**Программа здоровьесберегающей деятельности ДОУ**

**Общая информация:**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 390 Московского района Санкт-Петербурга.

**Заведующий ГБДОУ:** Игнатова Валентина Васильевна

ГБДОУ детский сад №390 функционирует на 114 человек – 6 групп.

3 возрастные группы:

* ранний возраст (с 1,6 до 3 лет) - 3 группы дневного пребывания;
* ранний возраст (с 1,6 года до 3 лет) – 1 группа кратковременного пребывания;
* младший возраст (с 3до 4 лет) - 1 группы дневного пребывания.
* Средний возраст (с 4 до 5 лет) - 1 группы дневного пребывания.

Педагогические кадры

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Возрастная группа | Ф.И.О. педагогов | Образование | Педагогический стаж | Квалифика-ционная категория |
| 1 | Группа раннего возраста 2-3 года | Жарова Е.М  Котова М.Е. | Ср. спец  Ср. спец | 35 года  2 год | I  I |
| 2 | Младшая группа  3-4 года | Лавреньтьева Т.А.  Короткова О.А. | Ср. спец  Ср. спец | 7 лет  16 лет | I  I |
| 3 | Средняя группа  4-5 лет | Смирнова И.А.  Кожина Е.П. | Ср. спец  Ср. спец | 16 лет  27 лет | I  В |
| 4 | Группа раннего возраста 2-3 года | Васильева З.А.  Тимофеева Т.В. | Ср. спец  Высшее | 26 лет  29 лет | I  В |
| 5 | Группа раннего возраста 2-3 года | Бэлан М.М.  Кротова Е.А | II пед.класс  Высшее | 33 года  2 год | I  I |
| 6 | Группа раннего возраста 1,6-2 года | Бойкова И.В. | Высшее | До года | - |
| 7 | Музыкальный руководитель | Мясникова Ирина Юрьевна | .Высшее | 34 года | В |
| 8. | Физкультурный руководитель |  |  |  |  |
| 9. | Заведующий | Игнатова В.В. | Высшее | 16 лет | В |
| 10. | Зам.заведующей по УВР | Ярмоленко Д.Ю. | Высшее | 2 года | I |

**«Целеполагагние»:**

**Цель программы**:  Формировать представление ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

1. Формирование здоровьесберегающей среды.

 2.Воспитание  у детей привычки здорового образа жизни для повышения    защитных свойств организма, в соответствии  с возрастными и индивидуальными возможностями детей.

3.Развитие потребности в двигательной активности.

4. Просвещение родителей в вопросах  воспитания здорового ребенка.

**Ожидаемые результаты:**

1.Снижение уровня заболеваемости детей;

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группах.

3. Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни, овладение  разнообразными видами двигательной активности и закаливания;

4. Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;

5. Пополнение предметно-развивающей среды по направлению «Физическая культура» и «Здоровье».

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников

**«Диагностика»:**

Диагностика проводится в отношении: воспитанников и родителей.

Цель диагностики здоровья детей - способствовать укреплению здоровья ребенка, его гармоничному развитию. Диагностируя здоровье детей, на практике выделяют 2 направления:

• оценка физического развития;

• оценка физиологических возможностей организма (резервов здоровья) .

Работа по физическому воспитанию детей должна опираться на показатели здоровья, уровня физической подготовленности, данные индивидуальных психолого-педагогических особенностей детей. Достаточно полные сведения для комплексной оценки физического состояния ребенка могут быть получены при учете и анализе антропометрических и физиометрических данных, показателей физической подготовленности и работоспособности. Вся работа по физическому воспитанию должна строиться с учетом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Основой является диагностика состояния здоровья и уровня физической подготовленности детей. В этих целях на каждого ребенка составляется индивидуальная карта здоровья, основанная на

• Выписке из медицинской карты ребенка, выдаваемой участковым педиатром

• Анкетированием родителй о состоянии здоровья детей и всех членов семьи

• Анализе первичных навыков по основным видам движений

В соответствии с индивидуальными картами по каждой возрастной группе составляется сводный «Журнал здоровья». Он позволяет педагогам и медицинским работникам иметь четкую картину о состоянии всей группы и каждого ребенка в отдельности, планировать физкультурно-оздоровительную работу с учетом физических возможностей ребенка.

В процессе физкультурно-оздоровительной работы с детьми предусматривается систематический медико-педагогический контроль. На основании анализа комплексных результатов наблюдений за детьми и повторной медицинской диагностики даются новые рекомендации педагогам и родителям по проведению следующего этапа физкультурно-оздоровительной работы

**«Мероприятия»:**

**1)**Мероприятия, направленные на активизацию и оптимизацию физической нагрузки:

* Физкультминутки – это кратковременные упражнения, проводимые с целью предупреждения утомления, восстановления умственной работоспособности

Значение: помогают отдохнуть, развлечься, снять напряжение, получить ощущение физической разрядки, улучшают кровообращение, снимают утомление мышц, нервной системы, активизируют мышление детей, создают положительные эмоции и повышают интерес к занятиям.

Длительность: физкультминуток -1.5-2 минуты

Формы проведения физкультминуток бывают следующих видов:

Общеразвивающие упражнения - подбираются по тем же признакам, что и для утренней гимнастики. Используется 3-4 упражнения для разных групп мышц, закончить физкультминутку можно прыжками, бегом на месте или ходьбой;

В форме подвижной игры - подбираются игры средней подвижности, не требующие большого пространства, с несложными. Хорошо знакомыми детям правилами;

В форме дидактической игры с движениями- хорошо вписываются в занятия по ознакомлению с природой. По звуковой ( фонетической) культуре речи, по математике;

В форме танцевальных движений- используются между структурными частями занятия под звукозапись, пение воспитателя или самих детей. Больше всего подходят мелодии умеренного ритма. Негромкие, иногда плавные; -

В форме выполнения движений под текст стихотворения

* Инновационные формы проведения утренней гимнастики: сюжетная, образно – игровая, с использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений, подвижных игр с разными уровнями подвижности, в форме круговой разминки. Образно–игровая гимнастика с использованием имитационных движений, потешек, способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям. Утренняя гимнастика в форме танцевальных упражнений облегчает процесс запоминания и освоения, повышает эмоциональный фон, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.
* Пальчиковая гимнастика- Использование в содержании НОД пальчиковой гимнастики обусловлено недостаточным развитием мелких групп мышц у дошкольников. В результате кисти рук детей приобретают хорошую подвижность, гибкость, исчезает скованность движений. Функции  руки оказывают  большое стимулирующее влияние на деятельность детского мозга, психику дошкольников. Поэтому, выполняя пальчиками различные упражнения, ребенок достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает руку ребенка к его дальнейшему обучению в школе. Пальчиковая гимнастика проводиться в рифмованной стихотворной форме и носит увлекательный характер. Дети с удовольствием запоминают и воспроизводят тексты гимнастики, развивая при этом не только речь, но и другие психические процессы (память, мышление, воображение).
* Гимнастика для глаз- упражнения для снятия глазного напряжения.

**2**)Мероприятия, направленные на сохранение и укрепления творческого здоровья:

* Праздники
* Тематические занятия
* Разминки

**3)**Мероприятия, направленные на укрепление психологического здоровья детей:

* «Уголок на­строения»создается для  отслеживания причин плохого настроения у детей и его дальнейшей коррекции. Приходя утром в детский сад, дети отмечают свое настроение. В течение дня, если настроение у ребенка меняется, то и цвет шарика на доске он меняет.
* **«**Шкатулка добрых дел» за каждый хороший поступок дети кладут в нее красную фишку, за каждый плохой — синюю.
* Музыкотерапия – музыкальное сопровождение ритмичных моментов, музыкальное оформление фона занятий.
* Индивидуальное сопровождение в случае выявления необходимости.

**4)**Мероприятия, направленные на интеллектуальное развитие дошкольников:

* Тематические занятия
* Игры

**5)**Мероприятия по взаимодействию с вовлеченными лицами:

* Папки-передвижки
* Круглые столы по вопросам здоровья.
* Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».
* День открытых дверей.
* Уголки здоровья - консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы врача: «Нетрадиционные средства оздоровления детей», «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления»,

Привлечение родителей к поиску нужной информации в методической литературе, журналах, интернете и распространение среди других родителей.

**6)**Организация питания и медицинского сопровождения:

* Организация мониторинга здоровья детей (2 раза в год – сентябрь, май),
* Организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – Сан ПиНов.
* Организация и контроль питания
* Организация профилактических мероприятий по оздоровлению:

**7)**Построение здоровой среды:

* Изготовить  нетрадиционное физкультурное оборудование
* пополнить спортинвентарь спортзала и групповых комнат мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками

 Актуально значимым  и  востребованным  на современном этапе   становится  поиск  средств  и  методов  повышения  эффективности  оздоровительной  работы  в дошкольных учреждениях,  создание  оптимальных  условий  для  индивидуального развития каждого ребенка.

Таким образом, обосновывается необходимость включения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс дошкольных учреждений

 Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании:

* медико-профилактические технологии, обеспечивающие сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровье сберегающей среды в ДОУ.
* физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.
* технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка

технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий - обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. К ним относятся: технологии психологического или психолого-педагогического сопровождения развития ребенка в педагогическом процессе ДОУ.

* здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов дошкольного образования, технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.
* валеологического просвещения родителей;