

Принята  
на педагогическом совете №1  
от 25.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
Детским садом № 82  
от «25» августа 2021 № 89

# **ПРОГРАММА**

**здоровьесберегающей деятельности**

**«Здоровье»**

**муниципального бюджетного дошкольного**

**образовательного учреждения**

**«Детский сад № 82 комбинированного вида»**

“Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье – это важнейший труд  
воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная  
жизнь, мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

В.А.Сухомлинский

Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня 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 последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении из-за “заорганизованности” воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и т.д. Стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов и неизбежно ведут к ухудшению здоровья ребенка.

Серьезным барьером, осложняющим жизнь ребенка, является тревожность. Причинами тревожности могут быть, во-первых, недостаток эмоциональной поддержки в семье и детском саду, во-вторых, недостаток информации (либо ее недостоверность), которая порождает эмоциональное заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревожность у детей может появляться по отношению к сверстникам, взрослым, к самому себе. Если взрослые невнимательно относятся к этой проблеме, она не исчезает бесследно, возникают эмоциональные комплексы, препятствующие полноценному общению с другими людьми.

В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных

учреждений, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы.

Программа "Здоровье" разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов здоровьесбережения воспитанников Детского сада, определяет основные направления, цели и задачи, план действий по реализации программы.

**Цель программы:** создание здоровьесберегающего образовательного пространства с позиции комплексного подхода, позволяющего сохранять и укреплять здоровье детей и стимулировать их развитие.

**Задачи:**

- 1.Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, эмоционального, интеллектуального, социально-нравственного здоровья участников образовательного процесса.
- 2.Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни.
- 3.Создание условий, способствующих формированию навыков правильного питания, повышению качества и сбалансированности питания, обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия детей.
- 4.Формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- 5.Организация преемственности в обеспечении здоровьесберегающей деятельности с семьей, социальными институтами.

**Основные принципы программы:**

- 1.*Принцип научности* - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- 2.*Принцип активности и сознательности* - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- 3.*Принцип комплексности и интегративности* - решение здоровьесберегающих задач в системе образовательного процесса и всех видов деятельности.
- 4.*Принцип адресованности и преемственности* - поддержание связей между возрастными категориями, учет индивидуального развития и состояния здоровья детей.
- 5.*Принцип результативности и гарантированности* – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

**Критерии оценки работы по программе:**

- 1.Снижение (или увеличение) уровня заболеваемости;
- 2.Увеличение (или уменьшение) количества детодней;
- 3.Наличие (отсутствие) в группах центров двигательной активности, оборудования с учетом всех санитарных норм и требований;
- 4.Сформированность (не сформированность) у детей: культурно-гигиенических навыков, представлений о составляющих здорового образа жизни, основ культуры здоровья.
- 5.Наличие (отсутствие) системы физкультурно-оздоровительной работы;
- 6.Наличие (отсутствие) системы здоровьесберегающей педагогики в организации образовательного процесса.
- 7.Повышение педагогического мастерства, уровня квалификации педагогов в вопросах здоровьесбережения детей, обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме.

Для решения поставленных задач в Детском саду была разработана **система здоровьесберегающей деятельности:**

- 1.Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами.
- 2.Рациональная организация двигательной деятельности детей.

3. Система закаливания и оздоровления детей.
4. Организация рационального питания.
5. Комплекс психогигиенических мероприятий.
6. Организация системы познавательной - исследовательской деятельности с детьми.
7. Коррекционная работа.
8. Лечебно - профилактическая работа.
9. Консультативно - информационная работа.

### **Предполагаемые результаты программы "Здоровье":**

1. Достижение стабильных качественных показателей здоровьесберегающей деятельности;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей;
7. Увеличение количества дней, проведенных ребенком в детском саду;
8. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, представлений о составляющих здорового образа жизни, основ культуры здоровья.
9. Сформированность у детей основных физических качеств и потребности в двигательной активности.
10. Повышение профессиональной компетентности педагогов, уровня квалификации педагогов в вопросах здоровьесбережения детей, обобщение и распространение передового педагогического опыта по проблеме.

### **Основные направления программы**

#### **Комплексная диагностика и исследование состояния здоровья детей специалистами:**

- осмотр детей специалистами детской поликлиники;
- регулярный осмотр детей медицинским персоналом;
- диагностика детского развития.

#### **Рациональная организация двигательной деятельности детей (Приложение № 1)**

- преобладание циклических упражнений;
- проведение ежедневных физкультурных занятий;
- ежедневный режим прогулок;
- строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- совершенствование условий в центрах двигательной активности;
- проведение различных видов гимнастик, физминуток, игр с движениями в организации режимных моментов;
- проведение музыкальных занятий, логоритмики;
- организация физкультурно - спортивных праздников, досугов, «Недели здоровья».

#### **Система закаливания и оздоровления детей (Приложение № 2)**

- закаливание с использованием различных факторов воздействия (воздух, вода, солнце) с учетом сезонности;
- использование практически апробированных и разрешенных методик нетрадиционного здоровьесбережения детей (психогимнастика, дыхательная гимнастика, ароматерапия, элементы массажа и другое)

## Организация рационального питания (Приложение № 3 «Программа по организации питания»)

### Комплекс психогигиенических мероприятий

- психодиагностика;
- элементы ауотренинга и релаксации;
- элементы музыкотерапии;
- обеспечение благоприятного психологического климата;
- индивидуальные и подгрупповые занятия в кабинете педагога - психолога, направленные на коррекцию психических процессов и эмоциональной сферы.

### Организация системы познавательно - исследовательской деятельности с детьми

- проведение занятий с детьми с использованием здоровьесберегающих технологий;
- организация деятельности с детьми способствующей формированию у детей основ культуры здоровья, здорового образа жизни, безопасного поведения, с учетом комплексного и интегрированного подхода.
- создание условий для формирования навыков здорового образа жизни.

В данный блок включены разделы:

«Я узнаю себя» («Знакомлюсь с собой и другими детьми», «Учимся беречь свое тело и здоровье», «Учимся понимать свое состояние, «Учимся быть осторожными».

При реализации данного раздела перед педагогами ставятся задачи не только обеспечить необходимый уровень знаний детей по теме, но и воспитать у детей младших групп желание быть здоровыми, у старших - сформировать потребность в здоровом образе жизни.

«Я люблю солнце, воздух и воду»

Данный раздел раскрывает задачи направленные на обеспечение тренировки защитных сил организма и повышение его устойчивости к воздействию постоянно меняющихся факторов среды.

Раздел «Школа моего питания»

Раскрываются вопросы правильного питания, культуры питания, привитие культурных гигиенических навыков.

Образовательный процесс строится с на принципе комплексно- тематического планирования и интегрированной модели организации рационального сочетания разных видов деятельности в педагогическом процессе.

#### **Организованные виды деятельности с детьми направлены:**

*в младшем дошкольном возрасте:*

- на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
- на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие;
- формы положительного отношения к людям через переживания;
- на развитие представлений о групповом помещении детского сада, принадлежности к нему; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
- на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

*в среднем дошкольном возрасте:*

- на развитие представлений о своем теле:
  - а) знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
  - б) органы чувств;
  - в) дыхательная и пищеварительная системы;
- на развитие представлений о себе и своей семье.

*в старшем дошкольном возрасте:*

- на приобщение к нормам здорового образа жизни;
- обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

*во всех возрастных группах:*

на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

#### **Коррекционная работа:**

- реабилитация детей, перенесших заболевания, часто болеющих детей (щадящий режим, расчет физических нагрузок);
- индивидуальная работа с детьми, отстающими в физическом, психическом развитии;
- коррекция психоэмоциональной сферы;
- коррекционная работа с детьми, имеющими склонность к нарушению осанки, плоскостопию.

#### **Лечебно - профилактическая работа:**

- вакцинация;
- потребление фитонцидов;
- витаминизация, прием иммуномодуляторов;
- подбор мебели в соответствии с ростом детей;
- кварцевание групп, проветривание.

#### **Консультативно - информационная работа (Приложение № 4,5)**

- оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, родителям воспитанников по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников;
- открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий;
- участие родителей в физкультурно - оздоровительной работы Детского сада по мероприятиям годового плана;
- создание информационного банка (наглядно - тестовая информация, консультации, папки-передвижки, сайт детского сада);
- организация совместных мероприятий (родительских собраний, праздников, вечеров вопросов и ответов, деловых игр)

## Обеспечение реализации условий здоровьесберегающей деятельности в Детском саду

<b>Техническое и кадровое обеспечение</b>	
Наименование мероприятий	Ответственные
1. Пополнение необходимым оборудованием медицинского кабинета, спортивного зала.	Заведующий
2. Осуществление плановых ремонтных работ: пищеблок, коридор, групповые комнаты.	Заведующий, завхоз
3. Пополнение среды нестандартным оборудованием: мягкими модулями, тренажерами, массажерами, «нестандартными ковриками» и т.п.	Заведующий, воспитатели
4. Совершенствование условий в целях предупреждения травматизма в детском саду (соблюдение техники безопасности при организации образовательного процесса, совместной деятельности).	Старший воспитатель, педагоги
<b>Психолого-педагогическое обеспечение</b>	
1. Осуществление контроля за выполнением здоровьесберегающих мероприятий, за физическим и нервно-психическим развитием детей.	Заведующий, старший воспитатель
2. Внедрение эффективных технологий и методик здоровьесбережения детей.	Старший воспитатель, педагоги
3. Упорядочение времени специально организованных занятий и активного отдыха детей (проведение «Дней здоровья», гибкий график занятий).	Старший воспитатель
4. Поддержание здорового психологического климата в коллективе взрослых и детей.	Педагог-психолог, воспитатели
5. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса (психологический фон занятия, длительность, методы и формы проведения, санитарно-гигиенические условия).	Старший воспитатель
6. Продолжение совершенствования здоровьесберегающей предметно-развивающей среды детского сада.	Старший воспитатель, педагоги
7. Организация работы с родителями по проблеме укрепления и сохранения здоровья детей в детском саду и семье (проведение консультаций, наглядно-текстовая информация, совместные спортивные мероприятия с родителями и детьми).	Старший воспитатель, педагоги
8. Организация продуктивного взаимодействия с медико-психологическими и социальными институтами района и города (ПМПК МОУ ЦПМСС, городская детская поликлиника № 2, центр «Бонум»)	Старший воспитатель, педагоги
9. Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам здоровьесбережения детей.	Заведующий, старший воспитатель, педагоги