

Принято: на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08 2023 года

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ «Детский сад № 1

поселка Красный Текстильщик»

Ермакова А.П.

Приказ № 104 от 31.08 2023 года

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 1 поселка Красный Текстильщик» муниципального
образования «Город Саратов»

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Цели программы.....	5
3. Задачи программы.....	5
4. Законодательно-нормативное обеспечение программы.....	6
5. Основные принципы программы.....	7
6. Основные направления программы.....	7
7. Разделы программы.....	8
7.1. Работа с детьми.....	8
7.2. Работа с педагогами.....	12
7.3. Работа с родителями.....	13
8. Ожидаемые результаты реализации программы.....	15
9. Приложения.....	16

Программа "Здоровье" разработана коллективом автономного муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 1 поселка Красный Текстильщик» муниципального образования «Город Саратов» в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей.

Она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников ДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение учебного года

1. Пояснительная записка.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только 13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза. 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.

Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что 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 четко 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.

Программа «Здоровье» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);

научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);

- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);

- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);

- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);

- анализ результатов физической подготовленности детей;

- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, проектная деятельность, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровье», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами 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 счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий. Программа «Здоровье», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребенка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей. Наша 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 «Здоровье» 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.

2. Цель программы

Цель программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья
- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

3. Задачи программы

Реализация программы предусматривает решение следующих задач:

- Обеспечить организационно-педагогические, медико-социальные и материально-технические условия для оптимального психофизического развития детей, эмоционального благополучия, повышения их познавательной активности,

функциональных и адаптивных возможностей в инновационном здоровьесберегающем пространстве ДООУ.

- Формировать качественно новый уровень продуктивного взаимодействия института семьи и ДООУ на основе реализации альтернативных средств воспитания и оздоровления детей
- Сохранять и укреплять здоровье детей
- Формировать привычку к здоровому образу жизни
- создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности
- прививать культурно-гигиенические навыки
- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами
- оказывать помощь семье в воспитании детей, адаптации к жизни в социуме

4. Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
- 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.)
- Постановление Главного санитарного врача от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». • Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав МАДОУ «Детский сад № 1 поселка Красный Текстильщик» мо «Город Саратов»

5. Основные принципы программы Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками);
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);

- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки).

6. Основные направления программы

Основные направления программы:

Профилактическое:

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

Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- 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 здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

7. Разделы программы.

7.1. Работа с детьми.

№	№ Формы и методы	Содержание
	Обеспечение здорового ритма жизни	➤ щадящий режим (адаптационный период); ➤ гибкий режим.
	Физические упражнения	➤ утренняя гимнастика; ➤ физкультурно-оздоровительные занятия; ➤ подвижные и динамические игры; ➤ спортивные игры; ➤ пешие прогулки (походы, экскурсии)
	Гигиенические и водные процедуры	➤ умывание; ➤ мытье рук; ➤ обеспечение чистоты среды; ➤ занятия с водой (центр вода и песок);
	Свето-воздушные ванны	➤ проветривание помещений; ➤ сон при открытых фрамугах; ➤ прогулки на свежем воздухе; ➤ обеспечение температурного режима и чистоты воздуха

	Активный отдых	развлечения, праздники; игры-забавы; дни здоровья.
	Светотерапия	обеспечение светового режима.
	Музтерапия	➤ музыкальное сопровождение режимных моментов; ➤ музыкальное оформление фона занятий; ➤ музыкально-театральная деятельность.
	Спецзакаливание	➤ дыхательная гимнастика; ➤ пальчиковая гимнастика; ➤ стопотерапия; ➤ игровой массаж.
	Пропаганда здорового образа жизни	➤ экологическое воспитание; ➤ периодическая печать; ➤ курс бесед; ➤ специальные занятия.

Система эффективного закаливания.

	Основные факторы закаливания	➤ закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня; ➤ закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности; ➤ закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах; ➤ закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
	Комплекс закаливающих мероприятий	➤ соблюдение температурного режима в течение дня; ➤ правильная организация прогулки и её длительности; ➤ соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей; ➤ облегченная одежда для детей в детском саду; ➤ гимнастика после сна; ➤ ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье);
	Методы оздоровления:	

		➤ дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); ➤ хождение босиком по спортивной площадке (летом); ➤ релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).
--	--	--

Организация рациональной двигательной активности.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями

1	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	➤ физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; ➤ сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами; ➤ медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2	Формы организации физического воспитания	➤ физические занятия в зале и на спортивной площадке; ➤ туризм (прогулки – походы); ➤ дозированная ходьба; ➤ оздоровительный бег; ➤ физкультминутки; ➤ физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; ➤ утренняя гимнастика; ➤ индивидуальная работа с детьми.
3	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	➤ традиционные; ➤ игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности. ➤ сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.; ➤ Тематические занятия; ➤ занятия – тренировки;

		закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; ➤ занятия – походы; ➤ занятия в форме оздоровительного бега;
--	--	--

Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

- Полная реализация (по возможности ежедневная) двигательной активности: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- Достаточный по продолжительности дневной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея:

- здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:
- привитие стойких культурно – гигиенических навыков;
- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;
- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свой состояние и ощущения;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах; вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

7.2. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровье» и т.д.;

- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник;
- здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
3. Необходимо широкое использование игровых приемов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за свое здоровье.
5. Обучение дошкольников здоровому образу жизни. 6. Беседы, валеологические занятия.

Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями. Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
8. Организация совместных дел.

Методы, используемые педагогами в работе:

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребенком.
4. Наблюдение за ребенком.
5. Посещение семьи ребенка.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь ее с заболеваниями бронхолегочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка.

8. Ожидаемые результаты реализации программы.

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- ✓ Улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей.
- ✓ Успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОУ.
- ✓ Рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме.
- ✓ Активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье.
- ✓ Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- ✓ Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- ✓ Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- ✓ Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни.