

МБДОУ «Нагорьевский детский сад»

Рассмотрен и принят на заседании
педагогического совета
МБДОУ «Нагорьевский
детский сад»

протокол № 2 от 27.11.2017г.

Утверждён
Заведующий МБДОУ
«Нагорьевский детский сад

_____ Малахова И.А.
Приказ №120 от 27.11.2017г.

Программа оздоровительной работы «Первые шаги к здоровью» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Нагорьевский детский сад»

Нагорье
2017г

Программа оздоровительной работы «Первые шаги к здоровью»

Программа оздоровительной работы «Первые шаги к здоровью» (далее – Программа) - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами дошкольного образовательного учреждения содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья воспитанников, их родителей (законных представителей), работников дошкольного образовательного учреждения. Данная система физического воспитания, включающая инновационные формы и методы, органически входит в жизнь учреждения, развитие детей обеспечивается за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

Задачи Программы

1. Охрана и укрепление здоровья воспитанников, совершенствование их физического развития, повышение защитных свойств организма. Улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.
3. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Приобщение всех участников образовательного процесса к традициям большого спорта.
5. Развитие основных физических способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) у воспитанников и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствование усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
8. Помощь педагогам и родителям в организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, направленной на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

9. Создание оптимального режима, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

Направления реализации Программы:

- 1) Работа с воспитанниками.
- 2) Работа с педагогами.
- 3) Работа с родителями.
- 4) Укрепление материально-технической базы учреждения.

Условия для реализации Программы:

Для включения в работу большой группы воспитанников, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий:

- зал для физкультурных занятий с необходимым инвентарем: (гимнастическая стенка, скакалки, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли и др).
- спортивная площадка для занятий на воздухе с необходимым инвентарем и оборудованием: («яма» для прыжков в длину, «полоса препятствий» для развития выносливости, лестницы для лазания, канаты);
- картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;
- картотека игр для развития основных видов движения, картотека физминуток и пальчиковых игр;
- спортивные уголки в каждой группе (как для самостоятельной, так и для организованной деятельности детей);
- зоны уединения в группах для снятия эмоционального напряжения.

Работа с детьми

Осуществляется всеми участниками образовательного процесса. Включает 8 разделов:

1. *Диагностика.*
2. *Полноценное воспитание.*
3. *Система эффективного закаливания.*
4. *Организация рациональной двигательной активности.*
5. *Создание условий организации оздоровительных режимов для воспитанников.*
6. *Создание представлений о здоровом образе жизни.*
7. *Профилактическая работа.*
8. *Летне-оздоровительные мероприятия.*

I раздел. Диагностика

Диагностика – комплекс мероприятий (наблюдения, анкетирование, тестирование, и др.), которые помогают определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья. При изучении анамнеза развития воспитанников выявляются часто болеющие дети, дети, страдающие хроническими заболеваниями.

При организации оздоровительной, лечебно-профилактической и коррекционной работы, с учетом физиологического, психологического состояния каждого ребенка, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения при наличии воспитанников с индивидуальным режимом занятий.

II раздел. Полноценное питание

В организации питания приветствуются естественные потребности ребенка, исключается насилие. В работе по организации питания используются рекомендации Н. Амосова, В. Леви, Г. Шаталовой, ведется разъяснительная работа с воспитанниками, что пищу, которую взял, выбрасывать аморально.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приемы пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к воспитанникам во время питания;
- правильность расстановки мебели.

III раздел. Система эффективного закаливания

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

Комплекс закаливающих мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима в течение дня.
2. Правильная организация прогулки и ее длительность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегченная одежда для воспитанников в детском саду.
5. Закаливание по Рижскому методу.
6. Сон в маечках и трусиках.
7. Дыхательная гимнастика после сна.
8. Мытье рук по локоть прохладной водой.
9. «Дорожка здоровья».

Методы оздоровления:

- 1) Ходьба по коврику.
- 2) Дозированный оздоровительный бег на воздухе, в том числе и по дорожкам препятствий.
- 3) Переступание из таза с холодной водой в таз с теплой водой (летом).
- 4) Хождение босиком.

IV раздел. Организация рациональной двигательной активности

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

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды.
- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям.
- Повышение физической работоспособности.
- Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития.
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (построение подгрупповых занятий с учетом групп здоровья);
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья воспитанников;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки по системе Кацудзо Ниши.

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 воспитанниками;

Разнообразие занятий по форме и содержанию в зависимости от задач:

1. Традиционные.
2. Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.

3. Сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.
4. Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной дружок» (мяч).
5. Занятия-тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
6. Мониторинг развития физических качеств воспитанников (1 раз в квартал).
7. Занятия – походы.
8. Занятия в форме оздоровительного бега.
9. Занятия, основная часть которых носит ярко выраженный нетрадиционный характер (ритмика, логоритмика).
10. Музыкальные путешествия - тесная интеграция музыки и движений, воспитанники изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.

V раздел. Создание условий организации оздоровительных режимов для воспитанников

1. Организация режима дня в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмологического профиля.
2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной и ночной сон; общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
3. Полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
4. Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.
5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, (четыре сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому).
6. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.

VI раздел. Создание представлений о здоровом образе жизни

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания воспитанника в

учреждении должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.
8. Обучение воспитанников правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
9. Ведение системной работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для решения этих задач создаются следующие условия:

- Каждая группа имеет отдельную раздевалку. Это дает возможность как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по привитию культурно-гигиенических навыков. Каждого ребенка педагог и младший воспитатель обучает тщательно вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует мотивацию:

- Для каждой группы имеются отдельные спальные комнаты (а в старшей группе – отдельно для мальчиков и для девочек), где каждый воспитанник имеет свою кровать, которую ежедневно заправляет самостоятельно в старшем возрасте, следит за тем, чтобы она аккуратно и эстетично выглядела.

- Перед сном воспитанники стараются бесшумно входить в спальню, не создавая суматохи, тихо раздеваются и складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.

- Ежедневно педагоги прививают воспитанникам стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого разработаны конспекты, схемы, таблицы, подобран наглядный материал.

VII раздел. Профилактическая работа

Этот раздел программы направлен на профилактику заболеваемости воспитанников.

Для успешной работы в этом направлении педагоги собирают сведения о ребенке при поступлении в детский сад через анкету и личную

беседу. Составляется паспорт здоровья воспитанника. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребенка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учетом желания родителей.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется воспитателями. Она включает в себя:

1. Физкультурные занятия босиком.
2. Подвижные игры и физические упражнения на улице.
3. Утреннюю гимнастику на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
4. Дыхательную гимнастику после сна.
5. Спортивные игры и соревнования.
6. Интенсивное закаливание стоп.
7. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

VIII раздел. Летне-оздоровительные мероприятия

Летний отдых оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

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);
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты.

Работа с педагогами

Работа с сотрудниками как одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья воспитанников, строится на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительская работа по направлениям программы 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 приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.

2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психическом подходе.
 3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии.
 4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).
 5. Диагностика состояния здоровья воспитанников всех возрастных групп.
 6. Диагностика среды жизнедеятельности ребенка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
 7. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
 8. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и методов коррекции.
 9. Организация сбалансированного разнообразного питания.
- Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
10. Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламной-информационной литературы).
 11. Обучение воспитанников здоровому образу жизни, приемам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие чувства ответственности за свое здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у воспитанников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности воспитанников на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально-значимых для воспитанников ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно значимой деятельности, в которой воспитанники могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие воспитанникам чувства ответственности за свое здоровье.

- Обучение воспитанников здоровому образу жизни.
- Обучение воспитанников приемам личной самодиагностики, саморегуляции.
- Беседы, валеологические занятия.
- Психологические тренинги.

Работа с родителями

Одним из направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

Задачи:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распределение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические 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. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
4. Показ занятий для родителей.
5. Совместные занятия для детей и родителей.
6. Круглые столы с привлечением специалистов (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры).
7. Родительский всеобуч.
8. Организация совместных дел.

План изучения семьи (для успешной работы с родителями):

1. Структура семьи и психический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия).
2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
3. Стилль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.

4. Социальный статус отца и матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребенка.
5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленности родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

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

В своих беседах при знакомстве с родителями, детьми, в период адаптации ребенка воспитатели, проявляя индивидуальный подход к ребенку, ведут беседы по следующим направлениям:

1. Каково состояние ребенка, часто ли болеет и чем?
2. Есть ли хронические заболевания?
3. Каково состояние нервной системы?
4. Как переключается с одной деятельности на другую?
5. Какие традиции и привычки сложились дома в процедурах еды, засыпания?
6. Какие требования предъявляются в детском саду.
7. Какого режима придерживаются дома?
8. Чем любит ребенок заниматься дома, что может доставить радость ребенку?
9. Как называют ребенка дома?

В зависимости от точности заполнения анкеты родителями намечается индивидуальная работа с ребенком на занятиях в том числе на занятиях по физической культуре, при закаливании.

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. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
5. Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
6. О питании дошкольника.
7. Особенности физического и психического развития у часто болеющих детей.
8. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
9. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
10. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
11. Вредные привычки у взрослых и их влияние на здоровье детей.
12. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья воспитанников.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность на всех уровнях.
4. Обеспечение статического учета, контроля и анализа на всех уровнях.
5. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
6. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
7. Повышение заинтересованности работников и родителей в укреплении здоровья воспитанников.
8. Повышение квалификации работников учреждения.
9. Стимулирование повышения внимания воспитанников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.