

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 563**

620041, г. Екатеринбург, ул. Уральская 59 а, тел/факс:(343) 341-67-44
<http://563.tvoysadik.ru/> электронная почта: detsad563@mail.ru



ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (детей 3-7 лет)

«ЗДОРОВИЧОК»

Автор программы:
Коркодинова К.А.инструктор по физической культуре, I кв.к.

г. Екатеринбург, 2022

Содержание

1.	Пояснительная записка	3 стр.
2.	Цели и задачи программы	4 стр.
3.	Основные принципы системы работы по здоровьесбережению воспитанников	5 стр.
4.	Тематическое планирование системы здоровьесберегающих технологий	6 стр.
5.	Вывод	9 стр.
6.	Список литературы	10 стр.

1. 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. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?

Давным-давно, еще на заре педагогики, Януш Корчак поделился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье...Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

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.

Много лет назад немецкий ученый М. Петенкофер писал: «... не зная настоящей цены здоровью, полученному по наследству, мы издерживаем его без расчета, не заботясь о будущем. Только тогда мы узнаем цену этого богатства, тогда является у нас желание его сохранить, когда мы из здоровых превращаемся в больных».

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

В современном обществе предъявляются высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку. Нашей стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, инициативные и, конечно же, здоровые. В национальной доктрине образования воспитание здорового образа жизни рассматривается как одна из основных задач образования. 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 укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДООУ в целом;
- Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДООУ.
- 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.
- Повышение валеологической, медико-психолого-педагогической компетентности всех участников образовательного процесса.

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. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
9. 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 ДОО и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

4. Тематическое планирование системы здоровьесберегающих технологий

Месяц	Технология	№	План мероприятий	Тема	Краткое содержание
Сентябрь	Массаж и самомассаж – совокупность приемов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы, является основой для оздоровления организма.	1.	Мастер-класс для педагогов	«МРФ-массаж - как способ самостоятельного снятия напряжение с мышц»	Теоретическая часть о необходимости МРФ-массажа. Практическая часть с использованием теннисных мячей.
		2.	Физкультурное занятие для детей	«Паровозик здоровья»	Рассказ о пользе массажа. Показ различных вариаций движений для массажа для работы в парах. Игровой массаж «Рельсы-Рельсы»
		3.	Физкультурное занятие для детей	«Паровозик продолжает путь»	Рассказ о разнице массажа и самомассажа. Показ различных вариаций движений для самомассажа. Самомассаж «Божьи коровки», «Черепахи», «Летели утки»
		4.	Тематическая неделя	«Массаж всем малышам!»	Подготовка и раздача педагогам на группы картотек на тему массаж и самомассаж для самостоятельной работы в группах. Оформление тематической стенд-газеты.
Октябрь	Ритмопластика – ритмические движения с музыкальным сопровождением.	1.	Физкультурное занятие для детей	«Поход в зоопарк»	Комплекс игроплатики «Зоопарк» Игра «Попрыгунчики воробушки» Танцевально-ритмическая гимнастика «Чебурашка» (песня «Чебурашка», В. Шаинский, Э. Успенский)
		2.	Физкультурное занятие для детей	«Морское путешествие»	Комплекс игроплатики «Морская фигура». Игра «Море волнуется» Танцевально-ритмическая гимнастика «А рыбы в море» (песня «Морская дискотека», Покрова Н.А.)
		3.	Физкультурное занятие для детей	«Мы как птички полетим»	Танцевально-ритмическая гимнастика «Птичий хоровод» («Гуси». Музыка Н. Лукониной. Слова Л. Чадовой.

					«Жаворонок». Музыка и слова М. Еремеевой. «Маленькая птичка». Музыка Т. Попатенко. Слова Н. Найденовой. «Песенка Синички». Музыка и слова М. Галушка «Прилетела птичка». Музыка Е. Тиличеевой. Слова Ю. Островского.) Игра «Птицы на гнезда»
		4.	Физкультурное занятие для детей	«Дружный хоровод»	Повторение ранее изученных комплексов и игр. Беседа и подведение итогов.
Ноябрь	Степ-аэробика – это ритмичные движения вверх и вниз по специальной степ-платформе, высота, которой меняется в зависимости от уровня сложности упражнений.	1.	Консультация для родителей	«Степ-аэробика это весело»	Консультация на сайт ДОУ
		2.	Физкультурное занятие для детей	«В гости к Барбарикам»»	Разминка с островками. Танцевальный комплекс упражнений «Барбарики» на островках. Игра «Займи место» на островках.
		3.	Физкультурное занятие для детей	«Тянемся к солнышку»	Разминка на степ-платформах. Танцевальный комплекс на степ-платформах «Солнышко лучистое» Игра «Займи место» на степ-платформах.
		4.	Спортивное развлечение	«Учитель танцев»	Разминка на рокербордов. Танцевальный комплекс на рокербордах «Учитель танцев» Игра «Займи место» на рокерборде
Декабрь	Стретчинг – это система статических растяжек, направленная на развитие гибкости.	1.	Консультация для родителей	«Стретчинг для мам и малышей»	Консультация-раздатка с подбором комплексов упражнений на стечах для занятий дома с детьми.
		2.	Мастер-класс для педагогов	«Стретчинг, как средство снятия эмоционального напряжения»	Теоретическая часть о пользе стретчинга. Практическая часть на гимнастических ковриках.
		3.	Тематическая неделя	«Гнитесь на здоровье!»	Тематические занятия с использованием комплексов стретчинга. Оформление стенд-газеты по итогам недели.
Январь		1.	Физкультурное занятие для детей	«Мячи бывают разные»	Рассказ о правилах безопасности на фитболе. Танцевальная разминка около фитбола.

	Фитбол-гимнастика - это система тренировок на больших упругих мячах.				Комплексы упражнений на фитболе №1. Игра «Горячий мяч»
		2.	Физкультурное занятие для детей	«Верхом на фитболе»	Танцевальная разминка на фитболе. Комплекс упражнений на фитболе №2. Игра «Веселый мяч»
Февраль	Подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и является ведущим видом деятельности дошкольника.	1.	Консультация для педагогов	«Народные подвижные игры»	Разработка картотек на тему «Народные подвижные игры» и Представление педагогическому сообществу собранной картотеки.
		2.	Тематическая неделя	«Гори-гори ясно!»	Включение народных подвижных игр в ход физкультурных занятий в зале и на спортивной площадке.
		3.	Развлечение для детей	«Масленица пришла!»	Развлечение в форме ярмарки на уличной территории ДОУ.
		4.	Праздник с родителями приуроченный ко Дню защитника Отчесечва.	«Русь Богатырская!»	Музыкально-спортивное мероприятие в зале для детей и их пап.
		5.	Челлендж для педагогов	«А ну-ка взяли!»	Сбор и оформление на сайт ДОУ фото и видео материалов по итогам проведенных мероприятий.
Март	Релаксация – упражнения и игровые задания на расслабление. Элементы релаксации регулируют настроение и степень психического возбуждения.	1.	Консультация для педагогов	«Способы релаксации для детей дошкольного возраста»	Представление педагогическому сообществу собранной картотеки по теме для самостоятельного использования в группах.
		2.	Тематическая неделя	«Давайте расслабимся!»	Беседа с детьми, что такое «релаксация». Включение в ход физкультурных занятий комплексов на релаксацию. Включение для релаксации в основной режим дня (зарядка, упражнения перед сном, заминка на основных занятиях, после игр в группах). Фото и видео –отчет по итогам недели на сайт ДОУ.
Апрель	Су-Лжок терапия – комплекс эффективных приемов, обеспечивающих развитие	1.	Консультация для педагогов	«Су-Джок. Что и для чего?»	Представление педагогическому сообществу собранной картотеки по теме для самостоятельного использования в группах.

	познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка с использованием массажного мячика Су-Джок.	2.	Тематическая неделя	«Волшебный шарик Су-Джок»	Рассказ о пользе Су-Джок. Включение в ход физкультурных занятий комплексов упражнений с Су-Джок. Включение комплексов Су-Джок в основной режим дня (зарядка, гимнастика пробуждения, заминка на основных занятиях, игры в группах). Фото и видео –отчет по итогам недели на сайт ДОУ
Май	Босохождение – комплекс упражнений, выполняемых босиком в целях закаливания и профилактики плоскостопия.	1.	Консультация для родителей и педагогов ДОУ	«Босохождение в ДОУ и дома»	Консультация на стенд и сайт ДОУ
		2.	Физкультурное занятие для детей	«Знакомство с Доктором Стопиком»	Рассказ о пользе босохождения. Босохождение по массажным и коррегирующим дорожкам. Игра: «Подъемный кран», «Переправва».
		3.	Физкультурное занятие на спортивной площадке	«Доктор Стопик на свежем воздухе»	Босохождение по песку на уличной площадке Игра: «На водопой», «Цапли».
		4.	Челлендж для детей и родителей	«Босиком к здоровью»	Фото и видео отчеты родителей и детей по ведению самостоятельной работы.

5. Вывод

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Здоровье является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Формирование культуры здорового образа жизни - это побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья, изменение, а то и вовсе отказ от многих вредных для здоровья привычек, овладения знаниями, на основе которых можно грамотно, безопасно и с пользой для здоровья начать вести здоровый образ жизни, постепенно добиваясь, чтобы эти повседневные формы укрепления здоровья стали для него привычными.

Проблема сбережения здоровья детей является очень актуальной на сегодняшний день. Поэтому в детских садах большое внимание уделяется сбережению и укреплению здоровья детей. Применяются различные комплексы упражнений и закаливающих мероприятий. Здоровьесберегающие технологии являются важным средством сбережения и укрепления детского здоровья.

6. Список литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева О.Л. Программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста». М.,2000.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М.,1993. – 132с.
3. Береснева, З.И. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ/ под ред. З.И. Бересневой.- М.: Сфера, 2005 – 31 с.
4. Васильева М.А. «Программа воспитания и обучения ребенка в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой. М., 2003.
5. Волошина, Л.Н. Играйте на здоровье / Л.Н.Волошина – М: 2003 – 87 с.
6. Кочеткова Л.В.. Оздоровление детей в условиях детского сада./ М.: ТЦ Сфера,2007
7. Крылова И.И.. Здоровьесберегающее пространство дошкольного образовательного учреждения: проектирование, тренинги, занятия / Волгоград: Учитель, 2009
8. Сивачева, Л.Н. Физкультура-это радость!./ Спортивные игры с использованием нестандартного оборудования С-П. Детство-Пресс. - 2002г.
9. Утробина, К.К. Занимательная физкультура для дошкольников./ М.: Изд-во Гном и Д., 2003