

МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу

Согласовано с: Управляющим советом протокол №1 от 11.01.2021 г.	Рассмотрено на заседании педсовета. Прокол №3 от 11.01.2021г.	Утверждена приказом директора от 11.01.2021г. №2-ОД
--	--	---

**Программа по здоровьесбережению детей
дошкольного возраста в дошкольном блоке
МКОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу**

Введение.

Одним из приоритетных направлений государственного национального проекта «Образование» является улучшение качества образования, состояния здоровья детей и профилактика их заболеваний.

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. Если у ребенка появится привычка к занятиям спортом, будут решены и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность в более старшем возрасте.

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 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. 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. Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок

Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

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.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Цель программы: сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

Задачи:

1. Повышение показателей здоровья воспитанников на 5%, за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья детей: осознанного отношения к своему здоровью, формирование представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

2. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

3. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения.

1. Основные принципы реализации программы

1. Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

2. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

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

4. Принцип систематичности - реализация лечебно–оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

5. Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

Основные участники реализации программы:

- * Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
- * Педагогический коллектив.
- * Родители (законные представители) детей посещающих дошкольный блок МОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу.

Основные направления программы

1. Консультативно-информационное образование детей, персонала, родителей: раскрываются новые подходы учреждения в организации физкультурно-оздоровительной работы, система работы специалистов, стратегический план улучшения здоровья детей);
2. Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ (кадры, медицинский кабинет, спортивный зал, спортивная площадка);
3. Организация рационального питания;
4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрываются виды и типы занятий , проводимых в дошкольном блоке МОУ СОШ №1 с.п.Псыгансу, формы организации закаливания дошкольников, способы повышения двигательного режима детей в течение дня, профилактические мероприятия в период повышения ОРВИ и гриппа. Работа по организации и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

1.1. Виды здоровьесберегающих технологий.

Актуально значимым и востребованным на современном этапе становится поиск средств и методов повышения эффективности

оздоровительной работы в дошкольных учреждениях, создание оптимальных условий для индивидуального развития каждого ребенка.

Таким образом, обосновывается необходимость включения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольных учреждений (В. В. Колбанов, Л. Г. Татарникова, И. В. Чупах и др.).

Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития и, получила в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

- приобщение детей к физической культуре
- использование развивающих форм оздоровительной работы.

Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;
- здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования;
- валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании– технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала дошкольного блока ОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании– технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ОУ.

Технологии здоровья сбережения и здоровье обогащения педагогов – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей – задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ОУ.

1.2. Цель программы:

Формировать представление ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

1.3. 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.

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

3. 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:

4. План лечебно-оздоровительных мероприятий.

Полоскание рта водой комнатной температуры (ежедневно после обеда);

Сон с доступом свежего воздуха;

4.1. Организация здоровьесберегающей среды в группе:

- * изготовить нетрадиционное физкультурное оборудование;
- * пополнить спортивный инвентарь спортзала и групповых комнат 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 зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе

4.2. 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	10-15 мин	10-15 мин
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	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Осень	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	6,7,9,11,12	6,7,9,10,11, 12,14	6,8,9,11,12
Весна	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	1,2,3,4,5,6,7,8,11,13	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.

3.3. 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.

3.4. 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. Для этого в группу вносится **"Шкатулка добрых дел"**: за каждый хороший поступок дети кладут в нее красную фишку, за каждый плохой — синюю. **Уголок уединения**

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

3.5. Технологии валеологического просвещения родителей

1. Папки-передвижки: «Учимся дышать правильно», «Зачем малышам физкультура».

2. Круглые столы по вопросам здоровья.

3. Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».

4. Родительская почта.

5. День открытых дверей.

6. 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, ароматерапия, витаминотерапии в образовательном учреждении и семье». Привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах, интернете и распространение среди других родителей.

4. Диагностика знаний детей о своем здоровье.

№	2-я младшая	средняя	старшая	подготовительная
1	Назови части своего тела	Что такое здоровье?	Что такое здоровье?	Как устроен человек? Что нужно человеку для жизни?
2	Что можно делать руками и ногами?	Для чего нужно умываться?	Для чего нужен режим дня?	Какие внутренние органы человека ты знаешь? Для чего они нужны.
3	Как нужно ухаживать за собой?	Как нужно ухаживать за зубами?	Что такое ЗОЖ?	Какие растения полезны для здоровья человека?
4	Для чего нужны носик, уши и глазки?	Что нужно делать, чтобы глазки были здоровыми?	Что такое осанка? Что нужно делать, чтобы осанка была красивой?	Для чего нужны зубы? Как правильно ухаживать за зубами?
5	Какое у тебя сейчас настроение?	Как мы слышим?	Для чего нужны витамины?	Какую пользу для здоровья оказывают зимние виды спорта?
6	Что нужно кушать, чтобы быть здоровым?	Для чего нужен нос?	Чем полезно молоко?	Что делает наш организм прочным, что такое осанка?
7	Почему можно заболеть?	Как дышит кожа?	Назови части тела человека?	По каким признакам можно определить здоровье и болезнь?
8	Зачем мы спим?	Как определить вкус пищи?	Почему человек может заболеть?	Почему нужно закаляться?
9	Что нужно делать, чтобы стать здоровым?	Какого человека можно назвать здоровым?	Как вредные привычки влияют на здоровье?	Чем полезна прогулка?

Заключение

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми мною учитывались:

- медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- местные, региональные условия (климат, природные условия);
- специфика контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);
- индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
- чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр - ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
- изменение работоспособности детей в течении дня;
- включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению со взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты,

эмоционально отзывчивыми на красоту окружающего мира, произведений искусства, на состояние других людей, любящие свою Родину, свой народ.

Ведь в здоровом теле - здоровый дух.

Использованная литература

1. «Здоровьесберегающая система дошкольного образования». Под ред. М.А.Павлова, М.В.Лысогорская 2009г.
2. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.
- 3.С.Е. Голомидова «Оздоровительные игры для дошкольников». 2005г.
4. О.И.Бочкарева «Система работы по формированию здорового образа жизни». 2005г.
- 5.Г.И.Кулик, Н.Н.Сергиенко «Школа здорового человека» Программа для ДОУ, Москва Сфера 2010г.
- 6.Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ», Волгоград 2008.
7. Н.С.Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в ДОУ» Москва 2006г.
8. Е.И. Подольская «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки у старших дошкольников» Москва 2009.
9. И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М. «Мозаика-Синтез» 2009.