

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 общеразвивающего вида
пгт Лучегорск

ПРОГРАММА «БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ»



Задачи программы

Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.

Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры

Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.

Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений

Помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

Работа с детьми включает 10 модулей

ДИАГНОСТИКА

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

СИСТЕМА ЭФФЕКТИВНОГО
ЗАКАЛИВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ
РАЦИОНАЛЬНОЙ
ДВИГАТЕЛЬНОЙ

АКТИВНОСТИ

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ
ДЕТЕЙ

ПРИМЕНЕНИЕ
ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИХ И
ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
СРЕДСТВ И МЕТОДОВ

СОЗДАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

ЛЕЧЕБНО-
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ
РАБОТА

ЛЕТНЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ

Цели программы:

Сохранение
и укрепление
здоровья
детей

Формирование у
родителей,
педагогов,
воспитанников
ответственности в
деле сохранения
собственного
здоровья

Формировани
е у детей
навыков
здорового
образа жизни

..... ДИАГНОСТИКА

Комплекс мероприятий ,которые помогают глубоко узнать ребёнка «во всех отношениях», определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья. Включает в себя :

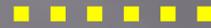


ТЕСТИРОВАНИЕ

НАБЛЮДЕНИЕ

АНКЕТИРОВАНИЕ

..... ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ



В организации питания следует придерживаться естественных потребностей ребёнка, исключить насилие. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых по договорённости. Объясняем детям, что пищу, которую взял, выбрасывать аморально.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания, в том числе и от родителей (спонсорская помощь);
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

.....СИСТЕМА ЭФФЕКТИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ

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



Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в плавательном бассейне, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

.....ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....



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

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учётом группы здоровья – подгрупповые);
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

.....СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ.....

1. Организация режима дня ребёнка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмологического профиля.
2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (желательно четырёхразовое), укладывание на дневной и ночной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима.
3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
4. Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.
5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в детском саду должно быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
6. Санитарно-просветительная работа с сотрудниками и родителями.



.....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 одежде

Формирование привычки ежедневных физкультурных

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 ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

.....ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ.....



В настоящее время этот раздел программы приобретает всё большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения (стресса – по Г. Селье) в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью

Принципы по разделу программы :

использование
на
физкультурных
занятиях
элементов
психогимнастик
и

обучение
детей
приёмам
мышечного
расслабления
– базового
условия для
аутогенной
тренировки

создание
благоприятно
го
психологичес
кого климата
в группах и в
ДОУ в целом

обучение
детей приёмам
мышечного
расслабления –
базового
условия для
аутогенной
тренировки

выявление
факторов,
способствующих
возникновению
и развитию
стрессовых
состояний у
детей;

обеспечение
условий для
преобладания
положительных
эмоций в
ежедневном
распорядке дня
каждого
ребёнка

использование
психоаналитиче
ских и
лично
сти ориентиро
ванных бесе
д с
детьми с
аффективными
невротическими
проявлениями

использование
психоаналитиче
ских и лично
сти ориентиро
ванных бесе
д с детьми
с аффективными
невротическими
проявлениями

..... **КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ**

.....

Логопедическое коррекционно-педагогическое воздействие направлено на устранение речевого дефекта у детей, а также на предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактика дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).



Принципы логопедической работы:

- систематичность;
- сознательность и активность, то есть сознательное, активное отношение ребёнка к своей деятельности, которая зависит от интереса;
- наглядность – осуществляется путём безукоризненного показа движения педагогом;
- доступность и индивидуализация – учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей с речевой патологией.

.....ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.....



организма.

Раздел программы направлен на профилактику детей. В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты

Лечебно-профилактическую работу осуществляют педиатр детского сада, медицинская сестра, врачи-специалисты ЦРБ. В неё входят:

- Массаж: общий, грудной клетки, гидромассаж.
- ЛФК: дыхательная, нарушение осанки, плоскостопия.
- Фитотерапия: отвары, настои из трав.
- Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.
- Иммуномодуляторы: дибазол, элеутерококк.
- Применение оксолиновой мази, глюконата кальция.

.....ЛЕТНЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....

Летний отдых детей 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 (в лесной зоне, в парках, на «экологической тропе», спортивной площадке);
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

I блок.

Состояние образовательного процесса и состояние здоровья

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

II блок.

Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей

- подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов (валеологов, инструкторов по физической культуре, инструкторов по лечебной физкультуре, психологов);
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламной-информационной литературы, радиопередачи и т. д.)

III блок.

Оценка эффективности мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья

- создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

```
graph TD; A[РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ] --> B[ЗАДАЧИ]; A --> C[ФОРМЫ];
```

ЗАДАЧИ

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 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

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 для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, инструктора по плаванию, психолога, медицинской сестры, врача).
8. Родительский всеобуч: клуб «Здоровье».
9. Организация совместных дел.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Создание системы комплексного мониторинга со
2. Снижение количества наиболее часто встр
заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющ
4. Обеспечение статистического учета, контроля и
5. Коренное совершенствование системы физическ
индивидуального подхода.



Список используемой литературы:

- ▣ *Алямовская, В.Г.* Физкультура в детском саду: теория и методика физкультурных мероприятий / В.Г. Алямовская. –
- ▣ *Буцинская, П.П. и др.* Общеразвивающие упражнения в детском саду/ П.П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г.П. Лескова.– М.: Просвещение, 1990.- 175 с.
- ▣ *Деркунская, В.А.* Диагностика культуры здоровья дошкольников: методическое пособие / В.А.Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
- ▣ *Глазырина, Л.Д.* Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: пособие для педагогов дошко. учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 262 с.
- ▣ Под редакцией Вераксы, М.а. Васильеврй. «от Рождения до шклы»
- ▣ *Змановский Ю.Ф.* Воспитаем детей здоровыми/ Ю.Ф. Змановский. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.
- ▣ *Осокина Т.И.* Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений: аннотированный перечень / Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999. – 80 с.
- ▣ *Рунова, М.А.* Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей [Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды]: методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей / М.А. Рунова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
- ▣ Глазырина А.Д. «Физическая культура дошкольникам»
- ▣ Щетинин М. « Дыхательная гимнастика Г.Н.Стрельниковой».
- ▣ *К.К Утробина* «Занимательная физкультура для дошкольников» 3-5 лет, 5-7 Москва, ГНОИ и Д , 2003г

Спасибо за
внимание



Над программой работали

Королева Елена Николаевна
Инструктор по физической культуре
МБДОУ д/с №9

Игнатьева Наталья Михайловна
Старший воспитатель
МБДОУ д/с №9

Могильникова Ирина Владимировна
Педагог-психолог
МБДОУ д/с №9