

## **Презентация программы МАДОУ – детского сада №349 по здоровьесбережению дошкольников «Здоровые дети – здоровое будущее» (2015 -2020 гг.)**

### **Пояснительная записка.**

Программа «Здоровые дети – здоровое будущее» определяет основные направления оздоровления детей в детском саду, задачи, а также пути их реализации.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей, и поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии.

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%, с нарушением осанки 50-60%, с плоскостопием - 30%. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Рождение здорового ребёнка стало редкостью.

Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

В результате этого в нашем МАДОУ – детский сад №349 (далее по тексту – МАДОУ) разработана программа «Здоровые дети – здоровое будущее» (далее по тексту – Программа).

Программа, разработанная педагогическим коллективом нашего МАДОУ, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Объекты программы:

- Воспитанники МАДОУ;
- Педагогический коллектив МАДОУ;
- Родители (законные представители) воспитанников, посещающих ДОУ.

### **Условия реализации программы**

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым 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;
- спортивная площадка с необходимым безопасным спортивным оборудованием.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

### **Концепция программы**

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

### **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).

### **Временные рамки и основные этапы реализации программы.**

I этап. 2015-2016гг. – организационно-мотивационный.

II этап. 2016-2019 гг. – основной.

III этап. 2019-2020 гг. – итогово-аналитический.

### **Цель, задачи.**

Цель: создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДОУ.

### **Основными направлениями Программы являются:**

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

### **Задачи:**

1. Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.
2. Организация рациональной двигательной активности, использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.
3. Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью.
4. Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.
5. Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

### **Взаимосвязь со специалистами Детской больницы.**

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Отследить результаты

физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- обследование физического развития детей;
- медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.

### Используемые образовательные технологии

№	Вид деятельности занятий	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика под музыку (эвритмическая гимнастика)	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием.
2	Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
3	Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
4	Релаксация	В любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
5	Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
6	Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.
7	Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

8	Гимнастика после сна	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
---	----------------------	---

### Физкультурно-оздоровительная работа

№	Вид деятельности занятия	Особенности организации
1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом
2	Физкультминутка	Ежедневно, на занятиях статического характера. Длительность 3-5 мин.
3	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей
4	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин. (в теплое время года)
5	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
6	Физическая культура	2 раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 15-30 мин.
7	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
8	Неделя здоровья	2 раза в год
9	Спортивные развлечения	1 раз в месяц на улице или в спортивном зале. Длительность как на занятии.
10	Физкультурно-спортивные праздники на воздухе	2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут
11	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 -2 раза в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут
12	Участие родителей в физкультурно-оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года, согласно годового плана

### 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 лугу, спортивной площадке);  
 туризм (походы, экскурсии);  
 физкультурные досуги и развлечения;

утренняя гимнастика на воздухе;  
витаминация: соки, фрукты, ягоды.

### **Работа с педагогами.**

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

Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.

Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.

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.

Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.

Внедрение сбалансированного разнообразного питания.

Пропаганда здорового образа жизни.

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

Приложение 1. Функциональные обязанности работников ДОУ.

### **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 «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

Повышение педагогической культуры родителей.

Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.  
Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.  
Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.  
Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

**Формы работы с родителями:**

Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.  
Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.  
Дни открытых дверей.  
Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.  
Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).  
Совместные занятия для детей и родителей.  
Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).  
Организация совместных дел.

**Методы, используемые педагогами в работе:**

Анкета для родителей.  
Беседы с родителями.  
Беседы с ребёнком.  
Наблюдение за ребёнком.  
Приложение 2. План мероприятий по реализации программы.



## Заключение

Мы считаем, что правильно созданная система работы по основной оздоровительной программе «Здоровые дети – здоровое будущее» позволит качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации основной оздоровительной программы, дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые результаты реализации программы.

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;

успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОУ ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;

рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;

активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.

Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.

Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.

Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.

Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.

Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.

Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.