Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Вешенский центр развития ребенка – детский сад №1»

РАССМОТРЕНА УТВЕРЖДЕНА

на заседании педагогического совета Приказом заведующего

протокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г. от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

**ПРОГРАММА**

по здоровьесбережению

**«Я и мое здоровье»**

 Ст.Вешенская

 2020

Содержание

Пояснительная записка

Условия реализации программы

Укрепление материально-технической базы

Здоровьесберегающие технологии

Работа с детьми

Работа с педагогами

Работа с родителями

Ожидаемые результаты освоения программы

Кадровое обеспечение программы

Список используемой литературы

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная

жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность

знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский.

**Пояснительная записка**

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

 В связи с тем, что дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, и укрепление их физического, психического здоровья является не только делом родителей, но и основным направлением работы педагогов. Здоровье человека – один из важнейших показателей его личного успеха. Что же будет влиять на улучшение здоровья детей? 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.

**Цель:** Создание условий для целостного развития ребенка и формирования здоровьеориентированного образа жизни участников образовательного процесса, направленных на улучшение состояния здоровья детей посредством интегрированного использования средств двигательной, познавательной, оздоровительной направленности

**Задачи:**

- формировать общую культуру личности ребенка, в том числе ценности здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, развития физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;

- развивать профессиональную компетентность педагогического коллектива по реализации методик здоровьесбережения и приобщения воспитанников к здоровому образу жизни;

- активизировать взаимодействие с родителями (законными представителями) по сохранению и формированию здоровья детей средствами пропаганды здорового образа жизни, организации совместных спортивных и других оздоровительных мероприятий, распространения положительного семейного опыта;

- формировать здоровьеформирующее образовательное пространство ДОУ, обеспечивающего реализацию комплекса здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий в образовательном процессе, социализацию и двигательную активность дошкольников;

- развивать взаимодействие с социальными партнерами и расширять спектр форм взаимодействия для усиления образовательных возможностей социально-культурного пространства станицы.

**Объекты программы:**

Воспитанники ДОУ;

Педагогический коллектив;

Родители (законные представители) детей,  посещающих ДОУ.

**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 лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);

- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);

- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

**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.

**Программа реализуется через следующие разделы**:

1. Укрепление материально – технической базы ДОУ.

2. Использование здоровье сберегающих технологий.

3.  Работа с детьми.

4.  Работа с педагогами.

5.  Работа с родителями.

**Условия реализации программы**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.

- имеется необходимый инвентарь: гимнастические скамьи, спортивные маты; ребристые доски, мячи, обручи, канаты и другое необходимое оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.

- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.

- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов. Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

**Укрепление материально – технической базы**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание работы | ответственные |
|  1        2.    3.   4. |  *Пополнение оборудования:*-   спортивный уголок (канат, кольца, лестница), мягкие модули, составные туннели, дорожки, мячи, сухой бассейн, массажные коврики и дорожки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания  и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком);*Оформление тематической лестницы по соблюдению правил дорожного движения* *«Чтобы не случилась беда – учим ПДД везде и всегда!»**Установка нового игрового оборудования на детских площадках*- горки, домики, лесенки, песочницы, качалки); *Модернизация спортивной площадки* |   Заведующий ДОУЗавхоз    Старший воспитательВоспитатели групп   Заведующий ДОУзавхоз |
| 5. | Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ, обследование игрового оборудования на детских площадках. | Завхоз |

**Здоровьесберегающие технологии**

• Гимнастические упражнения совершенствуют функции сердечнососудистой и дыхательной систем, нервно-мышечного аппарата, улучшают обмен веществ. Помогают функциональному развитию центральной нервной системы.

**Утренняя гимнастика**

 Так как день у детей начинается с утренней гимнастики, она является одним из важнейших компонентов двигательного режима, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ. Утренняя гимнастика, осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем. В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

 Рекомендовано использовать различные формы утренней гимнастики:

– традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

– сюжетная гимнастика;

- гимнастика с применением методов снятия психоэмоционального напряжения;

– гимнастика с применением элементов ритмической гимнастики, хороводов; – гимнастика с применением элементов корригирующей гимнастики.

 Утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком в групповом помещении, при наличие погодных условий - на улице. Комплексы утренней гимнастики для каждой возрастной группы в методическом пособии авторов Т.Е.Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду», Л.И.Пензулаевой «Оздоровительная гимнастика», Е.А.Алябьевой «Нескучная гимнастика».

**Дыхательная гимнастика**

Существует мнение, что дышать правильно надо учить! Для этого необходимо научить ребёнка глубокому выдоху для хорошей очистки лёгких и улучшения их снабжения кислородом. Необходимо обращать внимание детей на то, что дышать нужно через нос. Правильное носовое дыхание – условие здоровья ребёнка, профилактическое средство против респираторных заболеваний. Не менее важно в обучении правильному дыханию, является научить ребёнка сморкаться не через обе ноздри, а поочерёдно. Во время прогулок полезно учить ребёнка медленно вдыхать и ещё медленней выдыхать носом, а также при быстрой ходьбе и медленном беге. Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания дошкольников. Для успешного овладения этой гимнастикой необходимо соблюдать основные правила: дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект; необходимо концентрировать внимание на дыхательном упражнении, что увеличивает его положительное воздействие; дышать надо медленно, это необходимо для насыщения организма кислородом; выполнять каждое упражнение не дольше, чем оно доставляет удовольствие; дышать надо носом; все упражнения выполнять естественно, без усилий и напряжения; привести свой организм в состояние глубокого расслабления; воздух должен входить и выходить из лёгких одной непрерывной струёй.

Дыхательная гимнастика проводится ежедневно, в перерывах между занятиями или режимными моментами. Комплексы дыхательной гимнастики в методическом пособии авторов Н.Г.Коноваловой и Л.В.Корниенко «Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста»

**Гимнастика для глаз**

 Исследования показывают, что 90% всей информации об окружающем мире человек получает с помощью глаз. Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная, а отдыхают они только во время сна. Гимнастика для глаз полезна всем, а детям особенно. Упражнения для глаз предусматривают движение глазного яблока по всем направлениям. Упражнения для глаз проводятся с целью укрепления мышц глазного яблока, снятия глазного напряжения и для профилактики близорукости. Гимнастика для глаз проводится мной ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки. Комплексы гимнастики для глаз в приложении №2.

**Пальчиковая гимнастика**

 В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев». Развитие ребёнка связано с развитием движений пальцев рук. Третья часть всей двигательной проекции в коре головного мозга занимает проекция кисти руки. Поэтому тренировка тонких движений пальцев рук оказывает большое влияние на развитие активной речи ребёнка. Воздействуя на тонус руки ребёнка, с помощью комплекса пальчиковой гимнастики, происходит прямое воздействие на тонус речевого аппарата. Пальчиковую гимнастику необходимо проводить ежедневно индивидуально или с подгруппой, в любой удобный отрезок времени в течение дня: во время утренней гимнастики, физкультминуток, в свободное время утром и после сна по 2-3 минуты. Особенно важно проводить гимнастику с детьми, имеющими речевые проблемы. Наиболее популярна пальчиковая гимнастика стихотворного ритма, которая помогает поставить правильное дыхание, развить речевой слух. Больше всего детям нравятся упражнения под названием «Семья», «Салат капустный», «Мы делили апельсин», «Пальчик-пальчик где ты был?» и пр. Можно поручать детям самостоятельно проводить пальчиковую гимнастику, выступая в роли ведущего, они чувствуют ответственность и дорожат тем, что именно им поручили эту роль. Это является, своего рода, мотивацией детей. Картотека тематических пальчиковых игр в методическом пособии автора-составителя Л.Н.Калмыковой «Здравствуй, пальчик! Как живешь?»

**Игровой массаж и самомассаж**

 В современных условиях возникла необходимость поиска нетрадиционных путей организации коррекционно-образовательного процесса уже в раннем дошкольном возрасте. Одним из таких направлений является массаж и самомассаж. Как лечебное средство они были известны ещё в глубокой древности. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений. Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. С детьми можно выполнять массажные движения по ладоням, кистям и предплечьям обеих рук: поглаживание, растирание, лёгкое надавливание, пощипывание, похлопывание. Различные упражнения: катание одного шарика, катание ребристого карандаша, имитация скатывания колобка, палочек, как в лепке, сжимание резиновых игрушек разной плотности и др. В детском саду в работе рекомендован игровой массаж по методике А. Уманской и К.Дейнеки. Массаж и самомассаж проводится 2-3 раза в день на занятиях, физминутках, прогулках, самостоятельной деятельности детей. После каждого упражнения следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук. Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей. Поскольку у дошкольников преобладает конкретно-образное мышление, ко многим массажам придуманы стихотворные тексты. Их содержание и ритм максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Начинать следует с прогревающих движений, делающих мышцы более податливыми, а движения безболезненными. Артикулярный массаж- массаж ушных раковин показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Закаливающее дыхание-этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Проводится 2—3 раза в день. Массаж рук-интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**Гимнастика после сна**

 Одной из главных особенностей нервной системы детей дошкольного возраста является медленное переключение из одного состояние в другое, чему способствует несформированность нервных процессов. Именно поэтому после дневного сна рекомендуется проводить с детьми специальные упражнения, позволяющие им постепенно перейти к бодрому состоянию. Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными ваннами, закаливанием помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стоп. Гимнастику пробуждения дети выполняют, лежа в кроватях. Сначала дети вытягиваются: прогибают спину, вытягивают вверх руки, переворачиваются с боку на бок. После чего делают упражнения. После гимнастики дети проходят босиком по массажным дорожкам, что усиливает оздоровительный эффект и является профилактикой плоскостопия. Важно помнить, что темп пробуждения у детей разный, разная и степень выраженности эмоционального реагирования. Поэтому необходимо улавливать состояние детей, у кого фон настроения после сна снижен и подбадривать их. Слова упражнения проговаривать в спокойном темпе, с радостными интонациями. Важность гимнастики пробуждения нельзя недооценивать. Она развивает дыхательную мускулатуру, увеличивает подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшает кровообращение в легких, деятельность сердечно - сосудистой системы, укрепляет мышцы спины, стопы, повышает концентрацию внимания. Комплексы бодрящей гимнастики в методическом пособии автора Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников»

**Динамические паузы и физкультминутки**

Динамическая пауза и физкультурная минутка предупреждают утомление и помогают сохранить работоспособность в течение дня. Комплексы упражнений здесь подбираются в зависимости от интенсивности нагрузки и состоят из 2—3 упражнений (физкультурная минутка) или 6—8 упражнений (динамическая пауза). Применяются простые, наиболее доступные упражнения, проводятся в начале, середине или конце занятия, по мере утомляемости детей. Необходимо помнить, что интенсивность упражнений не должна быть высокой, их основная задача - позволить ребёнку сменить позу, расслабиться. А короткая, но интенсивная нагрузка приведёт лишь к обратному эффекту. Необходимо проводить для детей в качестве профилактики утомления плавные «растягивающие» движения, которые снимают мышечное напряжение, повышают уровень работоспособности, именно поэтому в начале разминки нужно уделять большое внимание дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями тела. Это способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. В упражнения включаются элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, пальчиковой гимнастики в зависимости от вида занятия. В практических занятиях используются физминутки по стихотворному тексту, но следует обращать внимание на следующие правила при подборе стихотворений к конкретному занятию: содержание текста должно сочетаться с темой занятия, его программными задачами; стихи должны быть с чутким ритмом, так как под них легче выполнять разнообразные движения; сам воспитатель произносит текст, так как при произношении текста с детьми у них может сбиться дыхание.

**Игры, комплексы упражнений, гимнастика для профилактики нарушений осанки и плоскостопия**

 Осанка – это приобретённое человеком в ходе роста привычное, непринуждённое положение тела во время покоя и в движении. Красивая прямая спина – это и внешняя привлекательность, и внутреннее здоровье. У детей дошкольного возраста мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, обычно развиты слабо. Поэтому, если не приучить ребёнка сохранять правильную осанку в повседневной жизни до школы, неправильная, вынужденная поза во время школьных занятий будет способствовать прогрессированию нарушений опорно-двигательного аппарата. Как и во всех других случаях, предупредить дефекты осанки легче, чем их лечить. Профилактику нарушений осанки необходимо осуществлять в двух направлениях: создание оптимальных гигиенических условий; проведение воспитательной работы, направленной на осознанное закрепление правильного положения своего тела.

Игры, проводимые с дошкольниками, должны быть направлены на общее оздоровление ослабленных детей, укрепление их опорно-двигательного аппарата, мышечного корсета позвоночника, улучшение работы органов дыхания и кровообращения. При проведении игр важно добиться правильной постановки головы и туловища в положениях «стоя», «сидя» и в движениях. Профилактика плоскостопия проводится обычно после дневного сна детей (ходьба босиком по массажным коврикам и дорожкам), а игры и упражнения по профилактике осанки можно проводить как в первой, так и во второй половине дня, в зависимости от нагрузки. Комплексы лечебной и профилактической гимнастики в методических пособиях авторов Е.А.Бабенковой, О.М.Федоровской «Игры которые лечат. Для детей от 3 до 7 лет», автора-составителя Е.И.Подольской «Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет»

**Работа с детьми.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Формы и методы** | **Содержание** |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период);- гибкий режим. |
| 2. | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;- физкультурно-оздоровительные занятия;- подвижные и динамические игры;- спортивные игры;- пешие прогулки (походы, экскурсии). |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | - умывание;- мытье рук;- обеспечение чистоты среды;- занятия с водой (центр вода и песок); |
| 4. | Свето-воздушные ванны | - проветривание помещений;- сон при открытых фрамугах;- прогулки на свежем воздухе;- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. |
| 5. | Активный отдых | - развлечения, праздники, спортивные досуги- игры-забавы;- дни здоровья. |
| 6. | Фитотерапия | - витаминизация напитков. |
| 7. | Диетотерапия | - рациональное питание. |
| 8. | Светотерапия | - обеспечение светового режима. |
| 9. | Цветотерапия | - использование для оформления групповых помещений спокойных тонов |
| 10. | Музыкотерапия | - музыкальное сопровождение режимных моментов;- музыкальное оформление фона занятий;- музыкально-театральная деятельность. |
| 11. | Здоровьесбережение  | - дыхательная гимнастика;- пальчиковая гимнастика;-гимнастика для глаз;- хождение по солевым дорожкам;- хождение по корригирующим дорожкам; |
| 12. | Пропаганда здорового образа жизни | - консультации;- родительские собрания;- семинары- практикумы;- периодическая печать;- работа с сайтом;- индивидуальная работа с родителями. |

**Полноценное питание.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Принципы организации питания:- выполнение режима питания;- гигиена приёма пищи;- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;- эстетика организации питания (сервировка);- индивидуальный подход к детям во время приёма пищи;- правильность расстановки мебели. |

**Система эффективного закаливания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | 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;  |
| 2. | 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;- дыхательная гимнастика после сна; |
| 3. | Методы оздоровления:  | - босохождение по тропинкам здоровья  (летом), - - по солевым дорожкам  (в межсезонье);- 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 ребёнка, 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;- гимнастика после сна;- индивидуальная работа с детьми;- работа секции «Бэбби-Бол»;- подвижные и спортивные игры; |
| 3. | Разнообразие физкультурных занятий 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: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Мой веселый, звонкий мяч»;Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;- занятия – походы;- занятия в форме оздоровительного бега;- музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам;Занятия на «экологической тропе»; |

**Создание условий организации оздоровительных**

**режимов для детей.**

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

 Полная реализация (по возможности ежедневная):

- оптимальной индивидуальной двигательной активности 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 детского сада и родителями (законными представителями) воспитанников.

**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 выполнения ежедневных физкультурных упражнений;

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

- выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;

- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

- ведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных направлений работы по оздоровлению детей, в детском саду **созданы необходимые психолого-педагогические условия:**

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;

- отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе;

- развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей; педагоги эстетично оформили интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;

- в группах детского сада созданы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;

-  в каждой возрастной группе имеются уголки настроения;

- эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников;

- снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход  к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;

- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры, игры-драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;

- большая роль отводится  музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

 **Лечебно-профилактическая  работа.**

 Лечебно- профилактическую работу в детском саду осуществляют - медицинская сестра, инструктор по физической культуре, старший воспитатель, воспитатели групп.

*Она включает в себя:*

-  физкультурные занятия;

- подвижные игры и физические упражнения на улице;

- дыхательная гимнастика после сна;

- утренняя гимнастика;

- гимнастика после сна;

- пешие прогулки;

- оздоровительный бег;

- спортивные игры и соревнования;

- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

**Летняя оздоровительная работа.**

 *Формы организации оздоровительной работы:*

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

- физкультурные занятия в природных условиях (на спортивной площадке);

- туризм (походы, экскурсии);

- физкультурные досуги и развлечения;

-  утренняя гимнастика на воздухе;

- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

**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 формировании положительного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста, у них главная социальная роль;

- просветительная работа по направлениям программы «Я и мое 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 и здоровьесбережения 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 приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё 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 здоровое  поколение, то должны решать эту проблему совместно с родителями.

**Задачи работы с родителями по формированию у дошкольников привычки к ЗОЖ:**

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. Консультативная работа (использование СМИ, информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).
4. Использование Интернет-ресурсов (размещение информации на сайте ДОУ, использование интерактивных форм взаимодействия).
5. Организация индивидуальной и групповой работы.
6. Анкетирования родителей.
7. Участие родителей в конкурсах.
8. Дни открытых дверей.
9. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
10. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
11. Совместные занятия для детей и родителей.
12. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (  инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
13. Организация совместных дел.

**План изучения семьи (для повышения эффективности работы с родителями):**

- структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);

- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);

- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;

- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;

- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

**Методы, используемые педагогами в работе:**

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
6. Посещение семьи ребёнка.

**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 её с заболеваниями бронхолёгочной системы.

5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.

6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.

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 ребёнка.

14. Профилактика COVID.

**Перспективный план работы с родителями.**

1. Продолжить  проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», экскурсий, праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Воспитываем здорового малыша вместе» с привлечением специалистов.
3. Организовывать новую форму работы с родителями – онлайн-встречи «Мы - спортсмены».
4. Обратная онлайн-связь с демонстрацией занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении  здоровья дошкольников.
7. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
8. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

**Кадровое обеспечение  программы «Я и мое здоровье».**

**Заведующий  ДОУ:**

- общее руководство по внедрению программы «Я и мое здоровье»;

- ежемесячный анализ реализации программы;

- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

 **Старший воспитатель:**

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Я и мое здоровье»;

- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);

- контроль за реализацией программы «Я и мое здоровье».

**Медицинская сестра:**

- утверждение списков часто и длительно болеющих детей;

- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;

- составление индивидуального плана реабилитации;

- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей;

- просветительская работа с родителями и сотрудниками.

**Инструктор по физической  культуре:**

- определение показателей двигательной подготовленности детей;

- физкультурные занятия;

- закаливание;

- спортивные досуги, развлечения, спортивные праздники;

- прогулки- походы;

- просветительская работа с родителями и сотрудниками.

**Педагог- психолог:**

**-** индивидуальная и групповая психологическая диагностика в соответствии с запросом;

- индивидуальная работа с детьми  в процессе их адаптации к детскому саду ;

- индивидуальная и групповая работа с детьми с целью определения их готовности  к  обучению в школе;,

- специальные обучающие- развивающие занятия  и игры для детей, тренинги для педагогов и родителей;

- просветительская работа с родителями и сотрудниками.

**Список используемой литературы:**

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет. М.: «ТЦ Сфера» 2014г
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М.: Сфера 2012г
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М.: «ТЦ Сфера» 2013г
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. М.: «ТЦ Сфера» 2013г
5. Возная В.И., Коновалова И.Т., Кулик Г.И. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. ООО «ТЦ Сфера» 2006г
6. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. М.: «Издательство НЦ ЭНАС» 2006г
7. Калинина Т.В., Николаева С.В., Павлова О.В. Развитие дошкольника. Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет. Издательство «Учитель» 2012г
8. Калмыкова Л.И. Развитие дошкольника. Картотека тематических пальчиковых игр. Здравствуй, пальчик! Как живешь? Издательство «Учитель» 2015г
9. Коновалова Н.Г., Корниенко Л.В. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Комплекс упражнений. Сюжетно-ролевое сопровождение. Издательство «Учитель» издание

2-ое исправленное

1. Лободин В.Т., А.Д.Федоренко, Александрова Г.В. «В стране здоровья» Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников. Издательство «Мозаика-Синтез» 2011гПодольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет. Издательство «Учитель» 2008г
2. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система дошкольной образовательной организации. Модели программ, рекомендации, разработки занятий. Издательство «Учитель» 2016г
3. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. Санкт-Петербург ДЕТСТО-ПРЕСС 2015г