;**
- периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;**
- оценка адаптации детей к МДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);**
- общее физическое развитие детей;**
- уровень физической подготовленности детей.**

Оздоровительная работа включает в себя :

- программы профилактики и оздоровления ребенка;**
- разработку рекомендаций родителям по укреплению здоровья детей, выполнению культурно-гигиенических норм и по системе закаливающих мероприятий.**

Физкультурно-оздоровительная работа в детском саду направлена на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. В ее организации выделены три блока:

1 блок. Специально организованное обучение, где взрослые выступают в качестве партнера-инициатора. Используются различные варианты физкультурных занятий: традиционные, игровые, сюжетные,

тематические, комплексные, итоговые, физкультурно-познавательные – интеграция познавательной и двигательной активности (выполнение образных физических упражнений, подвижные игры, игровые задания, упражнения на дыхание, элементы релаксации, обмен впечатлениями).

2 блок. Совместная деятельность взрослого и детей, которая включает разные формы активности: ежедневный оздоровительный бег, динамические паузы между занятиями, игровой час во вторую половину дня ежедневно. Подвижные игры на прогулках, «Дни здоровья», спортивные праздники, физкультурные досуги, индивидуальная и кружковая работа с детьми.

3 блок. Свободная самостоятельная деятельность детей, предусматривающая формирование самостоятельной двигательной деятельности.

С этой целью оборудованы функциональные уголки с необходимым оборудованием и атрибутикой. На территории детского сада оборудован стадион , в каждой группе ежедневно проводится дыхательная гимнастика, подвижные игры , физкультурный досуг.

Рационально организованную деятельность по физическому воспитанию позволяет получать положительную динамику физической подготовленности детей (*положительную динамику физической подготовленности детей можно проследить на примере подготовительной группы*).

Воспитанники МДОУ являются участниками в городских спортивно-массовых мероприятиях и занимают призовые места .

Анализ ресурсного обеспечения

Программно-методическое обеспечение базируется на комплексной программе развития и воспитания ребенка в детском саду «Радуга» Авторы: Т.Н.Доронова.,С.Г.Якубсон., Е.В.Соловьева, Т.И.Гризик

Физическое развитие детей в детском саду осуществляется воспитателями на основе разработанного перспективного планирования педагогами МДОУ по физкультурно-оздоровительной работе. Формирование у детей здорового и безопасного образа жизни, в условиях нерегламентированной деятельности, осуществляется воспитателями на основе тематического планирования, разработанного педагогическим коллективом дошкольного образовательного учреждения. В основе данного планирования лежит программа М.Л.Лазарева, Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Психическое здоровье ребенка – это не только биологическое, но и социальное понятие. Педагоги МДОУ, совместно с родителями, призваны вселить в каждого ребенка чувство бодрости, оптимизма, уверенности в себе, помочь формированию компетенции каждого ребенка в области здоровьесбережения.

Материально-технические условия

Медицинский блок, предназначенный для проведения лечебно - оздоровительной и профилактической работы с детьми включает в себя следующие помещения:

- медицинский кабинет;**
- процедурный кабинет;**

В детском саду имеется следующее медицинское оборудование:

- бактерицидные лампы;**
- ионизаторы воздуха;**

Организация предметно-развивающей среды в групповых помещениях осуществляется с учетом возрастных особенностей. Расположение мебели, игрового и другого оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, санитарно-гигиеническим нормам, физиологии детей, принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

В групповых помещениях созданы условия для самостоятельной активной и целенаправленной деятельности детей.

В каждой возрастной группе имеется оборудование и инвентарь для двигательной активности детей и проведения закаливающих процедур.

Для организации и проведения физкультурных, музыкально-ритмических занятий функционирует один зал: оснащенный необходимым спортивным оборудованием и музыкальным оборудованием. Прогулочные участки оснащены стационарным оборудованием для развития основных видов движения и игр детей. Оборудован стадион для проведения секционной работы с воспитанниками.

В зимнее время на участках строятся горки, снежные постройки. На спортивной площадке и стадионе прокладываются лыжня, расчищается участок для проведения физкультурных занятий на воздухе. Для обеспечения двигательной активности детей в холодный период года на улице проводятся подвижные и спортивные игры.

Расположение игрового и спортивного оборудования отвечает требованиям охраны жизни и здоровья детей, их физиологии принципам функционального комфорта, позволяет детям свободно перемещаться.

Кадровое обеспечение

В штатное расписание дошкольного образовательного учреждения включены следующие единицы, обеспечивающие реализацию комплексной общеобразовательной программы развития и воспитания ребенка в детском саду;

воспитатели– 6 человек;

музыкальный руководитель;

Медицинские работники , прикрепленные за детским садом ,работают по утвержденному графику.

Данный анализ позволяет сделать вывод о необходимости разработки и внедрения программы «Твое здоровье», призванной обеспечить комплексное медико- педагогическое воздействие на оздоровление детей, формирование, сохранение и укрепление их здоровья и готовности дошкольного образовательного учреждения к ее реализации.

Концептуальные подходы к программе

Известно, что дошкольное детство – старт развития личности, во многом определяющий ее жизненный путь.

Дошкольный возраст является тем периодом, когда закладывается фундамент здоровья, основы дальнейшего полноценного физического развития организма.

Вырастить крепких, здоровых детей – наша важнейшая задача. И решается она совместными усилиями педагогов, медицинских работников и семьи.

Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья детей.

Задачи:

-разработать индивидуальные маршруты оздоровления детей на основе взаимодействия с семьей;

- обеспечение семей болеющих детей всей имеющейся информацией о передовых и эффективных технологиях и методиках по оздоровлению детей;
- разработать комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции деятельности специалистов МДОУ.

Программа нацелена на воспитание ребенка-дошкольника здорового физически, инициативного и раскрепощенного, социально и нравственно развитого.

Она включает в себя 3 основных направления:

Каждое направление реализуется одной или несколькими подпрограммами.

Целевые подпрограммы учитывают комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятии *«Полноценное здоровье ребенка»*. Подпрограммы имеют физиологическое обоснование в каждом разделе наряду с учетом закономерностей возрастной психофизиологии и педагогической психологии.

Физическое здоровье

Цель: Повышение уровня физического здоровья детей дошкольного возраста в МДОУ и в семье.

Задачи:

- изучение уровня физического развития и выносливости детей дошкольного возраста;
- анализ возможности учебно-воспитательного процесса в дошкольном учреждении, семье для комплексного подхода к физическому воспитанию дошкольников;
- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Содержание образовательной области *«Твое здоровье»*:

Пояснительная записка

В условиях современной природо-социальной и экологической ситуации проблема здоровья приобретает глобальный характер. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные свидетельствуют о том, что только 14 % детей России можно считать практически здоровыми. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребенка, так как ребенок особенно чувствителен к повреждающим влияниям, что приводит к формированию отклонения здоровья. Исходя из этого воспитание здорового образа жизни должно являться неотъемлемой частью жизни ребенка. Задача укрепления здоровья – одна из приоритетных в работе МДОУ.

Основные принципы работы

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

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

Задачи:

1. сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

2. воспитание культурно – гигиенических навыков;
3. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Основные направления работы

Профилактические

- обеспечение благоприятной адаптации;
- выполнение сангигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- предупреждение острых респираторных заболеваний
- проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационные

- организация здоровьесберегающей среды;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей и родителей.

В МДОУ дополнительно введена парциальная программа «Здравствуй» (автор М.Л. Лазарева) с целью совершенствования работы по оздоровлению детей.

В рамках теории деятельности программы М.Л.Лазарева «Здравствуй» разработан метод оздоровления, в котором формируется особый род деятельности – оздоровительная или здоровьесобудующая и особый вид мотивации – мотивация здоровья. При этом, учитывая, что ведущей (предопределяющей психическое развитие) деятельностью ребенка-дошкольника является игра, здоровьесобудующую деятельность предлагается проводить в игровой форме.

При разработке основного метода курса программы М.Л.Лазарева «Здравствуй» учитывались особенности воздействия психологических факторов (эмоции, мотивация и самосознание) на физическое здоровье. Было также установлено, что главным физическим фактором, наиболее тесно связанным с психологическими и одновременно наиболее важным для жизнедеятельности организм а, является дыхание.

В связи с этим были подобраны дыхательные упражнения, предполагающие постоянный дозированный эмоционально-дыхательно-двигательный тренинг ребенка в течение всего года.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО И РЕЧЕВОГО ДЫХАНИЯ

«Задуй упрямую свечу» - в правой руке держать цветные полоски бумаги; левую ладонь положить на живот; вдохнуть ртом, надуть живот; затем длительно выдохнуть, «гасить свечу».

«Паровоз» - ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения коле паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

«Пастушок» - подуть носом в небольшую дудочку как можно громче, чтобы созвать разбежавшихся в разные стороны коров; показать ребенку, что необходимо вдохнуть через нос и резко выдохнуть в дудочку.

«Гуси летят» - медленно и плавно ходить по комнате, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимать, на выдохе опускать, произнося «гу-у-у» (8-10 раз).

«Кто громче» - выпрямить спину, сомкнуть губы, указательный палец левой руки положить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыть) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно хлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре (в результате получается длинный скандированный выдох); звук [м] надо направлять в нос, он должен быть звучным; выполнить такие же действия, прижимая правую ноздрю.

«Аист» - стоять прямо, поднять руки в стороны, одну ногу, согнув в колене, вынести вперед и зафиксировать положение на несколько минут, удерживая равновесие; на выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося «ш-ш-ш» (6-7 раз).

«Маятник» - сесть по-турецки, руки на затылке; спокойно вдохнуть (пауза 3 сек), наклониться вперед – выдох, возвратиться в исходное положение – вдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Охота» - закрыть глаза, по запаху определить, что за предмет перед вами (апельсин, духи, варенье и т.д.)

«Шарик» - представить себя воздушными шариками; на счет 1, 2, 3, 4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет 1 – 5 медленно выдохнуть.

«Каша» - вдыхать через нос, на выдохе произнести слово «пых». Повторить не менее 6 раз.

«Ворона» - сесть прямо, быстро поднять руки через стороны вверх – вдох, медленно опустить руки – выдох. Произнести: кар-р-р!

«Покатай карандаш» - вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, прокатить по столу круглый карандаш.

«Греем руки» - вдыхать через нос и дуть на озябшие руки, плавно выдыхая через рот, как бы согревая руки.

«Пилка дров» - встать друг против друга парами, взяться за руки и имитировать распиливание дров; руки на себя – вдох, руки от себя – выдох.

«Дровосек» - встать прямо, ноги чуть уже плеч; на выдохе сложить руки топориком и поднять вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустить вниз, корпус наклонить, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнести «ух». Повторить 6 – 8 раз.

«Сбор урожая» - встать прямо, поднять руки вверх, чтобы достать яблоки – вдох (пауза 3 сек). Опустить руки, наклонить корпус вперед и вниз – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

«Комарик» - сесть, ногами обхватить ножки стула, руки поставить на пояс. Вдохнуть, медленно повернуть туловище в сторону; на выдохе показать, как звенит комарик – «з-з-з»; быстро вернуться в исходное положение. Новый вдох – и поворот в другую сторону.

«Сыграем на гармошке» - встать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе. Вдохнуть (пауза 3 сек). Наклон в левую сторону – медленно выдохнуть, растянув правый бок. Исходное положение – вдох (пауза 3 сек). Наклон в правую сторону – медленно выдохнуть. Повторить 3 – 4 раза.

«Трубач» - поднести к губам воображаемую трубу. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами на воображаемые клавиши, на выдохе произнося «ту-ту-ту» (10 – 15 сек).

«Жук» - сесть, руки развести в стороны, немного отведя их назад – вдох. Выдыхая, показать, как долго жужжит большой жук – «ж-ж-ж», одновременно опуская руки вниз.

«Шину прокололи» - сделать легкий вдох, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух через прокол в шине – «ш-ш-ш».

Дошкольное детство – самоценный период жизни (А.В. Запорожец). С учетом этого был создан особый микромир, включающий сказки, песни, рисунки, ритуалы и игры. Основными персонажами сказок являются герои-здоровячки. Каждая сказка – это игра, направленная на раскрытие того или иного психофизиологического качества одной из семи функциональных сфер личности.

Программа включает в себя:

- оптимизацию режима дня;
- организацию двигательного режима;
- охрану психофизического здоровья;
- профилактику заболеваемости;
- закаливание с учетом здоровья ребенка;
- лечебно-оздоровительную работу.

Комплекс оздоровительных мероприятий

- В группе проводится утренняя гимнастика (в музыкальном зале). Упражнения для зарядки выбираются с учетом возраста ребенка.
- В течение дня дети имеют возможность организовать подвижную игру, но в групповой комнате мало места для игр с бегом, поэтому дети бегают в основном на улице, на прогулках. Игры с метание, ловлей мяча, народные игры используются тоже в основном на прогулках.
- На занятии проводятся обязательные физкультминутки для предупреждения и снятия усталости, для активизации умственной деятельности.
- Проводятся закаливающие мероприятия после сна (упражнения для бодрости, солевые дорожки, упражнения для профилактики плоскостопия) .
- Чесночные «киндеры».
- Фитонциды (лук, чеснок) .

Образовательная область «Здоровье» интегрируется с содержанием таких образовательных областей, как:

«Физическая культура» - развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важные условия сохранения и укрепления здоровья детей;

«Познание» - расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека;

«Социализация» - формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека;

«Безопасность» - формирование основ безопасной жизнедеятельности;

«Коммуникация» - развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека.

Ожидаемые результаты

- 1. осознание детьми понятие «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;**
- 2. повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;**
- 3. овладение навыками самооздоровления;**
- 4. снижения уровня заболеваемости.**

Литература

- 1. «Здоровый дошкольник». Змановский Ю. Ф.**
- 2. «Здоровый малыш» Береснева З. Н.**
- 3. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях / Т. Л. Богина. – М. : Мозаика-синтез, 2006.**
- 4. Уроки Мойдодыра / Г. Зайцев. – СПб. : Акцидент, 1997.**
- 5. Уроки этикета / С. А. Насонкина. – СПб. : Акцидент, 1996.**
- 6. Уроки здоровья / Под ред. С. М. Чечельницкой.**

7. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. – М. : linka-press,

1993.

Принципы построения образовательной области «Физическое здоровье»

Единство физического и психического здоровья и эмоционального благополучия ребенка.

Пути достижения физического и психического здоровья ребенка

пронизывают всю организацию жизни детей в дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей.

Принцип рационального сочетания интеллектуальных нагрузок, организованной двигательной деятельности и целесообразного двигательного режима.

На улучшение здоровья детей, их благоприятное физическое развитие

влияет весь уклад жизни, то есть полная реализация следующего: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Принцип индивидуального подхода, способствующий успешному поиску адекватных медико-педагогических методов и приемов.

На основе анализа проводимой работы по укреплению здоровья детей по всем основным показателям необходимо определять направления работы в целом и по каждой возрастной группе.

Необходимо своевременно корректировать содержание медико-педагогических приемов с учетом индивидуальных особенностей ребенка, применение педагогических приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений.

Принцип естественной двигательной активности с учетом региональных и климатических условий.

Ежедневные занятия физической культурой, игры и развлечения на воздухе, проводимые с учетом экологической обстановки, региональных и климатических условий в районе детского учреждения.

Обеспечение дошкольного учреждения физкультурным оборудованием,

Психическое здоровье

Цель: Создание комплекса психогигиенических и психопрофилактических

средств и методов.

Задачи:

-создание в МДОУ атмосферы психологической защищенности, что способствует ограждению ребенка от стрессовых ситуаций, повышает его уверенность в собственных силах и способствует углублению его взаимодействия с окружающими;

Социально-нравственное здоровье

Цель: Формирование духовных общечеловеческих ценностей.

Задачи:

-воспитание основ духовности, гуманизма, созидательно-творческого отношения ребенка к миру;

-формирование высоконравственных начал личности через культуру речевого общения;

-формирование представлений у ребенка о взаимосвязи природы и человека.

Принципы построения раздела «Социально-нравственное здоровье»

Принцип постепенного усиления осознанности социально-нравственных представлений:

-понимания красоты и смысла нравственных поступков;

-необходимости выбора той или иной линии поведения в зависимости от обстоятельств;

-осознания последствий положительных или отрицательных поступков;

-установление причинно-следственной связи между отношениями;

-чувствами к поступкам людей;

-усиление роли самооценки в поведении.

Применение указанных принципов и разработанного на их основе комплекса оздоровительной работы обеспечит выполнение главных задач по укреплению физического, психического и социально-нравственного здоровья детей.

Работа по реализации программы «Твое здоровье» рассчитана на пять лет 2013-2018 гг., и планируется в три этапа.

1 этап, его продолжительность один год 2013-2014 учебный год

Цель: Мониторинг индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

Тема: Мониторинг индивидуальных особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей как необходимое условие для создания комплекса оздоровительно-профилактической работы.

Условия достижения цели:

-Наличие методик медико-педагогического диагностирования индивидуальных особенностей детей.

-Изучение особенностей физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей разного возраста.

-Наличие оптимальных условий для проведения оздоровительно-профилактической работы.

-Создание системы мер для усиления семейного воспитания по физическому, психическому здоровью и социально-нравственному развитию детей.

Предполагаемый результат:

-Воспитатели имеют высокий профессиональный уровень и отлично владеют теорией и методикой диагностирования.

-Определен уровень физического, психического здоровья и социально-нравственного развития детей.

-Укреплена материальная база для осуществления оздоровительно-профилактической работы.

-Налажен тесный контакт педагогического коллектива со специалистами и родителями.

II этап, его продолжительность один год 2014-2015 учебный год

Цель: Организация оздоровительно-профилактической системы работы в условиях МДОУ.

Тема: Разработка комплекса оздоровительно-профилактической работы, как основа полноценного здоровья ребенка.

Условия достижения цели:

-Наличие системы контроля за динамикой физического, психического и социально-нравственного развития детей.

-Наличие резерва для повышения уровня полноценного здоровья детей.

-Создание творческих и проблемных групп.

-Создание моральных и материальных стимулов к профессиональному росту педагогов и их творчеству.

Предполагаемый результат:

-Повышена результативность работы индивидуально-групповым методом.

-Создана творческая атмосфера и повышен уровень педагогического мастерства по вопросам полноценного здоровья ребенка.

-Отработан экономический механизм, определено экономическое стимулирование ответственных и творчески работающих сотрудников.

-Создан благоприятный психологический климат.

III этап, его продолжительность три года 2015-2018гг.

Цель: Реализация программы оздоровительно-профилактической работы в МДОУ.

Тема: Полноценное здоровье ребенка как результат реализации комплекса системы оздоровительно-профилактической работы в условиях ДОУ.

Условия достижения цели:

-Применение всех рациональных форм и методов организации работы с детьми по укреплению полноценного здоровья.

-Базирование оздоровительно-профилактической работы на новых достижениях в области педагогики, психологии и медицины.

-Выявление передового педагогического опыта семейного воспитания, обобщение и последующее его распространение среди родителей.

-Полное соответствие материально-технической базы.

Предполагаемый результат:

-Созданы все условия для полноценного здоровья детей.

-Организована и скоординирована медико-педагогическая работа с учетом естественных возможностей и потребностей ребенка.

-Работа с родителями построена на принципах преемственности семьи и МДОУ.

-Материально-техническая база соответствует всем требованиям и условиям.

Планируемый конечный результат:-

Создана программа по сохранению, укреплению и развитию здоровья детей дошкольного возраста.

-Дошкольники отличаются хорошей физической подготовленностью и крепким здоровьем, психологическим благополучием, у ребенка сформированы ценностные основы отношения к действительности.

-Повышена физиологическая адаптация, психологическая готовность к обучению в школе.

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики	Воспитатели

	детей	утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	
2. Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В МДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
3. 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	Воспитатели, руководитель физического воспитания, психолог
4. Игровой час во вторую половину дня	Для всех возрастных групп, в игровых зонах.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.	Все педагоги МДОУ
5. Гимнастика дыхательная	С младшего возраста	Рекомендуется всем детям,	Воспитатели, логопед

	индивидуально либо с подгруппой ежедневно	особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	
6. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
8. Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5- 10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватьках, ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий МДОУ	Воспитатели

2. Технологии обучения здоровому образу жизни

2.1. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Младший возраст- 15 мин., средний возраст -	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо	Воспитатели,
---	--	--	--------------

	20 мин., старший возраст - 25-30 мин.	проветрить помещение	
2.2. Занятия по программе М.Л.Лазарева «Здравствуй»	1 раз в неделю со 2 младшей группы	Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития	Воспитатели, музыкальный руководитель

Литература

1. Б.Б. Егоров, Т.В. Нестерюк. **Оздоровительно - воспитательная работа с ослабленными детьми в ДОУ. Пособие для практических работников. Элиста: «Джангар», 1999, - 64 с.**
1. Вавилова Е.Н. **Укрепляйте здоровье детей. — М., 1986.**
1. **Программа оздоровления детей ДОУ. Под.ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003. - 32 с.(Серия «Библиотека руководителя ДОУ»).**
1. **Змановский Ю.Ф. и Эффективное закаливание в дошкольных учреждениях - Педиатрия. 1989.— № 4.**
1. М.Ю. Картушина. **Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников. М. Творческий Центр Сфера, 2007.**
1. М.Н. Кузнецова. **Оздоровление детей в детском саду. М.Айрис Пресс, 2008.**
1. Т.К. Марченко, Ю.Ф.Змановский. **Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. М., 1996.**
1. В.И.Орел, С.Н.Агаджанова. **Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. СПб.: Детство – Пресс, 2008.**
1. М.А.Павлова, М.В.Лысогорская. **Здоровьесберегающая система ДОУ. Волгоград «Учитель», 2009.**

Приложение 1

План мероприятий направленный на сохранение здоровья детей МДОУ

№	Мероприятия.	Срок	Ответственный
1	Строгий контроль за выполнением санитарно-противоэпидемического режима, гигиенических и закаливающих мероприятий.	Постоянно, ежедневно	Заведующая
2	Контроль санитарного состояния пищеблока и технологической обработки блюд.	Постоянно, ежедневно	Заведующая
3	Строгий контроль за выполнением противоэпидемических мероприятий и правильной организацией карантинных мероприятий.	Во время инфекционных заболеваний	Заведующая
4	Качественное проведение сезонной неспецифической иммунокорректирующей профилактики гриппа	С октября по февраль	медсестра
5	Проведение профилактики с использованием оксолиновой мази.	В период эпидемии гриппа, ОРЗ	медсестра
6	Информировать педагогический коллектив о состоянии здоровья каждого ребёнка с выдачей индивидуальных рекомендаций по коррекции отклонений в состоянии здоровья на медико-педагогических совещаниях .	1 раз в 3 месяца	медсестра
7	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	Постоянно	медсестра заведующая

8	Продолжать работу по повышению медицинской грамотности воспитателей, родителей. Активно воздействовать на образ жизни ребёнка путём целенаправленного санитарного просвещения родителей.	Постоянно	медсестра заведующая
----------	---	------------------	---------------------------------

Комплексный план оздоровительных и профилактических мероприятий на основе интеграции специалистов

Цель: Осуществление охраны и укрепления здоровья детей, создание оздоровительного микросоциума в ДОУ.

Задачи:

- использование оздоровительных методик, апробированных в ходе инновации, систематическое и качественное их обновление;

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Цель: Профессионально и качественно организовывать проведение закаливающих мероприятий, использовать закаливающие методики, апробированные в ходе эксперимента, систематическое и качественное их обновление.

№	Содержание работы	Сроки	Ответственные
1.	1. Воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели,
2.	Сон при температуре воздуха в спальне 16 градусов,	Ежедневно	Заведующая воспитатели
3.	Проведение корректирующей гимнастики, лежа в постели после сна для дыхательной и пищеварительной системы.	Ежедневно	Воспитатели
4.	Проведение обучения методам дыхательной гимнастики по методу Стрельниковой.	Сентябрь Ноябрь, Январь, апрель	Воспитатели
6.	Проведение дыхательной	Ежедневно	Воспитатели,

	гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания.		
7.	Босохождение. Хождение босиком по покрытому и непокрытому полу.	Ежедневно	Воспитатели,
8.	Ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя
9.	Воздушные ванны при смене одежды перед прогулкой, перед сном, перед физкультурным занятием.	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателя

Профилактические мероприятия

Цель: использование комплекса оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня заболеваемости, выделение основных факторов риска, снижение уровня функциональной напряженности детского организма.

6.	Полоскание полости рта охлажденной кипяченой водой после приема пищи	Постоянно	Воспитатели,
1.	Фрукты и фруктовый сок	Весна, осень	повара
2.	Использование в рационе питания детей кисломолочную продукцию.	Согласно меню и карт раскладок	завхоз повара
4.	Ввести в рацион овощные салаты, овощи	Ноябрь-апрель	завхоз повара
5.	Витаминизация третьих блюд аскорбиновой кислотой.	Ноябрь-апрель	медсестра

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цель: организация оптимального рационального двигательного режима, регламентированной по интенсивности физической нагрузки, которая полностью удовлетворяет потребность детей в движениях, соответствует функциональным возможностям растущего организма и способствует укреплению здоровья детей.

1.	Физкультурные занятия по развитию двигательной активности дошкольников (в помещении и на воздухе) с использованием в конце занятия кратких валеологических бесед («О мышцах», «О значимости сердца в организме» и т.д.)	Ежедневно	Воспитатели
2.	Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
3.	Индивидуальные физические упражнения и подвижные игры.	Ежедневно на прогулке и в свободное время	Воспитатели,
4.	Интегрированные оздоровительные занятия	1 раз в месяц	Воспитатели, музыкальный руководитель
5.	Оздоровительные паузы на занятиях и в свободной деятельности: - гимнастика для глаз; - пальчиковая гимнастика; - дыхательная гимнастика; - физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели, музыкальный руководитель
6.	Оздоровительный бег	Ежедневно на прогулке	воспитатели
7.	Физкультурные досуги с участием родителей	1 раз в месяц	Воспитатели,

8.	Праздники здоровья	1 раз в месяц	Воспитатели, Муз.руководитель.
9.	Спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель
10.	Дыхательные упражнения	Во время занятий	Воспитатели
11.	Динамические упражнения	По плану	воспитатели,
14.	Пальчиковая артикуляционная гимнастика	и Во время занятий	воспитатели
15.	Корректирующая гимнастика	По плану	воспитатели

МУЗЫКАЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.

Цель: сочетание психолого-педагогических подходов с лечебно-профилактическими, диагностическими и коррекционными мероприятиями;

1.	Музыкальные утренники и развлечения	1 раз в месяц	Воспитатели
2.	Физкультурный досуг	4 раза в месяц	Воспитатели

САНИТАРНО- ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

(С ДЕТЬМИ, СОТРУДНИКАМИ, РОДИТЕЛЯМИ)

Санитарно-просветительская работа с детьми.

Цель: формирование у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья.

1.	Беседы с детьми о здоровье и здоровом образе жизни.	Ежедневно	воспитатели
2.	Интегрированные оздоровительные занятия.	По плану	воспитатели
3.	Работа по подпрограмме «Безопасность» - занятия, практикумы, игры.	По плану	воспитатели
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для детей.	Постоянно	воспитатели
1.	Усилить санпросветработу среди воспитателей по дошкольному физическому воспитанию детей; режиму дня, правильному рациональному питанию, закаливанию, оздоровлению.	В течение года	Медсестра
2.	Проведение очередных инструктажей	Ноябрь-декабрь	Заведующая

	воспитателями и педагогами на тему: « Проведение закаливающих и оздоровительных мероприятий в условиях детского сада»		
3.	Рассмотрение вопросов возрастной физиологии	1 раз в кв-л	Воспитатели медработник
4.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для работников д/с.	Постоянно	Заведующая
5.	Провести консультации для всех специалистов: «Выполнение режима дня и индивидуальный подход к детям – залог успешной работы по снижению заболеваемости».	В течение года	Заведующая
6.	Педагогический совет, посвященный вопросам оздоровления	1 раз в год	Заведующая

Санитарно-просветительская работа с родителями.

Цель: реализация эффективных форм работы с родителями по вопросам закаливания и охраны здоровья детей.

1.	Родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья.	По плану	воспитатели
2.	Консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.	По плану	воспитатели
3.	Организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации для родителей.	Постоянно	воспитатели
1.	Контроль за организацией рационального питания соответственно возрасту и здоровью детей.	Ежедневно	Медперсонал, заведующая,
2.	Контроль за проведением утренней гимнастики, физкультурных занятий.	2 раза в месяц	Заведующая
3.	Контроль за соблюдением режима дня в группах.	Ежедневно	Заведующая
4.	Контроль за двигательной активностью во время прогулок на свежем воздухе в осенне-зимний сезон.	Ежедневно	Заведующая
5.	Контроль за проведением закаливающих процедур.	Ежедневно	Заведующая
6.	Контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических требований.	Ежедневно	Заведующая