

Утверждаю:

Директор МАОУ «Бизинская СОШ»


Н.С. Феденко

«01» 03. 2024 г.

**Программа здоровьесбережения
МАОУ «Бизинская СОШ»- детский сад «Ленок» с. Бизино
«Азбука здоровья»**

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Введение.....	3
Актуальность.....	3-5
Цель и задачи Программы	5-6
II. Работа с детьми	7
III. Работа с родителями	11

I. Введение

В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности детей и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это психологические приемы и методы работы, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Реализация здоровьесберегающих технологий – это такая организация образовательного процесса, при которой происходит качественное развитие без нанесений ущерба здоровью ребенка.

Для группы применение здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности является актуальной темой, так как за последние пять лет резко ухудшилось состояние здоровья детей.

Актуальность

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся : гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и прочее. 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

Одним из приоритетных направлений работы МАОУ «Бизинская СОШ» является здоровьесбережение воспитанников. В настоящее время в детском саду применяется лично-ориентированная модель взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду, педагогам создать оптимальные условия для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «*Азбука здоровья*» разработана для сохранения и укрепления здоровья детей, исходной оценки всей системы физкультурно-оздоровительной работы в детском саду:

научно–методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в детском саду);

материально – техническое обеспечение (*помещение, оборудование*);

комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);

анализ результатов физической подготовленности детей;

характеристика физкультурно-оздоровительной работы в детском саду (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «*Азбука здоровья*», стремились к тому, чтобы разработанная система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь маленького ребенка, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

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

Программа предполагает использование различных методик, позволяющих использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Цель Программы :

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование педагогов, у родителей, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Реализация Программы предусматривает решение следующих задач:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах здоровьесбережения посредством повышения качества методической работы.
2. Внедрить в работу детского сада современные здоровьесберегающие педагогические технологии оздоровления дошкольников.
3. Сохранять и укреплять здоровье детей.
4. Формировать привычку к здоровому образу жизни.
5. Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
6. Прививать культурно-гигиенические навыки.
7. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.
8. Оказывать помощь семье в воспитании детей, адаптации к жизни в социуме.

Законодательно – нормативное обеспечение Программы :

- Закон «Об Образовании в Российской Федерации».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования.
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»

- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» № 65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- ФГОС ДО утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 115
- Устав МАОУ «Бизинская СРШ»

Участники Программы :

- Дети;
- Педагогический коллектив;
- Родители (*законные представители*) детей, посещающих детский сад.

Сроки реализации Программы :

2 года: 2023-2024 учебный год, 2024-2025 учебный год.

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 педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью).

Ожидаемый результат:

- 1) Снижение заболеваемости воспитанников и обучающихся;
- 2) Сформированная мотивация на здоровый образ жизни;
- 3) Заинтересованность родителей как участников здоровьесберегающего образовательного процесса;

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 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;

дыхательная гимнастика после сна

3. Методы оздоровления :

ребристу коврику после сна;

дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);

НОД на улице в течении учебного года;

хождение босиком (летом);

хождение по дорожке здоровья (летом);

релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

Оздоровительно - профилактическое направление:

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, психолого-педагогических, направленных на охрану здоровья и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

Циклограмма здоровье сберегающих мероприятий в течении дня

Технологии сохранения и стимулирования здоровья	Время проведения в режиме дня	Ответственный
Динамические паузы	В образовательной деятельности, для смены деятельности	Воспитатели
Стретчинг	В образовательной деятельности, в конце утренней гимнастики	Воспитатели

Гимнастика пальчиковая	В образовательной деятельности, перед продуктивной деятельностью.	Воспитатели
Гимнастика для глаз	В образовательной деятельности, после использования ТСО	Воспитатели
Утренняя гимнастика	Утром, в 8.10 ежедневно	Воспитатели
Гимнастика дыхательная	В образовательной деятельности, в конце физкультурного занятия	Воспитатели
Гимнастика корригирующая	В образовательной деятельности, в течение физкультурного занятия	Воспитатели
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин	Воспитатели
Физкультурное НОД	2-3 раза в неделю по утрам, 1 младшая 10 минут 2 младшая 15 минут Средняя 20 минут Старшая 25 минут Подготовительная группа 30 – 35 минут	Воспитатели
Подвижные, спортивные игры	На прогулке, 20-30 минут	Воспитатели
Витамиотерапия	Витаминизация 3 блюда в обед	Повар, завхоз
Релаксация	Ежедневно, после активных игр	Воспитатели

Технология витамиотерапия

Витамиотерапия — это применение различного рода витаминов с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний, а также для восполнения в организме недостатка в них.

Разнообразное обогащенное питание в детском саду восполняет часть витаминов, необходимых ребенку.

Вот лишь небольшой перечень продуктов, в которых содержатся важные витамины и минералы.

Витами А: морковь, тыква, апельсины, сметана, яйца, масло.

Витамин В1: гречневая, овсяная каши, ржаной хлеб.

Витами В2: горох.

Витами В6: зеленые овощи, кукуруза.

Витами В12: рыба, печень, сыр.

Микроэлементы (железо, йод, хром, фтор и т.д.) и макроэлементы (фосфор, натрий, сера и т.д.) также полезны и необходимы для организма, и их тоже можно получить из фруктов, овощей и молочных продуктов.

Чтобы дополнить их используем также дополнительную С-витаминизацию детскими витаминами, а также добавляем их в третье блюдо.

Любимую витаминку «С» дети получают в 3 блюдо на обед.

Утренняя гимнастика относится к физкультурно-оздоровительным технологиям. Данная технология направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей и обучению детей здоровому образу жизни. Гимнастика -способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придает движениям красоту, грациозность, точность, обеспечивает развитие и психофизических качеств, таких, как ловкость, быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность.

Используемые в комплексе здоровьесберегающие технологии в итоге формируют у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни. Только здоровый ребенок с удовольствием включается во все виды деятельности, он жизнерадостен, оптимистичен, открыт в общении со сверстниками и педагогами. Это залог успешного развития всех сфер личности, всех ее свойств и качеств.

Обновление материально-технической базы

подбор столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей,

приобретение спортивного инвентаря в группу: мячи разных размеров, массажные мячи, обручи, ленты, скакалки, кольцобросы.

оборудование прогулочной площадки .

«полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе,

«дорожкой здоровья» для профилактики плоскостопия,

метание в цель;

сухой бассейн из шаров;

шахматный стол;

ворота для футбола.

Пополнение спортивной зоны в группе :

изготовление своими руками в группе мячей разных размеров, массажных ковриков, гантелей, обручи.

оформление альбомов о спорте.

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;
- обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
- вести систематическую работу по безопасности, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.
- Лечебно-профилактическая работа

III. Работа с родителями

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

Если хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему *«всем миром»*, семья, детский сад, общественность.

Для себя определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.
6. 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. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (*как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших*).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (*инструктора по физической культуре, медицинской сестры, ПДД, МЧС*).
8. Организация совместных дел.