

СОГЛАСОВАНО:
Протокол педагогического совета
№ 1
от «29» 08 2019 г.



УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ Д/с № 35
Еремеева Л.Н.
08 2019 г.

ПРОГРАММА ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

«В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ!»

МБДОУ Д/с №35

Инструктор по физической культуре
Зубова Р.Р.

Программа по физической культуре «В страну здоровья!»

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов. Представленная дополнительная образовательная программа по овладению элементами дыхательной гимнастики, элементами массажа и самомассажа имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления и предполагает не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Актуальность программы и ее педагогическая целесообразность обусловлена стойкой тенденцией к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста.

Цель программы:

сохранение, укрепление и охрана здоровья детей дошкольного возраста посредством элементов дыхательной гимнастики, элементов массажа и самомассажа.

Задачи программы:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- повышать эффективность образовательного процесса за счет средств здоровьесберегающих технологий: элементов дыхательной гимнастики, элементов массажа и самомассажа;
- повышать компетентность родителей в вопросе здоровьесберегающих технологий посредством проведения комплекса совместных мероприятий.

Одними из положительных моментов применения элементов дыхательной гимнастики, элементов массажа и самомассажа в системе оздоровления детей является, во-первых то, что не требует высоких экономических затрат и поэтому может применяться в любом образовательном учреждении, а во-вторых, доступность рекомендуемых средств и методов позволяет использовать ее и детьми, и педагогами, и родителями.

Программа основывается на следующих принципах:

- наглядность (показ упражнений, элементов, образный рассказ);
- доступность (обучение упражнениям, элементам от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей);
- систематичность (регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение объема движений, усложнения техники выполнения);
- закрепление навыков (многократное выполнение упражнений, элементов, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий);
- индивидуально-дифференцированный подход (учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка);
- сознательность (понимание пользы выполнения упражнений, элементов, потребность их выполнять).

В содержание программы входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

Ожидаемые результаты и методы педагогического контроля по усвоению программы:

В результате освоения программы воспитанники должны:

Знать и иметь представление:

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- правильно выполнять элементы дыхательной гимнастики, элементы массажа и самомассажа и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- взаимодействовать с коллективом в процессе занятий.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;

- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Разделы программы. *Программа реализуется через следующие разделы:*

1. Укрепление материально – технической базы ДОО.
2. Работа с детьми.
3. Работа с педагогами.
4. Работа с родителями.

1. Укрепление материально – технической базы.

1.	Приобретение физкультурных пособий: ✓ спортивного (мячи, скакалки, массажные коврики и дорожки, массажные коврики для профилактики плоскостопия)
2.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОО (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОО).

2. 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.
3.	Гигиенические и водные процедуры	✓ умывание; ✓ мытье рук; ✓ обеспечение чистоты среды.
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; ✓ недели здоровья.
6.	Спецзакаливание	✓ элементы дыхательной гимнастики;

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ пальчиковая гимнастика; ✓ игровой массаж.
7.	Пропаганда здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ экологическое воспитание; ✓ периодическая печать; ✓ курс бесед.

Система эффективного закаливания

1.	Основные факторы закаливания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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;
3.	Методы оздоровления:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ходьба по коврику (в межсезонье); ✓ дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); ✓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ✓ физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; ✓ сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
----	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> ✓ физические занятия в зале и на спортивной площадке; ✓ дозированная ходьба; ✓ оздоровительный бег; ✓ физкультминутки; ✓ физкультурные досуги, праздники, «Недели здоровья»; ✓ утренняя гимнастика; ✓ индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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, «Поиграй со мной, дружок» (мяч); ✓ занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр; ✓ занятия в форме оздоровительного бега; ✓ музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.

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 ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.

Лечебно-профилактическая работа.

Включает в себя:

- ✓ физкультурные занятия босиком;
- ✓ подвижные игры и физические упражнения на улице;
- ✓ хождение по ортопедическим коврикам;
- ✓ бодрящая гимнастика после сна;
- ✓ спортивные игры и соревнования;
- ✓ элементы игрового 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);
- ✓ физкультурные досуги и развлечения;
- ✓ утренняя гимнастика на воздухе;
- ✓ витаминизация: соки, фрукты.

3. 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;
- ✓ 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.

Организационно-методические мероприятия:

- ✓ Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- ✓ Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- ✓ Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни.
- ✓ Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению дошкольников:

- ✓ Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- ✓ 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.
- ✓ Необходимо широкое использование игровых приёмов, 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.
- ✓ Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- ✓ Обучение дошкольников здоровому образу жизни.

4. Работа с родителями.

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Задачи работы с родителями:

- ✓ Повышение педагогической культуры родителей.
- ✓ Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- ✓ Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- ✓ Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- ✓ Проведение родительских собраний, консультаций.
- ✓ Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- ✓ Показ занятий для родителей.
- ✓ Совместные занятия для детей и родителей.

Для успешной работы с родителями разработан план изучения семьи:

- ✓ 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.