

Программа по здоровьесбережению «Быть здоровыми хотим»

Пояснительная записка.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

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. 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.

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 и 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.

Актуальность.

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.

Цель программы: Обеспечить своевременное физическое развитие детей, охрану, сохранение и укрепление их здоровья; способствовать снижению заболеваемости путем комплексного использования всех имеющихся оздоровительных средств.

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.

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 ДООУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

Принципы программы

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение физкультурно-оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного процесса и всех видов деятельности

Содержание системы оздоровительной работы.

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:

Полоскание рта водой комнатной температуры (ежедневно после обеда);

Сон с доступом свежего воздуха;

3.2. Организация здоровьесберегающей среды в группе.

Изготовить нетрадиционное физкультурное оборудование

- пополнить спортивный инвентарь групповой комнаты 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 зону уединения (для снятия эмоционального напряжения)

3.3. 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.	10-12 мин
Упражнения после дневного сна	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.

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			

Схема закаливания

Группа/ сезон	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
------------------	------------------------	---------------------	-------------------	-------------------	----------------------------

осень	3,5,6,7,12	3,5,6,7,12	3,5,6,7,9, 11,12	3,5,6,7,8,12	3,5,6,7,8,9,12
зима	6,7,9,12	6,7,9,12	6,7,9,11,12	6,7,9,10,11, 12,14	6,8,9,11,12
весна	3,5,6,9,12	3,5,6,9, 11,12	3,5,6,7,9, 11,12	3,5,6,7,10, 11,12	3,5,6,8,9,11,12
лето	1,4,5,6, 8,13	1,2,3,4,5,6,7,8, 11,13	1,2,3,4,5,6,7,8, 11,13	1,2,3,4,5, 6,8,12,13,	1,2,3,4,5,6,8, 11,13,12,13

Условные обозначения

- 1 – утренний прием на свежем воздухе;
- 2 - оздоровительная пробежка;
- 3 - воздушные ванны;
- 4 - солнечные ванны;
- 5 - сон при открытых фрамугах;
- 6 – облегченная одежда;
- 7 – умывание и обливание рук до локтей;
- 8 – обширное умывание
- 9 – ходьба по мокрой дорожке;
- 11 – закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла;
- 12 – босохождение по комнатному полу;
- 13 – босохождение по сухому и мокрому песку.

3.4. 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)

3.5. 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.

Уголок уединения

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

Технологии психологического просвещения родителей

Взаимодействие и просветительская работа с родителями.

Ни одна, даже самая совершенная оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьей. Самая любимая всеми форма взаимодействия с семьей – это совместные праздники. Проведение таких мероприятий приносит много радости и удовлетворения и детям, и взрослым. «Общее сопереживание сближает, создаёт

радостную атмосферу, возникают взаимоотношения, основанные на общих интересах». В ДОУ стало традицией проведения совместно с родителями таких праздников, как «23 февраля», разнообразные конкурсы к «8 Марта», «Широкая Масленица» и «Выпуск в школу», спортивные развлечения.

- Анкетирование;
- Беседы на тему «Оздоровительная работа в группе» на родительских собраниях
- Индивидуальные консультации
- Наглядная информация в уголках родителей на данную тему
- Выставки книг (подборки педагогической и психологической литературы) об укреплении и сохранении психофизического здоровья ребёнка
- Показы открытых мероприятий с использованием здоровьесберегающих технологий.

1. Папки-передвижки: «Учимся дышать правильно», «Зачем малышам физкультура».
2. Совместные с родителями походы в лес.
3. Круглые столы по вопросам здоровья.
4. Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».
5. Родительская почта.
6. День открытых дверей.
7. 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, ароматерапии, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье».

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

Факультатив «Букварь здоровья»

№ 2-я младшая	средняя
1 Назови части своего тела	Что такое здоровье?
2 Что можно делать руками и ногами?	Для чего нужно умываться?
3 Как нужно ухаживать за собой?	Как нужно ухаживать за зубами?
4 Для чего нужны носик, уши и глазки?	Что нужно делать, чтобы глазки были здоровыми?
5 Какое у тебя сейчас настроение?	Как мы слышим?
6 Что нужно кушать, чтобы быть здоровым?	Для чего нужен нос?
7 Почему можно заболеть?	Как дышит кожа?
8 Зачем мы спим?	Как определить вкус пищи?
9 Что нужно делать, чтобы стать здоровым?	Какого человека можно назвать здоровым?

Совместная работа педагогов ДОО

Практическое применение здоровьесберегающих технологий возможно только при условии согласованности действий всего педагогического коллектива. Педагоги оценили значимость этого нововведения и с успехом применяют технологии в своей деятельности.

В ДОО педагогический коллектив работает в творческом поисковом режиме по проблеме оздоровления детей, создает необходимые для этого условия, в комплексе проводит оздоровительные мероприятия, развивает свои профессиональные качества, широко использует здоровьесберегающие технологии в работе с детьми.

Основные выводы по результатам работы:

Применение в работе МБДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса:

- способствует формированию потребности в двигательной активности,
- способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья,
- позволяет качественно решать задачи обеспечения комфорта детей,
- формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей

Использованная литература

1. Н.И. Бочарова «Туристские прогулки в детском саду», М. Аркти 2004
2. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДООУ», 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.