#### *​* *****Программа формирования культуры***** *з******дорового и безопасного образа жизни*****

#### ****"Я здоровье сберегу…!"****

**Цели и задачи Программы:**

**Цель программы:**создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья детей дошкольного возраста, сформировать у детей  необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни (ЗОЖ) и использованию полученных знаний на практике.  
 **Задачи программы:**

* сформировать у детей  представление о позитивных факторах, влияющих на  их здоровье;
* научить детей делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* научить детей выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать у детей представления о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать у детей представление о рациональной организации режима дня, занятий и отдыха, двигательной активности, научить составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать детям представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.);
* дать детям представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с [компьютером](http://sotmarket.ru/), просмотра телепередач;
* обучить детей элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать у детей потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья;
* организовать просветительскую работу с родителями по вопросам приобщения детей к здоровому образу жизни, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* вовлекать родителей воспитанников в совместную работу по привитию необходимых практических навыков и умений здорового образа жизни;
* сформировать у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

**Принципы Программы.**

**В основу Программы положены принципы:**

* Принцип актуальности отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями; обеспечивает знакомство воспитанников с наиболее важной гигиенической информацией.
* Принцип доступности, в соответствии с которым предлагается оптимальный для усвоения объем информации, предполагающий сочетание изложения гигиенической информации теоретического характера с примерами и демонстрациями, что улучшает его восприятие. Принцип предусматривает использование ситуационных задач с необходимостью выбора и принятия решения, [**ролевых игр**](http://da.zzima.com/)**,** информационного поиска, рисования, моделирования драматических сцен.
* Принцип положительного ориентирования. В соответствии с этим принципом уделяется значительное внимание позитивным, с точки зрения здоровья, стилям жизни, их благотворному влиянию на здоровье. Реализация данного принципа -  показ положительных примеров. Это более эффективно, чем показ отрицательных последствий негативного в отношении здоровья и поведения.
* Принцип последовательности  предусматривает выделение основных этапов и блоков, а также их логическую преемственность в процессе осуществления содержания Программы.
* Принцип системности  позволяет усвоить знания, имеющие отношения к здоровью, в виде целостной системы.
* Принцип сознательности и активности направлен на повышение активности воспитанников в вопросах здоровья, что возможно только при осознании ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих. Этот принцип выступает в качестве основополагающего для изучения форм поведения и стилей жизни.

Программа формирования культуры здоровья и безопасного образа жизни «Быть здоровым – это здорово!» (далее – Программа) государственного образовательного учреждения школа № 967 города Москвы (далее – Учреждение) представляет собой  комплексную  программу  формирования у детей дошкольного возраста знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление  физического и психологического здоровья,  как одного из ценностных составляющих,  способствующих познавательному и эмоциональному развитию каждого ребёнка, достижению планируемых результатов освоения  образовательной программы дошкольного образования. В современных условиях модернизации дошкольного образования большое значение необходимо придавать состоянию здоровья детей дошкольного возраста, а потому воспитателю особое внимание следует обращать на формирование у дошкольников ценностного отношения к собственному здоровью. Для этого надо не только говорить о значении здоровья для человека, но и вносить в повседневную жизнь детей  элементы ценностного отношения к здоровью, прививать дошкольникам полезные привычки и навыки. Другими словами, воспитатель всеми доступными средствами способствует формированию у  детей дошкольного возраста культуры здоровья.

Состояние здоровья ребёнка при поступлении в детский сад – это своего рода стартовая позиция, которая определяет успешность  ребенка не только на первом году посещения детского сада, но и всего периода дошкольного образования. Низкий уровень здоровья поступающих в детский сад детей не только отрицательно влияет на процесс их адаптации к новым условиям, но и становится причиной дальнейшего ухудшения их здоровья.   
Здоровьесберегающие технологии ориентированы на обеспечение психического, физического и нравственного здоровья воспитанников, требуют соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели и оборудования, соблюдения светового и температурного режима, рациональной организации образовательной деятельности. Безопасный образ жизни предполагает исключение воздействия неблагоприятных факторов на физическое и психическое состояние дошкольника, а использование здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствует предотвращению усталости и утомляемости дошкольников, повышению у них мотивации к  игровой, творческой,  трудовой, познавательной, исследовательской, двигательной деятельности и приросту  достижений в каждом виде деятельности.  
Программа сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей дошкольного возраста:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* чувствительность к воздействиям при одновременной к ним инертности по своей природе, обусловливающей временной разрыв между воздействием и результатом, который может быть значительным, достигая нескольких лет, и тем самым между начальным и существенным проявлением неблагополучных популяционных сдвигов в здоровье детей и подростков и всего населения страны в целом;
* активно формируемые комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
* ​​особенности отношения воспитанников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, невосприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая воспитателем, психологом, родителями самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в детском саду, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.  
При выборе стратегии воспитания культуры здоровья в дошкольном возрасте учитывается зона актуального развития, так как формирование ценности здоровья и здорового образа жизни — необходимый и обязательный компонент здоровьесберегающей работы образовательного учреждения, требующий соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни детского сада, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы, рационального питания. Одним из компонентов формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является просветительская работа с родителями (законными представителями) воспитанников, привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе с детьми, к разработке программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни.  
Разработка Программы формирования ценности здоровья и здорового образа жизни, а также организация всей работы по её реализации строится на основе научной обоснованности, последовательности, возрастной и социокультурной адекватности, информационной безопасности и практической целесообразности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рациональная организация совместной и само​стоятельной деятельности воспитанников​** | | | | | |
| 1. | Составление расписания занятий, учебного плана. | Сентябрь | Старший воспитатель | | |
| 2. | Проведение мероприятий по соблюдению санитарно-гигиенических норм и правил, изучению ПДД, ТБ, ОБЖ | 1 раз в квартал | Все педагоги | | |
| 3. | Реализация индивидуальных образовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья | В течение года | Все педагоги | | |
| **​​​  Воспитание культуры здоровья участников образовательного проц​есса** | | | | | |
| 1. | Приобретение познаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья (в ходе занятий физической культурой, бесед, просмотра учебных фильмов, в системе дополнительного образования, включая встречи со спортсменами, тренерами, представителями профессий, предъявляющих высокие требования к здоровью) | В течение года | Старший воспитательВоспитатели | | |
| 2. | Преемственность со школой по вопросам, связанных с воспитанием культуры здоровья. | В течение года | Старший воспитатель Воспитатели подготов-ной к школе группы | | |
| 3. | Просветительская работа с родителями (лекции, беседы, индивидуальные консультации и т.п.) | В течение года | Воспитатели | | |
| **​​​ Создание условий для обеспечения безопасного здоровьесберегающего процесса​** | | | | | |
| 1 | Соблюдение санитарно-гигиенических требований, санитарно-гигиенического состоя­ния во всех помещения согласно санитарным правилам и нормам действующих СанПиН. | В течение года | | Все сотрудники Учреждения | |
| 2 | Обеспечение постоянного контроля состояния помещений Учреждения, исправность электрических розеток, наличие апте­чек, инструкции и журналов по охране труда | В течение года | | РСП | |
| 3 | Проведение занятий с  детьми, педагогическими, техническими работниками и другим обслуживающим персоналом по изучению правил обеспечения безопасности; проведение тренингов по дей­ствиям в чрезвычайных ситуациях | В течение года | | РСПСтарший воспитатель Воспитатели | |
| 4 | Отработка действий коллектива детского сада в чрезвычайных ситуациях | Ежегодно | | РСП | |
| **​​​​  Развитие физической и двигательной активности воспитанников.​** | | | | | |
| 1 | Проведение динамических пауз для предупреждения преждевременного умственного утомления и профилактики нарушений зрения, осанки и возникновения застойных явлений в кровообращении и дыхании | Ежедневно | | ВоспитателиМузыкальный руководитель | |
| 2. | Мониторинг (диагностика) уровня и состояния здоровья для выявления детей групп риска | ежеквартально | | медсестра | |
| 3 | Дополнительное  образование | В течение года | | Все педагоги | |
| ​​​  **Использование воспитательного потенциала совместной и самостоятельной деятельности воспитанников** | | | | | |
| 1. | Планирование  работы по формированию здоровьесберегающей среды в детском саду в соответствии с требованиями ФГОС ДО, ФГТ. | При планирова-нии работы на год | | РСПСтарший воспитатель | |
| 2. | Ведение пропаганды ЗОЖ  среди детей и родителей. | В течение года | | Воспитатели | |
| **​​​Организация работы с родительской общественностью​** | | | | | |
| 1. | Организация информационной поддержки родителей через систему родительского всеобуча | В течение года | | | РСП Старший воспитатель Воспитатели Специалисты |
| 2. | Индивидуальные консультации | В течение года | | | Воспитатели |
| 3. | Организация совместной работы педагогов и родителей по проведению спортивных соревнований, дней здоровья, походов и экскурсий совместно с родителями. | В течение года | | | Все педагоги инструктор по ФИЗО |
| 4. | Выставки научно-методической литературы по здоровьесбережению, профилактике заболеваний, вредных привычек, безопасности детей | По мере необходимости | | | Старший  воспитатель |
| **​​​ Организация совместной деятельности с​ внешней социокультурной средой** | | | | | |
| 1. | Совместная деятельность с различными учреждениями внешней социокультурной среды, заинтересованными в пропаганде ЗОЖ . | При планировании работы на год | | | РСПСтарший воспитатель |
| **​Традиционные мероприятия по формированию культуры безопасного здорового образ​а жизни​** | | | | | |
| 1. | Ежедневные мероприятия: утренняя гимнастика, физкультминутки, физкультурные упражнения и подвижные игры, спортивные упражнения, гимнастика пробуждения. | Ежедневно | Воспитатели | | |
| 2. | Образовательная деятельность по ФК | Три раза в неделю | Инструктор по ФИЗО | | |
| 3. | Организация условий для самостоятельной двигательной деятельности детей | Ежедневно | Воспитатели | | |
| 4. | Дни здоровья | В течение года | Инструктор по ФИЗО | | |
| 5. | Мама, папа, я – спортивная семья! | В течение года | Инструктор по ФИЗО | | |
| 6. | Спортивные соревнования«Веселые старты» | В течение года | Инструктор по ФИЗО | | |
| 7. | Спортивные  игры, игры – эстафеты, катание на лыжах | В течение года | Инструктор по ФИЗО | | |
| 8. | Совместная деятельность с детьми по профилактике ЗОЖ, ДДТТ. | В течение года | Воспитатели | | |
| 9. | Неделя безопасности дорожного движения | Ежеквартально | Старший воспитатель Воспитатели | | |
| 10. | Участие в городских спортивных мероприятиях | Май | Инструктор по ФИЗО | | |

**Формы  работы с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная деятельность | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность |
| * Физическая культура.  1. 3 раза в неделю; в том числе  на свежем воздухе | * Закаливающие процедуры. * Гигиенические процедуры. * Солнечные и воздушные ванны. * Проветривание помещения. * Дневной сон. * Профилактика ОРВИ и ОРЗ (по плану) * Совместная деятельность на свежем воздухе 1 раз в неделю Утренняя гимнастика * Гимнастика после сна; * Прогулка; * Двигательная активность на свежем воздухе; * Игры, спортивные упражнения; * Спортивные праздники, развлечения; * День здоровья; * Неделя здоровья | Условия:   * Оборудование для двигательной, игровой деятельности детей в помещениях и на прогулочных участках, * Спортивная площадка, * Центры двигательной активности в группах. |