

Принято
на педагогическом совете

Протокол №1
от «02»09 2021 г.

Утверждаю:
заведующий МДОУ
«Детский сад № 9 «Аистенок»
Е.М.Солоденко
Приказ № 68 от 02.09 2021 г.



Программа здоровьесбережения

«Здоровый ребенок»

Срок реализации Программы -2021-2024год

Х.Тихомировка

Пояснительная записка.

Здоровье - бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости. Так гласит народная мудрость.

К сожалению, в наш стремительный век новейших технологий, исследований и разработок, проблема сохранения здоровья стоит очень остро. Статистика бьют тревогу. Многие причины - от нас не зависящие и изменить что-либо не в наших силах. Но есть одна, на наш взгляд, очень важная - это формирование у детей дошкольного возраста потребности в сохранение и укреплении своего здоровья. Только физически развитые и практически здоровые дети достигают успехов и вершин познания мира.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (*за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу*). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т. е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Разрабатывая программу «Здоровый ребенок», я стремилась к тому, чтобы разработанная мною система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена:

- на воспитание основ культуры здоровья,
- формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения,
- гигиены,
- охраны здоровья.

К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровый ребенок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Нормативно-правовая база:

- Закон РФ «Об Образовании в РФ».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Устав ДОУ.

Участники:

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители.

Особенности осуществления образовательного и воспитательного процесса:

Федеральные государственные требования к условиям осуществления дошкольного образовательного и воспитательного процесса представляют собой совокупность требований, обеспечивающих реализацию направленных на достижение планируемых результатов дошкольного образования. Результатом реализации условий является создание развивающей образовательной среды, соответствующей целому ряду требований. Воспитание ребенка дошкольного возраста происходит в деятельности ребенка, поэтому важнейшим условием для обеспечения этой деятельности можно считать создание предметно-развивающей среды. Предметно-

развивающая среда в физкультурном зале имеет свои особенности, связанные со специфической направленностью образовательной области. Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В физкультурном зале достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Большинство физкультурных пособий используется детьми в процессе выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Помещение оборудовано системами отопления и вентиляции в соответствии с требованиями. Проветривание и влажная уборка проводится перед каждым занятием. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. В отсутствие детей. Уровень естественного и искусственного освещения соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям. Видео и аудио аппаратура установлены по нормам СанПина.

Для реализации данного направления в педагогической деятельности мной поставлены

цели: формирование осознанного отношения к своему здоровью, потребности к здоровому образу жизни и обеспечение максимальной активности детей в преобладающем самостоятельном процессе сознания.

задачи :

- формировать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью;
- дать представление о значении для здоровья человека витаминов и физической культуры;
- создать условия для накопления материала и оформления полученной детьми информации;
- привлечь родителей к решению поставленных задач;
- проведение спортивных праздников совместно с родителями.

В начале работы мной была разработана и проведена диагностика на выявление знаний о здоровье и здоровом образе жизни. Составлен план совместной работы с детьми и родителями, подобран материал и оборудование для занятий, бесед, игр с детьми, оформлены папки-передвижки для родителей, подобраны фотографии, литература.

Работа с детьми:

Чтение художественной литературы:

- В. Даль «Война грибов и ягод»,
- К. Чуковский «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе»,
- Ю. Тувим «Овощи», Загадки об овощах и фруктах,
- А. Барто «Девочка чумакая»,
- Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни»,
- Маша Трауб «Съдобные сказки»,
- Вадим Коростылев «Королева Зубная щетка»,
- А. Барто «Я расту»,
- пословицы, поговорки, потешки.

Просмотр:

- мультфильмов «Мойдодыр», «Федорино горе»,
- презентаций «Бактерии», «Удивительные превращения внутри нас»,
- «На стеклянной полочке», «Правила поведения на прогулке», «Витамины», Анатомия», «Микробы».

Беседы и занятия согласно перспективному планированию.

Художественное творчество (аппликация и лепка):

- витаминная корзина,
- натюрморт,
- микробы,
- овощи на тарелке,

Сюжетно — ролевые игры:

- в больницу,
- в поварят,
- в магазин.

Дидактические игры:

- Умею — не умею,
- Правила гигиены,
- Мой день,
- Кто я,
- Эстафета,
- Полезная и вредная еда.

Физкультурное развлечение «Мы со спортом крепко дружим» Формы и методы работы с детьми:

- широкое использование игрушек, демонстрационного и раздаточного материала, в соответствии с темой проекта;
- использование в работе мультимедийные презентации;
- изготовление пособий для занятий и декораций для развлечения;
- оформление выставок детских работ.
- семинар практикум по валеологии;
- плакат «Мы за здоровый образ жизни»

Работа с родителями:

- изготовление печатных консультаций по темам: «Здоровье и питание»;

« Будьте осторожны ,глисты», «Чтобы зубки не болели», «Будь здоров»; «ОРЗ(ОРВИ)»

- Подбор пословиц и поговорок о здоровье
- Плакат «Здоровый выходной в моей семье»
- Смотр-конкурс нестандартного физкультурного оборудования
- организация выставок детских работ: рисунков, аппликаций, лепки.
- открытое занятие;

В итоге проводимой работы:

- Изготовлена и пополнена картотеки игр
- изготовлен фотоальбом «Волшебная страна -здоровья»
-тематический альбом «Витаминная корзина!»
-тематический альбом «Человек»

Показатели результативности:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Повышение уровня физической подготовленности.
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни.
- Благотворное влияние на развитие речи, расширение кругозора, физических и нравственных качеств, сохранение и укрепление здоровья.
- Вовлеченность родителей в совместную деятельность по воспитанию здорового ребенка

У детей сформированы следующие представления:

- что такое здоровье и как его сберечь;
- что такое режим, гигиена ;
- о самых значимых витаминах, в чём они содержатся и как влияют на здоровье;
- о том, что есть полезные и неполезные продукты, какие они;
- что такое микробы и вирусы;
- какие бывают болезни, что их вызывает;
- правила оказания первой помощи.