

**МБДОУ «Харьковский детский сад Ровеньского района  
Белгородской области»**

Рассмотрен и принят на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ «Харьковский  
детский сад Ровеньского района  
Белгородской области»  
протокол № 1 от 22 ноября 2017г.

Утверждена  
Приказов по МБДОУ  
«Харьковский детский сад  
Ровеньского района  
Белгородской области»  
Приказ № 92 от «22 » ноября 2017г

**Программа оздоровительной работы  
«Первые шаги к здоровью»**

**муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного  
учреждения  
«Харьковский детский сад Ровеньского  
района Белгородской области»**

Харьковское  
2017г.

## **Примерная программа оздоровительной работы**

### **«Первые шаги к здоровью»**

Программа оздоровительной работы «Первые шаги к здоровью» (далее – Программа) - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора педагогами дошкольного образовательного учреждения содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья воспитанников, их родителей (законных представителей), работников дошкольного образовательного учреждения. Данная система физического воспитания, включающая инновационные формы и методы, органически входит в жизнь учреждения, развитие детей обеспечивается за счет создания развивающей среды и реализации определенных педагогических технологий.

#### **Задачи Программы**

1. Охрана и укрепление здоровья воспитанников, совершенствование их физического развития, повышение защитных свойств организма. Улучшение физической и умственной работоспособности.
2. Формирование у всех участников образовательного процесса осознанного отношения к своему здоровью.
3. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
4. Приобщение всех участников образовательного процесса к традициям большого спорта.
5. Развитие основных физических способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость и др.) у воспитанников и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствование усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.

8. Помощь педагогам и родителям в организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, направленной на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.
9. Создание оптимального режима, обеспечивающего гигиену нервной системы ребенка, комфортное самочувствие, нервно-психическое и физическое развитие.

#### **Направления реализации Программы:**

- 1) Работа с воспитанниками.
- 2) Работа с педагогами.
- 3) Работа с родителями.
- 4) Укрепление материально-технической базы учреждения.

#### **Условия для реализации Программы:**

Для включения в работу большой группы воспитанников, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий:

- зал для физкультурных занятий с необходимым инвентарем: (гимнастическая стенка, скакалки, мячи, обручи, мешочки с песком, кегли и др).

- спортивная площадка для занятий на воздухе с необходимым инвентарем и оборудованием: («яма» для прыжков в длину, «полоса препятствий» для развития выносливости);

- картотека подвижных игр с необходимыми атрибутами;

- картотека физминуток и пальчиковых игр;

- зоны уединения в группах для снятия эмоционального напряжения;

**Работа с детьми в каждой группе осуществляется всеми участниками образовательного процесса. Включает**

8 разделов:

1. *Диагностика.*
2. *Полноценное воспитание.*
3. *Система эффективного закаливания.*
4. *Организация рациональной двигательной активности.*
5. *Создание условий организации оздоровительных режимов для воспитанников.*
6. *Создание представлений о здоровом образе жизни.*

7. *Лечебно-профилактическая работа.*
8. *Летнеоздоровительные мероприятия.*

## **I раздел. Диагностика**

Диагностика – комплекс мероприятий (наблюдения, анкетирование, тестирование, и др.), которые помогают определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья. При изучении анамнеза развития воспитанников выявляются часто болеющие дети, дети, страдающие хроническими заболеваниями.

При организации оздоровительной, лечебно-профилактической и коррекционной работы, с учетом физиологического, психологического состояния каждого ребенка, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения при наличии воспитанников с индивидуальным режимом занятий.

## **II раздел. Полноценное питание**

В организации питания приветствуются естественные потребности ребенка, исключается насилие. В работе по организации питания используются рекомендации Н. Амосова, В. Леви, Г. Шаталовой, ведется разъяснительная работа с воспитанниками, что пищу, которую взял, выбрасывать аморально.

*Принципы организации питания:*

- выполнение режима питания;
- гигиена приемы пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к воспитанникам во время питания;
- правильность расстановки мебели.

## **III раздел. Система эффективного закаливания**

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребенка.

*Комплекс закаливающих мероприятий:*

1. Соблюдение температурного режима в течение дня.
2. Правильная организация прогулки и ее длительность.
3. Соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учетом индивидуального состояния здоровья детей.
4. Облегченная одежда для воспитанников в детском саду.
5. Сон в маечках и трусиках.
6. Дыхательная гимнастика после сна.
7. Мытье рук по локоть прохладной водой.
8. Комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки).

*Методы оздоровления:*

- 1) Ходьба по сырому песку (летом), коврику (межсезонье).
- 2) Контрастное обливание ног (летом).
- 3) Дозированный оздоровительный бег на воздухе, в том числе и по дорожкам препятствий.

#### **IV раздел. Организация рациональной двигательной активности**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

*Укрепление здоровья средствами физического воспитания:*

- Повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды.
- Совершенствование реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям.
- Повышение физической работоспособности.
- Нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития.
- Повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

*Основные принципы организации физического воспитания:*

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;

- сочетание двигательной активности с общедоступными закалявающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (построение подгрупповых занятий с учетом групп здоровья);
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки по системе Кацудзо Ниши.

*Формы организации физического воспитания:*

- физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «дни здоровья»;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с воспитанниками;

Разнообразие занятий по форме и содержанию в зависимости от задач:

1. Традиционные.
2. Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
3. Сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.
4. Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной дружок» (мяч).
5. Занятия в форме оздоровительного бега.
6. Музыкальные путешествия - тесная интеграция музыки и движений, воспитанники изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.

## **V раздел. Создание условий организации оздоровительных режимов для воспитанников**

1. Организация режима дня в соответствии с возрастными особенностями детей.

2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приема пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
3. Полная реализация следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
4. Достаточный по продолжительности дневной сон детей. Его длительность определяется возрастом.
5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, (два сезонных режима с постепенным переходом от одного к другому).
6. Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.

## **VI раздел. Создание представлений о здоровом образе жизни**

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания воспитанника в учреждении должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
3. Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
4. Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
5. Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
6. Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
7. Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свое состояние и ощущения.
8. Обучение воспитанников правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
9. Ведение системной работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для решения этих задач создаются следующие условия:

- Каждая группа имеет визуальную - отдельную раздевалку. Это дает возможность, как педагогам, так и родителям уделять внимание детям по

привитию культурно-гигиенических навыков. Каждого ребенка педагог и младший воспитатель обучает тщательно вытирать ноги перед входом в помещение, учит самостоятельно раздеваться и одеваться, при этом аккуратно складывать свою одежду в шкаф. При всех моментах обучения и закрепления знаний и умений педагог использует мотивацию:

- Для каждой группы имеются отдельные спальные комнаты, где каждый воспитанник имеет свою кровать, которую ежедневно заправляет самостоятельно в старшем возрасте, следит за тем, чтобы она аккуратно и эстетично выглядела.

- Перед сном воспитанники стараются бесшумно входить в спальню, не создавая суматохи, тихо раздеваются и складывают одежду на стулья, не мешая засыпающим детям.

- Ежедневно педагоги прививают воспитанникам стойкие культурно-гигиенические навыки по уходу за своим телом, зубами, носом.

Развитие представлений о строении человеческого тела и назначении органов педагоги формируют через занятия, беседы, игры, наблюдения. Для этого подобран наглядный материал.

## **VII раздел. Лечебно-профилактическая работа**

Этот раздел программы направлен на профилактику заболеваемости воспитанников.

Для успешной работы в этом направлении педагоги собирают сведения о ребенке при поступлении в детский сад через анкету и личную беседу. Составляется паспорт здоровья воспитанника. После тщательного изучения карты индивидуального развития ребенка, условий жизни, особенностей поведения и развития, и с учетом желания родителей намечается - план мероприятий по оздоровлению детей; годовой план по снижению заболеваемости.

Физкультурно-оздоровительная работа осуществляется воспитателями. Она включает в себя:

1. Физкультурные занятия босиком.
2. Подвижные игры и физические упражнения на улице.

3. Утреннюю гимнастику на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
4. Дыхательную гимнастику после сна.
5. Спортивные игры и соревнования.
6. Интенсивное закаливание стоп.
7. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
8. Элементы психогимнастики, релаксации.

### **VIII раздел. Летне-оздоровительные мероприятия**

Летний отдых оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.

*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, ягоды.

### **Работа с педагогами**

Работа с сотрудниками как одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья воспитанников, строится на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительская работа по направлениям программы и т.д.;
- 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 приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приемам личной самодиагностики.

*Организационные методические мероприятия:*

1. Знакомство и внедрение в практику новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально-психическом подходе.
3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии.
4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты).
5. Диагностика состояния здоровья воспитанников всех возрастных групп.
6. Организация сбалансированного разнообразного питания.  
Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
7. Пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламной-информационной литературы).
8. Обучение воспитанников здоровому образу жизни, приемам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие чувства ответственности за свое здоровье.

*Методические рекомендации по оздоровлению:*

- Мероприятия по формированию у воспитанников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности воспитанников на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Привитие воспитанникам чувства ответственности за свое здоровье.
- Обучение воспитанников здоровому образу жизни.
- Обучение воспитанников приемам личной самодиагностики, саморегуляции.
- Беседы, валеологические занятия.

## **Работа с родителями**

Одним из направлений деятельности по формированию физически и психически здорового ребенка является работа с родителями.

### *Задачи:*

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распределение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое 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, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
4. Показ занятий для родителей.
5. Совместные занятия для детей и родителей.
6. Организация совместных дел.

### *План изучения семьи (для успешной работы с родителями):*

1. Структура семьи и психический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия).
2. Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
3. Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.
4. Социальный статус отца и матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребенка.
5. Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленности родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

### *Методы, используемые педагогами в работе:*

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребенком.
4. Наблюдение за ребенком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

В своих беседах при знакомстве с родителями, детьми, в период адаптации ребенка воспитатели, проявляя индивидуальный подход к ребенку, ведут беседы по следующим направлениям:

1. Каково состояние ребенка, часто ли болеет и чем?
2. Какие традиции и привычки сложились дома в процедурах еды, засыпания?
3. Какие требования предъявляются в детском саду.
4. Чем любит ребенок заниматься дома, что может доставить радость ребенку?

В зависимости от точности заполнения анкеты родителями намечается индивидуальная работа с ребенком на занятиях, в том числе на занятиях по физической культуре, при закаливании.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
5. Значение режимных моментов для здоровья ребенка.
6. О питании дошкольника.
7. Особенности физического и психического развития у часто болеющих детей.
8. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
9. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
10. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.
11. Вредные привычки у взрослых и их влияние на здоровье детей.
12. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребенка.

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья воспитанников.

2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Обеспечение статического учета, контроля и анализа на всех уровнях.
4. Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников и родителей в укреплении здоровья воспитанников.
7. Повышение квалификации работников учреждения.
8. Стимулирование повышения внимания воспитанников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.