

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад «Солнышко»**

**Программа оздоровления детей 2-7 лет
*«Быть здоровым – здорово»***

Воспитатель: Лучкина Л.А

г.Ельня

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От
жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,
мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои
силы»

В.А. Сухомлинский.

Введение

Одним из приоритетных направлений государственного национального проекта «Образование» является улучшение качества образования, состояния здоровья детей и профилактика их заболеваний.

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. Если у ребенка появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность в более старшем возрасте. (Из Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа» Д.А.Медведева)

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, включающее своевременную диспансеризацию, физкультурные занятия, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья. Кроме того, должен быть осуществлен переход от обязательных для всех мероприятий к индивидуальным программам развития здоровья дошколят. Именно индивидуальный подход предполагает использование современных образовательных технологий и создание образовательных здоровьесберегающих программ, которые разовьют у ребенка интерес к сохранению собственного здоровья. Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет не только образовательную функцию, но и все больше становится институтом здоровья человека. В современных условиях развития общества проблема сохранения здоровья детей является самой актуальной. Особенно остро этот вопрос стоит в дошкольных учреждениях, где вся практическая работа, направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и 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.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Проанализировав программы физического развития и современные здоровьесберегающие технологии, я пришла к выводу, что они все имеют, несомненно, свои достоинства, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду.

Цель программы: 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. Повышение показателей здоровья воспитанников на 5%, за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

2. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

3. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения .

1. Основные принципы реализации программы

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.

5. Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

Основные участники реализации программы:

- Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- Педагогический коллектив.
- Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ.

Основные направления программы

1. Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей: раскрываются новые подходы учреждения в организации физкультурно-оздоровительной работы, система работы специалистов, стратегический план улучшения здоровья детей);

2. Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ (кадры, медицинский кабинет, спортивный зал, спортивная площадка);

3. Организация рационального питания;

4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрываются 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.

1.1. Виды здоровьесберегающих технологий.

Актуально значимым и востребованным на современном этапе становится поиск средств и методов повышения эффективности

оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для индивидуального развития каждого ребенка.

Таким образом, обосновывается необходимость включения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольных учреждений (В. В. Колбанов, Л. Г. Татарникова, И. В. Чупаха и др.).

Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития и, получила в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;

- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании– технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОО в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОО.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании– технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОО в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду– технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка- технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение

эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов– технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей– задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

1.2. Цель программы: Формировать представление ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

1.3. Задачи:

1. Формирование здоровьесберегающей среды.
2. Воспитание у детей привычки здорового образа жизни для повышения защитных свойств организма, в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями детей.
3. Развитие потребности в двигательной активности.
4. Просвещение родителей в вопросах воспитания здорового ребенка.

1.4. Ожидаемые результаты:

1. Снижение уровня заболеваемости детей;
2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.
3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;
5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса,

сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

3. Здоровьесберегающие технологии.

3.1.Медико-профилактические технологии

- 1.Организация мониторинга здоровья детей (2 раза в год – сентябрь, май),
- 2.Соблюдение требований СанПиН.
3. Организация и контроль питания
4. Организация профилактических мероприятий по оздоровлению:

План лечебно-оздоровительных мероприятий.

Полоскание рта водой комнатной температуры (ежедневно после обеда);

Сон с доступом свежего воздуха;

3. Организация здоровьесберегающей среды в группе
 - Изготовить нетрадиционное физкультурное оборудование
 - пополнить спортивный инвентарь спортзала и групповых комнат мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками
 - оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
 - обновить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

3.2. Физкультурно-оздоровительные технологии

Модель двигательного режима

Формы организации	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Зарядка	5-7 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12мин
Упражнения после дневного	5-10мин.	5-10мин.	5-10мин.	5-10мин.

сна				
Двигательные разминки (в том числе игры м/п)	Не менее 2-4 раз в день			
	6-8 мин.	8-10 мин	10-15мин	10-15мин
Экскурсии, пешие прогулки, походы	2 раза в месяц	2-3 раза в месяц	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе	2 раза в день по 10-15 мин	2 раза в день по 10-15 мин.	2 раза в день по 15-20 мин.	2 раза в день по 15-20 мин.
Физкультурные развлечения	1 раз в месяц.	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в месяц
Физкультурные праздники	2 раза в год	2-4 раза в год	2-4 раза в год	2-4 раза в год
День здоровья	Один раз в квартал, летом 1 раз в месяц			
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно			

3.3. Здоровьесберегающие образовательные технологии

1. Чтение художественной литературы.

«Вот они - сапожки... Этот с левой ножки...» «Водичка, водичка...», «Наша Маша маленька, На ней шубка аленька...», «Маша варежку надела...», «Чешу, чешу волосыньки...» (И.С. Погудкина «Что и чем заниматься от года до трех»). А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо?», К.И. Чуковский «Мойдодыр» и т.д.

2. Беседы, игры, ситуации (приложение)

3.4. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

1) Поддержание положительного психологического фона в группе.

"Уголок настроения" создается для отслеживания причин плохого настроения у детей и его дальнейшей коррекции. Приходя утром в детский сад, дети отмечают свое настроение (к своей фотографии прикрепляют шарик соответствующего цвета). В течение дня, если настроение у ребенка меняется, то и цвет шарика на доске он меняет. Утро в детском саду начинается с «минутки вхождения в день» или «утра радостных встреч. В конце недели можно подводить итоги добрых дел. Для этого в группу вносится **"Шкатулка добрых дел"**: за каждый хороший поступок дети

кладут в нее красную фишку, за каждый плохой — синюю. **Уголок уединения**

2) Музыкалотерапия – музыкальное сопровождение ритмичных моментов, музыкальное оформление фона занятий.

3.5. Технологии валеологического просвещения родителей

1. Папки-передвижки: «Учимся дышать правильно», «Зачем малышам физкультура».

2. Круглые столы по вопросам здоровья.

3. Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».

4. Родительская почта.

5. День открытых дверей.

6. Уголки здоровья - консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы врача: «Нетрадиционные средства оздоровления детей», «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления», «Методические рекомендации по применению фитотерапии, ароматерапия, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье».

Привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах, интернете и распространение среди других родителей.

4. Диагностика знаний детей о своем здоровье.

№	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	Назови части своего тела	Что такое здоровье?	Что такое здоровье?	Как устроен человек? Что нужно человеку для жизни?
2	Что можно делать руками и ногами?	Для чего нужно умываться?	Для чего нужен режим дня?	Какие внутренние органы человека ты знаешь? Для чего они нужны.
3	Как нужно ухаживать за собой?	Как нужно ухаживать за зубами?	Что такое ЗОЖ?	Какие растения полезны для здоровья человека?
4	Для чего нужны носик,	Что нужно делать, чтобы	Что такое осанка? Что	Для чего нужны зубы? Как правильно

	уши и глазки?	глазки были здоровыми?	нужно делать, чтобы осанка была красивая?	ухаживать за зубами?
5	Какое у тебя сейчас настроение?	Как мы слышим?	Для чего нужны витамины?	Какую пользу для здоровья оказывают зимние виды спорта?
6	Что нужно кушать, чтобы быть здоровым?	Для чего нужен нос?	Чем полезно молоко?	Что делает наш организм прочным, что такое осанка?
7	Почему можно заболеть?	Как дышит кожа?	Назови части тела человека?	По каким признакам можно определить здоровье и болезнь?
8	Зачем мы спим?	Как определить вкус пищи?	Почему человек может заболеть?	Почему нужно закаляться?
9	Что нужно делать, чтобы стать здоровым?	Какого человека можно назвать здоровым?	Как вредные привычки влияют на здоровье?	Чем полезна прогулка?

Заключение

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми мною учитывались:

- Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- Местные, региональные условия (климат, природные условия);
- Специфика контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);
- Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
- Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр - ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
- Изменение работоспособности детей в течении дня;

▪ Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке. Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению со взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты, эмоционально отзывчивыми на красоту окружающего мира, произведений искусства, на состояние других людей, любящие свою Родину, свой народ.

Ведь в здоровом теле - здоровый дух.

Использованная литература

1. Н.И. Бочарова «Туристские прогулки в детском саду», М. Аркти 2004
2. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.
3. А.С. Галанов «Оздоровительные игры для дошкольников» С-пб. Речь 2007.
4. А.И. Крылова «Человек» (наблюдения и эксперименты в детском саду), М. Сфера 2007.
5. О.В. Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М. Просвещение 2007.
6. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», Волгоград 2008.
7. В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления», М. Линка-пресс, 2000.
8. Г.И. Кулик «Школа здорового человека», М. Сфера 2010
9. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» М. Сфера 2007
10. О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ, Воронеж «Учитель» 2005.
11. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М. «Мозаика-Синтез» 2009.

12. В.А. Шишкина «Прогулки в природу», М. Просвещение 2002.