

Индивидуальный предприниматель Мордвова Ирина Семеновна
ИНН 312807706032; ОГРН 308662310900060; р/с 40802810800630000945;
БИК 044525411; к/с 30101810145250000411
в филиал «Центральный» Банка ВТБ ПАО г. Москва
Адрес: Свердловская область, г. Нижний Тагил, ул. 1-ая Запрудная, д.10;
т. 8(912)6777772

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

г. Нижний Тагил
2022 г.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- совершенствовать условия для организации образовательного процесса в целях сохранения и укрепления здоровья воспитанников;
- стремление к повышению оздоровительного эффекта занятий по физической культуре, широко используя природные факторы закаливания;
- сохранение физического и психического здоровья детей;
- активная включенность ребенка в деятельность по организации ЗОЖ;

Образовательные задачи:

- Формирование и развитие осознанности у дошкольников двигательных умений и навыков;
- развитие и стимулирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость и др.) у детей дошкольного возраста, в соответствии с их возрастными особенностями и возможностями;
- формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умения сберечь, поддерживать и сохранять его, формирование осознанного отношения к здоровью и жизни);
- развитие психических процессов;
- обеспечение безопасности в двигательной активности детей.

Воспитательные задачи:

- воспитание потребности в ежедневных физических упражнениях, рационального их использования в самостоятельной двигательной деятельности, грациозности, выразительности движений;
- умение организовать знакомые подвижные игры самостоятельно (для старших групп) и под руководством педагога (в младших группах);
- воспитание нравственно-волевых качеств (смелость, настойчивость, инициатива, выдержка, честность, дружелюбие, взаимовыручка, взаимопонимание, скромность, чувство собственного достоинства);
- формирование культуры чувств, эстетического отношения к выполнению физических упражнений;
- воспитание гигиенических навыков: привычки к самообслуживанию, помощи воспитателю при подготовке к проведению физических упражнений – подготовка оборудования, наведение порядка и др.

Ожидаемые результаты:

- повышение иммунитета детей;
- снижение уровня заболеваемости детей;
- ежегодное повышение индекса здоровья на 0,5 %;
- приобщение детей к ценностям здорового образа жизни, развитие физических способностей и качеств у детей в соответствии с возрастными особенностями;
- разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое и т.д.);
- повышение педагогической грамотности родителей и педагогов по проблеме оздоровления детей;
- внедрение новых, современных инновационных здоровьесберегающих технологий, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья воспитанников;
- совершенствование образовательного процесса с позиции здоровьесберегающей педагогики;
- осознание педагогами, родителями и детьми понятия «Здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья;
- овладение навыками самооздоровления.

Раздел 2. Принципы реализации программы

2.1. Нормативно-правовое обеспечение программы оздоровления детей

«Здоровый малыш»

Под физическим воспитанием понимаем управляемое и закономерное изменение компонентов образовательного процесса (целей, задач, содержания, методов, форм организации, системы управления), приводящее к повышению качества образования. Способом и средством организации физкультурно-оздоровительной работы дошкольного образовательного учреждения является инновационный процесс.

Под инновацией мы понимаем освоение, использование и распространение новшеств. Инновация – вновь созданная посредством творческой деятельности реальность, основное содержание которой находится в определенном противоречии с существующей традицией. Любая инновация может возникнуть только в недрах хорошо укорененной традиции. Традиции и инновации ведут между собой постоянный диалог, благодаря которому становится возможным творческий процесс и творческое развитие традиций.

В данном контексте нормативно-правовое обеспечение дошкольного учреждения является традицией и содержит обязательные документы, представляющие государственное учреждение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях:

- Свидетельство о государственной аккредитации;
- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности по образовательным программам, указанным в приложении к настоящей лицензии;
- Программа развития дошкольного образовательного учреждения;
- Образовательная программа дошкольного учреждения;
- Локальные акты.

Программа оздоровления детей «Здоровый малыш» предполагает наличие проекта «Растем здоровыми», в котором подробно прописана актуальность, в рамках концепции дошкольного учреждения, с описанием основных этапов содержательной реализации как в образовательном, так и в социокультурном направлении.

Основополагающими документами по проблеме обеспечения здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении являются:

Закон РФ «Об образовании» ст.32

- п.1. Образовательное учреждение самостоятельно в осуществлении образовательного процесса и иной деятельности в пределах, установленных законодательством Российской Федерации, типовым положением об образовательном учреждении соответствующего типа и вида и уставом образовательного учреждения.
- п.2.7. К компетенции образовательного учреждения относится: разработка и утверждение рабочих программ, учебных курсов и дисциплин.

Одной из основных задач дошкольного отделения учреждения является охрана жизни и укрепления здоровья детей.

- Дошкольное отделение самостоятельно в выборе программы, рекомендованных государственными органами управления образованием,... а также разработке собственных (авторских) программ в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта.

Локальный акт:

- Основная задача учреждения: охрана жизни и укрепление здоровья детей
- Виды деятельности учреждения
- Программы и технологии обучения и воспитания, методы и организация

учебно-воспитательного процесса должны соответствовать возрастным и психофизическим возможностям детей. Количество и время занятий определяются в соответствии с правилами нормативами СанПиНа.

Раздел 3. Основные концептуальные подходы к организации оздоровительной работы

3.1 Средства развития двигательной активности дошкольников

Двигательная активность – естественная потребность детей в движении, удовлетворение которой является условием их полноценного развития.

В дошкольном возрасте характерна высокая потребность в двигательной активности. Поэтому необходимо, с одной стороны, использовать любой режимный момент для развития двигательной активности детей, с другой стороны, руководя разнообразной двигательной деятельностью детей, следует заботиться о гармоничном развитии личности, созданию условий для развития физических качеств и способностей ребенка.

Рассматривая особенности двигательной активности детей дошкольного возраста можно отметить основные закономерности ее развития:

1. Нарастание всех основных показателей двигательной активности:
 - повышение уровня физического развития;
 - возрастание функциональных возможностей организма;
 - обогащение двигательного опыта детей.
2. Различие показателей двигательной активности детей:
 - мальчики по сравнению с девочками, более подвижны, в самостоятельной деятельности;
3. Сезонные колебания двигательной активности детей:
 - повышение двигательной активности в весенне-летний период;
 - снижение двигательной активности в осенне-зимний период.
4. Суточные колебания двигательной активности детей.

Двигательная активность детей дошкольного возраста распределяется в течение дня неравномерно. Изменение двигательной активности в течение дня обусловлено не только биологическими факторами, но и режим дня в детском саду.

Периоды подъема двигательной активности:

- дневной с 10.00. до 12.00.,
- вечерний с 16.00. до 18.30.

2. Недельная динамика двигательной активности детей.

Изменяется по дням, увеличивается от вторника к четвергу и, падая к пятнице, что может быть обусловлено общим утомлением детей и снижением их активности.

Физкультурно-оздоровительная работа строится в соответствии с состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности детей, где используются соответствующие методы и приемы обеспечения результативности оздоровительных мероприятий.

Для более эффективного усвоения программного содержания оздоровительных мероприятий с детьми используются различные методы и приемы. Формы работы по физическому воспитанию с дошкольниками представляют собой комплекс оздоровительно-образовательных и воспитательных мероприятий, основу которых составляет двигательная деятельность. В педагогическом процессе детского сада используются различные формы работы здоровьесберегающих технологий.

Использование здоровьесберегающих педагогических технологий у ИП

Формы работы	Время проведения в режиме дня, возраст детей	Особенности методики проведения	Ответственные
1	2	3	4
Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Взбадривающая	После дневного сна в	«Техническая» простота	Воспитатель

гимнастика	постелях каждый день в сочетании с воздушными ваннами и корригирующей гимнастикой, старшая и подготовительная к школе группы	применения, взаимное дополнение методов при отсутствии дублирующего воздействия и взаимное усиление эффекта	
Динамический «час»	Проводится на дневной прогулке в группах	Структура динамического часа: 1.Оздоровительная разминка в игровой форме, использование различных видов ходьбы, бега, прыжков, имитационных движений, упражнения для профилактики плоскостопия и осанки. 2. Оздоровительно-развивающая – тренировка определенного вида физических умений и навыков, развитие физических качеств, формирование умения играть вместе в подвижные игры.	Воспитатели
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 минут по мере утомляемости детей	Комплексы физкультминуток могут включать дыхательную гимнастику, и гимнастику для глаз.	Воспитатели
Подвижные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно.	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.	Воспитатели
Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятий. Все возрастные группы.	Комплексы физкультминуток	Воспитатели
Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулок	Движение подбирается детям индивидуально, с учетом физической подготовленности.	Воспитатели
Прогулки-походы в парки	2 раза в год, во время отведенное для физкультурного занятия.	По заранее подготовленному плану	Воспитатели
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на	Самостоятельный выбор детьми вида двигательной активности.	Воспитатели

	открытом воздухе. Все возрастные группы.		
Пальчиковая гимнастика	Индивидуально, с подгруппой и всей группой ежедневно.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени.	Воспитатели
Дорожки здоровья (корректирующие дорожки)	После утренней гимнастики, после сна, вся группа ежедневно	Обучение правильной ходьбе, формирование правильной походки.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младших групп.	Рекомендуется использование наглядного материала, показ педагога.	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшего возраста.	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур	Воспитатели
Босохождение	Ежедневно при проведении утренней гимнастики и физкультурных занятий, при проведении закаливающих мероприятий	Проветривание и обязательная влажная уборка помещения.	Воспитатели
Воздушные ванны	Ежедневно при проведении утренней гимнастики и физкультурных занятий, закаливающие процедуры	Проветривание и обязательная влажная уборка помещения.	Воспитатели
Солнечные ванны	Летний период	С учетом индивидуальных особенностей организма ребенка.	Воспитатели
Фиточай	Осень - 10 дней, весна – 10 дней	С учетом индивидуальных особенностей организма ребенка.	Воспитатели
Мини «тропа здоровья»	Ежедневно	Проветривание, влажная уборка помещения	Воспитатели
Ходьба по «тропе здоровья»	Ежедневно в летний период на площадке.	С учетом индивидуальных особенностей организма ребенка.	Воспитатели
Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает детский сад.	Воспитатели
Утренняя гимнастика	Ежедневно	Комплексы подбираются в соответствии с	Воспитатели

(в форме оздоровительного бега)		возрастными особенностями детей.	
Занятия по здоровому образу жизни	Один раз в неделю в режимных процессах, в специально-организованной деятельности 1 раз в месяц, начиная со второй младшей группы	Технология «Уроки здоровья»	Воспитатели
Физкультурные развлечения	Один раз в месяц	Подвижные игры, игры-эстафеты, игровые упражнения в занимательной, соревновательной форме.	Воспитатели
Физкультурный досуг	Один раз в месяц на воздухе или в помещении	Конспекты досуга подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе	2 раза в год	Эффективная форма активного отдыха. Развивает физические качества, формирует социально-эмоциональное развитие ребенка	Воспитатели
Игры-соревнования	Два раза в месяц на воздухе или в помещении	Игры-соревнования подбираются в соответствии с возрастными особенностями детей.	Воспитатели
Коррекционные технологии			
Арт- терапия	Сеансы с группой по 10-13 человек	Оздоровление психосферы средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО).	Воспитатели
Сказкотерапия	Два занятия в месяц во второй половине дня	Использование мнемотаблиц, с помощью которых сказка выполняется, как единый двигательный комплекс.	Воспитатели
Артикуляционная гимнастика	Два раза в день в первой и второй половине дня	Цель- фонематическая грамотная речь без движений	Воспитатели
Логоритмическая гимнастика	Ежедневно	Развитие речи	Воспитатели
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи			
Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия	1 раз в год	Во время подготовки проведения физкультурных досугов праздников, недель	Воспитатели, родители

		здоровья, туристических походов, посещение открытых занятий.	
Дополнительные платные образовательные услуги			
Мир движений	1 раз в неделю	Развитие пластичности, гибкости, ритмичности движений и т.д.	Воспитатели

Формы и методы здоровьесберегающих технологий зависят от следующих условий:

- точное определение «дозы» программного материала в соответствии с принципами обучения, возрастными и индивидуальными возможностями детей, то есть запрограммировать определенный результат обучения.
- умение трансформировать задачу педагога в задачу для ребенка, поставив ее интересно, четко, конкретно, с учетом возраста.
- выбор методов обучения (наглядные, словесные, практические, игровые, творческие задания) в зависимости от этапа обучения того или иного движения,
- выбор наиболее оптимальных пособий, места, типа и формы занятия;
- создание условий для многократного повторения движений;
- обеспечение оценки двигательных умений детей (в младших группах – общая похвала, в старших – более детальная: общая, дифференцированная и индивидуальная). Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:
- В младшем дошкольном возрасте они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать со спортивным оборудованием, обучить прием элементарной личной безопасности.
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего, выносливость, силу.)
- В старших группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

В соответствии с этими основными положениями *система оздоровительной работы с семьей* включает:

- ознакомление родителей с результатами диагностики состояния физического развития ребенка;
- участие родителей в составлении индивидуальных маршрутов физического развития;
- целенаправленная санпросветработа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального и полноценного сбалансированного питания, закаливания оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
- ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое и психическое развитие ребенка;
- обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастики, разнообразным видам закаливания и т.д.);
- ознакомление с оздоровительными, профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ.

Наиболее эффективными формами работы с родителями являются: совместные физкультурные досуги, праздники;

- активное участие в организации Дней здоровья;
- День открытых дверей
- родительские собрания, конференции, семинары по вопросам оздоровления детей;

- круглые столы;
- презентация опыта родителей по вопросам оздоровления детей.

Результативность оздоровительной работы с родителями в большей мере обусловлена не только содержанием, но и качеством общения педагогов дошкольного образовательного учреждения с семьей. Общение, как известно, процесс двусторонний, и в нем заинтересованы все участники образовательного процесса. Эта заинтересованность касается содержательной и эмоциональной стороны общения родителей, детей, педагогов. В каждой семье есть газеты, книги, телевизор, поэтому становится ясным, что дело не в количестве информации, предлагаемой родителям, а в степени ее новизны, актуальности и неординарности подачи информации.

Поэтому при общении с родителями необходимо обращать внимание не только на разработку содержания сообщения, подготовку необходимого оборудования и материалов, но и аргументированность и доказательность положений, динамизм, умение считаться с позицией другого человека, конструктивно использовать возникающие во время общения проблемные ситуации и спорные мнения. Небольшое количество участников (на одном занятии присутствуют не более 4-5 семей) способствует активному, заинтересованному контакту с каждым, совместному поиску наиболее эффективных решений проблемы для конкретного ребенка.

Литература

1. Ю.Ф. Змановский «Воспитываем детей здоровыми» - М.: Медицина, 1989г.
2. В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» М., 1993г.
3. В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления» - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2000г.
4. В.Г. Алямовская «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»: Н.: НГПУ. 1998г.
5. Л.Д. Глазырина «Физическая культура – дошкольникам» (младший, средний возраст) – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001г.
6. Л.Ю. Кострыкина, О.Г. Рыкова, Т.Г. Корнилова «Малыши, физкульт – привет!» - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2006г.
7. Л.Н. Галигузова, С.Ю. Мещерякова «Физическое развитие». Игры и занятия с детьми раннего возраста. – М.: Мозаика – Синтез, 2007г.
8. О.В. Козырева «Если ребенок часто болеет» М.: Просвещение, 2003г.
9. М.Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим» - М.: ТЦ Сфера, 2004г.
10. Е.К. Воронова «Программа обучения плаванию в детском саду» - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003г.
11. М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях». Пособие для медработников и воспитателей, - М.: 2003г.
12. Т.Л. Богин «Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях». Методическое пособие. - М.:Мозаика-Синтез,2005г.
13. З.И. Береснева «Программа оздоровления детей в ДОУ «Здоровый малыш». – М.: ТЦ Сфера, 2005г.
14. В.А. Доскин, Л.Г. Голубева «Растем здоровыми». Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение, 2002г.
15. В.А. Дергунская «Диагностика культуры здоровья дошкольников». – М.: Педагогическое общество России, 2005г.
16. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников». – М.: Просвещение, 2003г.
17. Е.М. Мастюкова «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития». Пособие для практических работников дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2002г.
18. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье». Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005г.
19. Н.Ф. Дик, Е.В. Шердева «Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников». – Ростов н\Д: Феникс, 2005г.
20. С.А. Галаванов «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2003г.
21. С.Е. Шукшина «Я и мое тело» - М.: 2004г.
22. О.В. Хухлаева «Лабиринт души: Терапевтические сказки»
23. Т.В. Нестерюк «Игровой самомассаж». – М.: Издательство «Книголюб», 2007г.
24. И.С. Погудкина «Работа психолога с проблемными дошкольниками». – М.: Издательство «Книголюб», 2007г.
25. А.И. Копытин «Основы арт-терапии» - М.: 2005г.
26. В.Е. Дружинин «Психическое здоровье». – М.: ТЦ Сфера, 2002г.