

Министерство образования Республики Тыва
Управление образования Улуг – Хемского кожууна
МАДОО детский сад №4 «Челээш» г.Шагонар



Программа по здоровьесбережению воспитанников подготовительной к школе группы «Сылдысчыгаш»



Воспитатель: Оюн Елена Эдуардовн

Шагонар 2018

Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Цели и задачи Программы.
3. Принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников.
4. Организация двигательного режима.
5. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.
6. Планирование работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников подготовительной к школе группы дошкольного возраста.
8. Литература.

1.

2. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений.

- В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

- В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий, гарантирующих охрану и крепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- ✓ Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- ✓ Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- ✓ Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагогов и родителей;
- ✓ Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- ✓ Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей:
 - оборудование центров двигательной активности детей в группах;
 - соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям;
 - гарантия безопасности занятий.
5. Снижение уровня заболеваемости детей.
6. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
7. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально - личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников:

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

4. Организация двигательного режима детей.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ее следует проводить при открытой форточке. Свежий воздух воздействует на кожные рецепторы холодом, что способствует быстрому повышению возбудимости ЦНС и восстановлению нормальной работоспособности. На утренней гимнастике целесообразна частая смена упражнений при многократной повторяемости (до 8—12 раз) одного упражнения (в соответствии с рекомендациями Ю.Ф. Змановского).

Утренняя гимнастика может проводиться в различной форме.

Традиционная утренняя гимнастика состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.

Игровая гимнастика включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.

Гимнастика с использованием различных предметов проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.

Оздоровительные занятия проводятся регулярно.

Музыкальные занятия

- В ходе проведения используются ритмические, музыкально - дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.

Динамическая пауза - заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности. Поэтому они проводятся во время занятий по математике, развитию речи, ИЗО-деятельности.

Снять напряжение также помогают физминутки, логоритмическая гимнастика, пальчиковые игры.

Физкультминутки проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение.

Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

Пальчиковые игры развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память.

Профилактическая гимнастика проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во

время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.

Самомассаж.

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.

Гимнастика для глаз

Упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, в движении взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.

Дыхательная гимнастика способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.

Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.

Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке.

Дозированный бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.

Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.

Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания, несоревновательный характер

Оздоровительно - развивающие игры при наиболее распространенных заболеваниях и отклонениях в состоянии здоровья дошкольников:

Релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряжения в мышцах, вовлеченных в различные виды активности.

Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физических усилий. Рекомендуется выполнять релаксационные упражнения перед дневным сном с использованием музыки и ароматерапии.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна.

Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья») переходят в другую комнату, далее выполняют упражнения ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

Воспитатели выбирают из предложенных методов закаливающие процедуры, которые они будут проводить с детьми своей группы. В дошкольном учреждении используют методы закаливания, абсолютно безвредные для всех детей.

Обязательное условие закаливания — соблюдение принципов постепенности и систематичности. Эффект в снижении острой заболеваемости проявляется через несколько месяцев после начала процедур, а стойкий эффект — через год.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

- Широко использовать для закаливания и оздоровления не традиционное физкультурное оборудование.
 - Ежедневно в утренней гимнастике использовать ритмические движения.

- После сна выполнять упражнения для пробуждения.

5. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий:

Виды		Время проведения в				Особенности методики						
здоровьесберегающих		режиме дня; возраст детей				проведения						
технологий												
Технологии сохранения и стимулирования здоровья												
1.Подвижные	и	Как часть физ.занятия, как				Игры подбираются		в				
спортивные игры		прогулке, в группе со				соответствии		с				
		средней				программой по возрасту						
		подвижности, ежедневно				детей.		Используются				
						только		элементы				
						спортивных игр.						
2.Физкультурные		ВовремяООД, 1,5-2				Рекомендуются для всех						
минутки		минуты во всех возрастных				детей		в		качестве		
		группах				профилактики						
						утомления.						
3.Пальчиковая		С	младшего		возраста		Рекомендуется		детям		с	
гимнастика		индивидуально,				с речевыми		проблемами.				
		подгруппой и всей группой.				Проводится в		любое				
						время.						
4.Дыхательная		В	разных		формах		Проветривание					
гимнастика		физкультурно-				помещения				и		
		оздоровительной		работы,		обязательная		гигиена				
		начиная с младшей группы				полости		носа		перед		
						проведением процедур.						
5.гимнастика для глаз		Ежедневно по 3-5минут в				Рекомендуется		показ				
		свободное		время,		в		воспитателя		и		

		зависимости		от	использование		
		интенсивности		нагрузки,	наглядности.		
		начиная с младшей группы.					
6.Закаливание		Ежедневно,	начиная	с	Комплексы		
(упражнения	после	младшего возраста.			физ.упражнений		в
сна)					спальне и группе.		
7.Динамические паузы		Во время ООД и между			В ООД	в	виде
		ООД 2-5минут по мере			Между	ООД	в
		утомляемости.			танцевальных		
					движений,		элементов
					релаксации.		
2. Технологии обучения здоровому образу жизни							
1.Физкультурное		2-3 раза в неделю в			Занятия	проводятся	
занятие		спортивном		или	соответствии		в
		музыкальном залах.			программой, по которой		
					работает	ДОУ. Перед	
					занятием	необходимо	
					хорошо	проветрить	
					помещение.		
2.Проблемно-игровые		В свободное время, можно			Занятие	может	быть
(игротренинги	и	во второй половине дня.			организовано		не
игротерапия)		Время	строго	не	заметно	для	ребенка,
		фиксировано			посредством включения		
					педагога	в	процесс
					игровой деятельности.		
3.Коммуникативные		2 раза в неделю по 30 мин.			входят беседы, этюды и		

игры		со старшего возраста		игры разной	степени		
				подвижности,	занятия		
				рисованием,	лепкой	и	
				др.			
4. Занятия		1 раз в неделю по 30 мин		Могут быть включены в			
факультатива				сетку занятий в			
«Букварь здоровья»				качестве			
				познавательного			
				развития			
5.Самомассаж		В зависимости от		Необходимо объяснить			
		поставленных педагогом		ребенку серьезность			
		целей, сеансами либо в		процедуры и дать детям			
		различных формах		элементарные знания о			
		физкультурно-		том, как не нанести вред			
		оздоровительной работы		своему организму			
3. Коррекционные технологии							
1.Сказкотерапия		2-4 занятия в месяц по 30		Занятия используют для			
		мин. со старшего возраста		психологической			
				терапевтической и			
				развивающей работы.			
				Сказку может			
				рассказывать взрослый,			
				либо это может быть			
				групповое			
				рассказывание, где			
				рассказчиком является			

		не один человек, а
		группа детей
2.Технологии	В различных формах	Используются в
музыкального	физкультурно-	качестве
воздействия	оздоровительной работы;	вспомогательного
	либо отдельные занятия 2-4	средства как часть
	раза в месяц в зависимости	других технологий; для
	от поставленных целей	снятия напряжения,
		повышения
		эмоционального
		настроя и пр.
3.Технологии	Сеансами по 10-12 занятий	Группы составляются
коррекции поведения	по 25-30 мин. со старшего	не по одному признаку -
	возраста	дети с разными
		проблемами
		занимаются в одной
		группе. Занятия
		проводятся в игровой
		форме
4.Фонетическая	2 раза в неделю с младшего	Цель занятий -
ритмика	возраста не раньше чем	фонетическая грамотная
	через 30 мин. после приема	речь без движений
	пищи.	

**6. Планирование работы по профилактике заболеваемости и
оздоровлению воспитанников подготовительной к школе группы дошкольного возраста**

1. Утренняя гимнастика с использованием

корректирующих и дыхательных	ежедневно	воспитатели
упражнений		

2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения и праздники	1 раз в месяц	
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
6	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
7	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели
8	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
9	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
10	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
11	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
12	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
13	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
14	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
15	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
16	Хожение босиком на траве	в теплое	воспитатели

		время года	
--	--	------------	--

**7. Работа с родителями по вопросам сохранения и укрепления
здоровья детей**

№	Задачи	Мероприятия
	Формирование у	Родительские собрания, индивидуальные и
	родителей системы	групповые консультации:
	знаний в вопросах	«Адаптация ребенка к детскому саду»
	укрепления и	«Как сохранить здоровье ребенка»;
	сохранения	«Организация закаливания»
	физического и	«Одежда и здоровье ребенка»
	психического	«Как сделать зарядку любимой привычкой
	здоровья детей	ребенка»