

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению развития детей № 19 "Аленка"»

## *Оздоровительная программа*

*"Здоровый ребенок - счастье семьи"*

составила: инструктор по физической культуре  
Хазиева Г.М.

### **Пояснительная записка**

Физкультурно-оздоровительная работа в детских образовательных учреждениях (ДОУ) – одна из ключевых проблем в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо – только здоровый и физически крепкий ребенок способен на гармоничное развитие. Дошкольный возраст считается наиболее важным для физического, психического и умственного развития ребенка. В этот период закладываются основы его здоровья. Поэтому основная задача физкультурно-оздоровительной работы заключается в том, чтобы способствовать укреплению здоровья, совершенствованию физического развития дошкольника. Поэтому в ДОУ необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий, создании определенных условий.

### **Актуальность**

Жизнь в двадцать первом веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

Особенно остро эта проблема стоит в образовательной области, где вся практическая работа, направленная на укрепление здоровья детей. За последние пять лет резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Увеличилось количество

детей с несоответствием уровня физического развития биологическому росту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом. Вопросы охраны здоровья детей, формирование культуры здоровья и мотивации здорового образа жизни, создание условий для охраны и укрепления психофизического здоровья детей являются одними из

важнейших направлений деятельности дошкольного учреждения.

Современное общество предъявляет высокие требования к работе дошкольных учреждений, и всестороннего развития личности ребёнка. Бесспорно, чем меньше ребёнок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых. Тем не менее, с самого раннего возраста надо приучать дошкольника заботиться о своём здоровье. Вот почему и в детском учреждении, и дома следует воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, способствовать овладению основными культурно гигиеническими навыками, знакомить с элементами самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности, научить понимать, как влияют физические упражнения на организм человека, на его самочувствие. Необходимо воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, сознательно избегать, а иногда и предотвращать их.

**Проблемы:** возрастающее количество детей с ограниченными возможностями здоровья и вторичными проявлениями различных нарушений; увеличение количества детей со 2, 3, 4 группами здоровья. Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, разработана программа по оздоровлению дошкольников "Здоровый ребенок-счастье семьи"

Для реализации данной программы, необходимо ведение работы по системе: «ДОУ-семья» в центре которой находится ребенок дошкольник. Как показывает практика, планомерная работа по программам, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор. Проводимая работа с родителями способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: занимаются с ними физкультурой, выполняют элементарные самомассажи, записывают детей в спортивные секции.

Оздоровительная программа "Здоровый ребенок-счастье семьи" предназначена для педагогов дошкольных образовательных учреждений, медицинских работников системы образования в оздоровительной работе с детьми 2-7 лет.

**Цель:** Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья"

**Задачи программы:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
- Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;

**Основные принципы:**

**Принцип научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

**Принцип активности и сознательности** – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

**Принцип доступности** – использование здоровье сберегающих технологий в соответствии с возрастными возможностями.

**Принцип активности** – участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников.

**Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

**Принцип преемственности** – обеспечивает преемственность образования детей на разных возрастных этапах. Предполагает достижение согласованности в подходах к воспитанию и обучению ребенка в образовательном учреждении и семье.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

- Повышение уровня лечебной и профилактической работы реализация оптимального режима;
- Использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей;
- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
- Снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком;
- Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
- Увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;
- усвоение программы, нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
- Применение здоровьесберегающих технологий.

**Законодательно-нормативное обеспечение программы**

- Конвенция о правах ребенка от 20.11.1989 г;
- «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.3049 – 13»

- Уставом детского сада №1286 от 15.03.2013г,
- О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения. Письмо Минобразования РФ от 14.03.2000 N 65/23-16

#### **Профилактические мероприятия:**

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- предупреждение острых заболеваний методами профилактики;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

#### **Организационные мероприятия:**

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- изучение передового, педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;

#### **Лечебные мероприятия:**

- оказание скорой помощи при неотложных состояниях;
- осуществление комплекса закаливающих процедур с использованием различных природных компонентов.
- дегельминтизация;

#### **Организация, формы и методы работы.**

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.

**Формы и методы работы.** Физкультурно-оздоровительная работа и работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду.

## Организация рациональной двигательной активности

№ п/п	Виды физкультурно-оздоровительных мероприятий	Вариативность проведения
1.	Утренний приём на улице	Подвижные игры.
2	Утренняя гимнастика (ежедневно в зале или на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционный комплекс (типовой, сюжетный и др.)</li> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Оздоровительные пробежки</li> <li>• Эмоционально-стимулирующая</li> </ul>
2.	Динамические паузы между ООД	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровые упражнения</li> <li>• Двигательные задания</li> <li>• Развитие мелкой и общей моторики</li> </ul>
3.	Физкультминутки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> <li>• Имитационные упражнения</li> <li>• Общеразвивающие упражнения</li> <li>• Дыхательные упражнения</li> </ul>
4	Физкультурные занятия (2 занятия в неделю - в зале, 1 - на воздухе)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Традиционные</li> <li>• Ритмическая пластика</li> <li>• Тематические</li> <li>• Интегрированные</li> <li>• Игровые (подвижные игры, спортивные игры)</li> <li>• Соревнования</li> </ul>
5.	Подвижные игры и физические упражнения (на прогулке)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижные игры</li> <li>• Спортивные упражнения и спортивные игры</li> <li>• Упражнения для индивидуальной работы</li> <li>• Подготовительные упражнения для новых, основных движений</li> <li>• Катание на санках, скольжение.</li> </ul>
6.	Коррекционная работа с детьми по развитию движений	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование осанки и стопы</li> <li>• Упражнения на развитие мелкой моторики</li> <li>• Индивидуальные игры и упражнения</li> </ul>
7	Упражнения после	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Коррекционно-профилактические упражнения</li> </ul>

8.	Пальчиковая гимнастика.	Упражнения на развитие мелкой моторики. Пальчиковые игры.
9	Самостоятельная двигательная активность	<ul style="list-style-type: none"> <li>Самостоятельная двигательная деятельность</li> </ul>
10	Физкультурные праздники, досуги	<ul style="list-style-type: none"> <li>Спортивные игры</li> <li>Игры-эстафеты</li> <li>Соревнования</li> </ul>
12.	Дни здоровья	Тематические дни.

### **Работа с родителями:**

- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу родителей со специалистами ДОО.
- Консультации, круглые столы, инд. беседы, семинары, мастер-классы.
- Вовлечение родителей в воспитательно-образовательный процесс.
- День открытых дверей, организация совместных дел.
- Повышение внимания родителей к вопросам здоровья, питания, рациональной двигательной активности

### **Мониторинг физкультурно-оздоровительной работы.**

Мониторинг – многоуровневая, иерархическая система организации, сбора, хранения, обработки и распространения информации, которая позволяет судить о состоянии объекта

мониторинга в любой момент и может обеспечить прогноз его развития. Мониторинг ориентирован на прогноз и обеспечение функции управления ситуацией и процессом.

**Цель мониторинга:** выявить и определить эффективность реализации программы, с целью оценки, контроля, прогноза, предупреждения нежелательных тенденций.

Аспекты отслеживания:

1. Заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОО по посещаемости и причинам отсутствия детей;
2. фтизиатрический учет получивших лечение и оздоровление детей;
3. периоды обострения детской заболеваемости в разных возрастных группах;
4. оценка адаптации детей к ДОО (психолого-педагогическое отслеживание);
5. оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
6. общее физическое развитие детей;
7. уровень физической подготовленности детей.

## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Дети
1	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим - организация микроклимата и стиля жизни группы - учёт индивидуальных особенностей развития, способностей и потребностей.	Все группы
2	Физические упражнения.	- утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия - подвижные и динамические игры - профилактическая гимнастика ( дыхательная, улучшение осанки, плоскостопие, зрение)	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	- умывание - мытьё рук - игры с водой - обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	- проветривание помещений (сквозное) - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистого воздуха.	Все группы
5	Активный отдых	- развлечения, праздники - игры-забавы - дни здоровья - каникулы	Все группы
6	Арома-и-фитотерапия	- ароматизация помещений - фитотерапия (чай, отвары) - аромамедальоны	Все группы
7	Диетотерапия	- рациональное питание - учёт индивидуальной переносимости продуктов.	Все группы
8	Музыкотерапия	- муз.сопровождение режимных моментов - муз.оформление фона занятий - музтеатральная деятельность - хоровое пение	Все группы
9	Аутотренинг и психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - коррекция поведения - интегративные технологии	Все группы
10	закаливание	- босохождение - игровой массаж - дыхательная гимнастика - обширное умывание	Все группы

## **Функции специалистов ДОУ в организации коррекционно-развивающей оздоровительной среды.**

### **Воспитатель:**

- Обеспечение гибкого оздоровительного режима.
- Наблюдение за динамикой развития детей.
- Коррекционная работа.
- Использование оздоровительных технологий.
- Работа с родителями.

### **Педагог-психолог:**

- Развитие всех психических функций.
- Психокоррекционная работа (индивидуальная, групповая).
- Текущее обследование.
- Работа с педагогами и родителями.

### **Медицинская сестра:**

- Вакцинация, витаминизация, медикаментозная помощь.
- Физиотерапия.
- Лечебно-профилактические мероприятия.
- Закаливание.
- Контроль за питанием.

### **Инструктор по ФК:**

- Коррекция нарушения осанки, положения стоп, комбинированных дефектов.
- Формирование двигательного режима.