

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 5» муниципального образования
городской округ Ялта Республики Крым

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
протокол от 31.08.2021
№ 1



Утверждено
Заведующим МБДОУ № 5
М.Н.Черный
Приказ от 31.08.2021 № 74

**Программа
по сохранению и укреплению здоровья
дошкольников МБДОУ № 5
на 2021 – 2022 учебный год**

«Ступеньки здоровья»

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, включающая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организацию 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, индивидуальной работы по коррекции, 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:

1. **Принцип научности** – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. **Принцип активности и сознательности** – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. **Принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития.

Основными направлениями программы «Лесенка здоровья» являются:

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

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

1. I. **Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.**

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Условия реализации программы:

- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества;
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни.

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты;
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных);
- физкультурные занятия;
- закаливающие процедуры после дневного сна;
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал);

Формы работы с родителями:

- ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
- тематические родительские собрания
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)
- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

- индивидуальные консультации психолога с воспитателями и родителями;
- индивидуальные беседы психолога с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- музыкально-оздоровительная работа (предполагает использование на занятиях следующих здоровьесберегающих технологий: валеологические песенки-распевки, дыхательная и атикулационная гимнастика, игровой массаж, пальчиковые и речевые игры, музыкотерапия)

Для достижения цели в ходе реализации программы решаются следующие задачи:

1. Нормализация негативного состояния детей.
2. Десенсибилизация страхов, снижение тревожности.
3. Развитие уверенности у детей.
4. Формирование навыков общения со взрослыми и детьми.
5. Коррекция поведения с помощью сказкотерапии, формирование адекватных форм поведения.

Результативность работы по программам отслеживается диагностикой.

В ходе диагностики используются диагностические **методы:**

Опрос воспитателей и родителей по анкетам:

1. «Выявление тревожного ребёнка»,
2. «Признаки агрессивности»
(Предложены Е.К. Лютовой, Г.Б. Мониной.)
3. Тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М. Дорки)
4. Рисуночный метод.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены.

Примеры релаксационных упражнений

Список используемой литературы:

1. ФГОС. Примерная общеобразовательная программа ДО «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. Издательство мозаика-синтез, Москва 2014г.- 344с.
2. 1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. М. Мозаика – Синтез. 2016г.- 119с.
2.2. «Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа» Пензулаева Л. И. М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010- 127с.
3. «Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа» Пензулаева Л. И. М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010-134с.
4. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа» Пензулаева Л.И. М.: Мозаика-Синтез, 2010 г.-129с.
5. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа» Пензулаева Л.И. М.: Мозаика-Синтез, 2010 г.-134с.
6. ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет Пензулаева Л. И.-122с.
7. Бондаренко Т. М. Физкультурно – оздоровительная работа с детьми 3-4 лет в ДОУ. Воронеж. 2012г.- 123с.
8. Тимофеева Е. А. Подвижные игры. М. Просвещение. 1986г.-156с.
9. Кобзева Т. Г., Александрова Г. С., Холодова И. А. Организация деятельности детей на прогулке. Волгоград.2016г.- 286с.
10. Тимофеева Л. Л. Планирование внеучебной деятельности с детьми в режиме дня. Москва.2012г.- 457с.
11. Губанова Н. Ф. ФГОС Игровая деятельность в детском саду (2-7 лет)-123с.
12. Губанова Н. Ф. ФГОС Развитие игровой деятельности (3-4 года)-123с.
13. Губанова Н. Ф. ФГОС Развитие игровой деятельности (4-5 лет). Средняя группа- 144с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575903

Владелец Черний Марина Николаевна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023