

## Программа, пропагандирующая здоровый образ жизни

Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования и основной задачей системы образования в целом. Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

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.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей и формирования привычки здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

1. Оптимизировать оздоровительную деятельность в ДОУ путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.
2. Осуществить выбор оздоровительных технологий с учетом особенностей ДОУ.
3. Обеспечить системный подход, призванный в комплексе решать как медико-социальные, так и психолого-педагогические проблемы детей.
4. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.

**Основные принципы программы:**

1. **Принцип активности и сознательности** — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.
2. **Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего процесса** предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;
3. **«Не навреди»** - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в школе - детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.
4. **Доступности и индивидуализации** – Оздоровительная работа в учреждении должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
5. **Системного подхода** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса.

**6. Оздоровительной направленности** — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса.

**7. Комплексного междисциплинарного подхода.** Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДООУ и педагогическим коллективом.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в учреждении. Анализ созданных условий показал, что в школе - саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а так же для их расслабления и отдыха.

Оборудованы музыкальные залы, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а так же пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий. Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в классах и группах созданы спортивные центры, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки и другое оборудование. Во всех ячейках имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, физкультминуток. Педагоги проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных центров. Сделана подборка «подвижных игр, которые лечат», физкультминуток, дыхательной гимнастики, пальчиковых игр, считалок и др.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеются медицинские кабинеты со специальным оборудованием.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДООУ является рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

Нами разработана **система оздоровительной работы по следующим направлениям:**

- психологическое сопровождение развития;
- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Наиболее эффективными средствами двигательной активности являются:

- утренняя гимнастика;
- физическая культура;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- прогулки;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- коррегирующая дыхательная гимнастика;
- ЛФК.

### **Организация двигательного режима**

#### **в дошкольных группах**

<b>Формы организации</b>	<b>2 младшая группа</b>	<b>Средняя группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подготовит. К школе группа</b>
<b>1. Оздоровительные мероприятия</b>				
Утренняя гимнастика	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин

Двигательная разминка перед НОД (хороводная игра или игра средней подвижности)	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время НОД	На 7 минуте 2-3 мин	На 12 минуте 2-3 мин	На 15 минуте 2-3 мин	На 15-17 минуте 2-3 мин
Динамическая пауза между НОД (если нет физической культуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Оздоровительная гимнастика после дневного сна с закаливающими и профилактическими мероприятиями	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
<b>2. Непосредственно образовательная деятельность</b>				
НОД по Физической культуре	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыка	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
<b>3. Самостоятельная двигательная деятельность</b>	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Зависит от индивидуальных особенностей детей				
<b>4. Физкультурно-массовые мероприятия</b>				
Физкультурно-спортивные развлечения и досуги	15 мин 1 раз/мес	20 мин 1 раз/мес	25 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес
Физкультурно-спортивные праздники		30 мин 2/год	45 мин 2/год	60 мин 2/год
Игры - соревнования между возрастными группами		1 -2 раза в год - 20 мин	1-2 раза в год - 20 мин	1 -2 раза в год - 20 мин
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<b>5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи</b>				
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях				

**Направления работы по здоровьесбережению воспитанников**  
**Медико-профилактическая работа в ДОУ**

Цель: обеспечение, сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Содержание работы:

- организация мониторинга здоровья воспитанников, развивающихся в соответствии с условной возрастной нормой и имеющих ОВЗ;
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- организация и контроль физического развития воспитанников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающего пространства, среды в ДОУ.

**Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ**

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников (развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников).

Содержание работы:

- система работы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- закаливание;
- массаж;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

**Образовательная работа**

**по здоровьесбережению в ДОУ**

Цель: воспитание культуры здоровья воспитанников, становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Содержание работы:

- система работы по реализации задач и содержания работы по образовательным областям «Здоровье», «Безопасность» и «Физическая культура»;
- организация мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников;
- система работы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- физкультминутки во время НОД;
- релаксация;
- массаж;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика.

**Социально-психологическая работа в ДОУ**

Цель: обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника: эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в учреждении и семье.

Содержание работы:

- психолого-педагогическое сопровождение ребенка;
- комфортная предметно-развивающая среда ДОУ;
- личностно-ориентированное взаимодействие с детьми;
- общение, соответствующее возрастным особенностям ребенка;
- уважение прав и свобод личности ребенка;
- пространство для групповых игр и уединения.

**Просвещение родителей**

Цель: обеспечение образованности родителей воспитанников ДОУ по проблемам здоровьесбережения.

Содержание работы:

- семинары, консультации, родительские собрания;
- совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- совместные досуговые и развлекательные мероприятия;
- круглые столы и др.

**Ожидаемые результаты:**

- Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения.
- Повышение валеологической грамотности родителей.
- Улучшение здоровья детей, сформированность у выпускников ДОУ навыков личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым).
- Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.