Государственное бюджетное образовательное учреждение

для детей дошкольного и младшего школьного возраста

прогимназия № 675 Красносельского района Санкт-Петербурга

«Талант»



**ПРОГРАММА**

« Система комплексных мероприятий по

оздоровлению детей дошкольного

возраста на основе взаимодействия

медицинского и педагогического

персонала, инструктора физического

воспитания»

**Авторы программы:**

Воспитатели: Эльбек Ольга Геннадьевна

Блинова Ольга Николаевна

Старший воспитатель: Татарникова Елена Сергеевна

Санкт-Петербург 2012

**Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни у школьников**

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни детей дошкольного возраста - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному, физическому и эмоциональному развитию ребенка.

**Актуальность**

Здоровье детей - это будущее страны, здоровье её основных институтов. Однако здоровье само по себе не существует. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранить и улучшить здоровье - огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребёнка.

Сегодня здоровье детей далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества.

Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Именно в дошкольном возрасте закладываются основы физического и психологического здоровья, формируются двигательные навыки, создается фундамент для развития духовно-нравственных качеств личности. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но и психическое и социальное благополучие.

**Цели и задачи программы по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни дошкольников:**

**Цель программы:**

* содействовать укреплению здоровья;
* сформировать у дошкольника представление об ответственности за  
  собственное здоровье и здоровье окружающих;

- научить дошкольника, осознанно выбирать поступки, поведение,  
позволяющие сохранять и укреплять здоровье;

- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе  
её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать потребность ребёнка информировать взрослых о любых  
  проблемах со здоровьем, а так же безбоязненно обращаться к врачу по любым  
  вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и  
  развития.
* обеспечить дошкольника необходимыми технологиями, позволяющими  
  сохранить и укрепить здоровье;
* обогащать знания о ЗОЖ через различные виды деятельности, изменить  
  уклад прогимназии с пользой для здоровья каждого;
* расширить и разнообразить взаимодействие прогимназии и родителей по  
  формированию ЗОЖ.

- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его  
режиме, структуре, полезных продуктах;

**Задачи программы:**

- Разработка и осуществление комплекса мер по совершенствованию системы оздоровления детей и формированию здорового образа жизни воспитанников, охране и укреплению здоровья через реализацию здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих в условиях детского сада.

- Создание в детском саду оптимальных условий для воспитания, обучения и развития детей с учетом личностных особенностей и адаптивной среды для детей с нарушением здоровья и ограниченными возможностями.

-Создание комплексной системы содействия физическому, психосоциальному и духовному развитию, а также профилактике, коррекции и реабилитации нарушений здоровья детей с использованием совершенных методик оздоровления и спецификации региона.

-Создание системы и условий психолого-медико-педагогической и социальной помощи воспитанникам детского сада.

* Обеспечение комплексной профилактики нарушений здоровья детей.
* Развитие системы подготовки и переподготовки кадров по вопросам  
  комплексного оздоровления детей.
* Разработка и апробация в образовательном учреждении воспитательно-  
  образовательной программы формирования основ здорового образа жизни и основ  
  духовно-нравственного здоровья детей.
* Популяризация преимущества здорового образа жизни, расширение кругозора  
  в области физкультуры, спорта, туризма, краеведения.

Формирование у педагогов и детей ответственного отношения, устойчивой мотивации и убеждений ведения здорового образа жизни: настрой на здоровый образ жизни;

* достаточная двигательная активность;
* умение регулировать свое психическое состояние;
* правильное питание;
* четкий режим дня;
* отказ от вредных привычек в семье;
* выполнение гигиенических требований;
* умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

**Направления реализации программы**

1. Создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного  
учреждения.

В дошкольном заведении созданы необходимые условия для сбережения здоровья детей дошкольного возраста. Все помещения соответствуют санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья воспитанников.

В детском саду работает кухня, позволяющая организовывать горячие завтраки, обеды, полдники во второй половине дня.

Прогимназия оснащена оснащенный спортивным залом, который оборудованный необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарём. Дети посещают дополнительные спортивные кружки, такие как аэробика, фитнес, таэквондо.

Прогимназия имеет компьютерный класс, в которых занятия проводятся в соответствии с Письмом МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002года.

Также имеется электронная доска, которая используется во время учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормами СанПин. В дошкольном заведении работает медицинский кабинет.

Эффективное функционирование созданной здоровьесберегающей инфраструктуры в детском саду поддерживает квалифицированный состав специалистов: врач, медицинские сестры, педагог-психолог, воспитатели, инструктор по воспитанию физической культуры у детей, имеющие специальное профессиональное образование, первую и высшую квалификационные категории.

2. Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном заведении направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима воспитанников, нормального физического развития и двигательной

подготовленности воспитанников всех возрастных групп, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья и формирование культуры здоровья детей. Сложившаяся система включает:

* полноценную и эффективную работу с детьми всех групп здоровья (на  
  занятиях по воспитанию физической культуры, в секциях и кружках);
* Обеспечение системы физкультурно-оздоровительной работы,  
  включающей диагностику, оценку, коррекцию здоровья детей.
* организацию динамических перемен, физкультминуток во время  
  совместной учебно -воспитательной работы с детьми, способствующих  
  эмоциональной разгрузке и повышению умственной и двигательной  
  активности;
* организацию работы спортивных кружков и создание условий для их  
  эффективного функционирования;
* регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней  
  здоровья, соревнований, игр).
* организация проведения ежегодной недели спорта;
* регулярное проведение «Олимпийской недели».
* реализация индивидуально-дифференцированного подхода в подборе  
  средств и методов работы с ребенком, осуществление индивидуального  
  медико-педагогического сопровождения развития ребенка.
* Осуществление комплекса медико-педагогических мероприятий,  
  направленных на:
* Сохранение и укрепление здоровья детей
* Профилактику простудных заболеваний
* Формирование у детей и родителей ценностей здорового образа  
  жизни.

3. Реализация дополнительных образовательных программ.

В детском саду созданы и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни:

* Фитнес;
* Фитболгимнастика;
* Аэробика,
* Таэквандо.

4. Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Сложившаяся система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей направлена на повышение их уровня знаний и включает:

* проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов;
* привлечение родителей (законных представителей) к совместной  
  работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных  
  соревнований, конкурсов;
* создание стендов детского здоровья, доступных для родителей.

**Принцип реализации программы.**

1. Принцип целостного подхода к личности ребенка - воспитанника  
   детского сада.
2. Принцип признания уникальности личности, жизни и здоровья ребенка  
   и каждого человека.
3. Принцип опоры на общечеловеческие и общенациональные ценности,  
   гуманитарные основы образовательной деятельности.

4. Принцип социальной справедливости и обеспечение равных  
возможностей по отношению ко всем воспитанникам детского сада.

1. Принцип профилактической направленности деятельности педагогов и  
   сотрудников детского сада.
2. Принцип научности.

7. Принцип комплексного системного воздействия на здоровье и личность  
ребенка.

8. Принцип учета региональной в осуществлении профилактической,  
коррекционной и реабилитационной работы и ее сочетания с научными  
достижениями других регионов страны.

9. Принцип развивающей направленности деятельности, обеспечивающий  
повышение резервных адаптационных возможностей организма детей  
средствами естественного оздоровления и физической культуры, а также  
интеллектуального и духовно-нравственного потенциала личности ребенка.

**Комплексная программа реализуется на уровне образовательного учреждения и включает следующие компоненты:**

* образование в области здоровья и здорового образа жизни;
* физическое воспитание детей;
* медицинскую службу; - -психологическую службу; -методическую службу;
* организация службы питания;
* служба здоровья персонала детского сада;
* социальные службы;
* создание здоровой среды детского сада;

- вовлечение общественности в процесс формирования культуры  
здоровья, здорового образа жизни детей и сотрудников детского сада.

**Приоритетные направления деятельности по формированию у детей дошкольного возраста здорового образа жизни.**

Профилактическая и коррекционная работа.

Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения

адаптации детей к условиям детского сада.

Организация и надлежащее выполнение санитарно-гигиенического режима.

Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания.

Предупреждение и своевременное выявление отклонений в развитии и

состоянии здоровья воспитанников.

Организационная работа.

Организация здоровьесберегающей развивающей среды в прогимназии.

Определение показателей физического развития, двигательной активности и

подготовленности, критериев здоровья детей дошкольного возраста методами

комплексной диагностики.

Изучение передового опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение

эффективных методов и технологий.

Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских

кадров.

Создание в детском саду медицинской и педагогической документации по

физкультурно-оздоровительной работе на основе нормативно-правовых документов регламентирующих оздоровительную работу в дошкольных учреждениях.

Планирование лечебно-оздоровительной работы

- Систематический анализ здоровья детей с последующей медико-педагогической коррекцией.

-Профилактическая работа по предупреждению инфекционных заболеваний, ОРЗ и гриппа.

-Разработаны режимы двигательной активности на каждую возрастную группу

-Адаптация детей в детском саду.

-Организация питания.

-Решение оздоровительных задач средствами физических и медицинских

кадров.

-Взаимодействия с родителями по сохранению и укреплению здоровья ребенка.

-Контроль эффективности системы оздоровительной работы учреждения.

Учебно-воспитательная работа.

Научно обоснованная, строго регламентированная, оптимально организованная

деятельность, которая способствует формированию, сохранению и укреплению

здоровья детей.

Внедрение в учебно - воспитательный процесс здоровьесберегающих

технологий.

**Оценка эффективности реализации программы**

Основные результаты реализации программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни дошкольников оцениваются в рамках мониторинговых процедур.

**Ожидаемые результаты в процессе реализации комплексно-целевой программы по формированию здорового образа жизни у**

**детей дошкольного возраста:**

1. Самопознание

• Мой организм.

*Содержание -* Важно уточнить знания детьми названий и местоположения разных органов чувств и частей тела у себя.

*Ожидаемый результат* - Дети могут назвать органы и части тела;

2. Гигиенические правила и предупреждение инфекционных заболеваний  
*Содержание:*

• Гигиена тела. Кожа, Функциональное назначение. Уход за кожей, волосами и  
ногтями.

* Гигиена полости рта. Общее представление о ротовой полости. Уход за  
  зубами.
* Гигиена деятельности и двигательной активности.

. Режим дня. Активный и пассивный отдых. Сон. Гигиена органов зрения, слуха.

• Профилактика инфекционных заболеваний.

*Ожидаемый результат* - у детей должны сформироваться представления о микромире: микробы, о взаимодействии человека с микромиром («Хорошие» и «Плохие» микробы), представления об инфекционных заболеваниях и способах «пассивной» защиты от болезни: мытье рук, чесночная и луковая терапия.

Ребенок должен быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры, поддерживать в чистоте игрушки в группе и дома.

Дошкольник должен иметь навыки правильной чистки зубов, сформированную привычку чистить зубы 2 раза в день, вовремя лечить кариес. Ребенок должен соблюдать режим дня, уметь распознавать признаки утомления, в том числе и зрительные.

Дошкольник должен иметь сформированные стереотипы мытья рук перед любым приемом пищи, уметь использовать «пассивную защиту» (отдельная посуда, мытье рук), знать для чего делают прививки.

3. Питание и здоровье

• Питание — основа жизни.

*Содержание* : Важнейшие пищевые источники, как происходит пищеварение. Представление об основных пищевых веществах, их значение для здоровья. Непереносимость отдельных продуктов и блюд. Правила поведения за столом.

• Гигиена питания.

Мытье овощей и фруктов. Правила ухода за посудой.

*Оэюидаемыи результат -* Ребенок должен уметь соблюдать элементарные

правила режима питания, пользоваться столовыми приборами.

Ребенок к 7 годам должен уметь мыть посуду, иметь навыки обработки фруктов

и овощей перед употреблением.

4. Основы личной безопасности и профилактики травматизма *Содержание:*

• Безопасное поведение на дорогах.

Основные ситуации: переход улицы, середина проезжей части улицы, «Родители с детьми». Правила безопасности у ж/д путей.

• Бытовой и уличный травматизм.

Опасные факторы современного жилища, игровой площадки. Опасность при игре с острыми предметами. Опасность открытого окна, катание на перилах. Элементарные правила безопасности при катании на санках, велосипеде, самокате.

Оказание первой помощи при ссадине, царапине.

• Поведение в экстремальных ситуациях.  
Экстремальная ситуация, связанная с незнакомым человеком.  
Правила поведения при пожаре.

Вызов экстренной помощи : 01, 02, 03, 04, службы спасения (112,911)

*Ожидаемый результат* - Ребенок должен оценить ситуацию на дороге,

переключаться на самоконтроль.

Ребенок должен распознавать опасные зоны на улице, получение травмы, ожога,

избегать их.

Применять на практике правила безопасности при катании на санках и

велосипеде.

Уметь оказывать помощь себе и другим при простых травмах. Уметь распознавать негативные реакции животного, насекомого.

Ребенок должен освоить три модели поведения экстремальной ситуации: «Зови на помощь», «Принимай меры самостоятельно».

Уметь выполнять последовательные действия по эвакуации при возникновении пожара. Владеть навыками по самоспасению, когда поведение незнакомого человека кажется опасным.

5. Культура потребления медицинских услуг

*Содержание:*

• Обращение с лекарственными препаратами.

Польза и вред медикаментов. Осторожное обращение с лекарствами, которые

хранятся дома.

*Ожидаемый результат* - Ребенок должен знать, что применять лекарства только

по назначению врача, родителей и в присутствии родителей, не пробовать

неизвестные таблетки.

**Задачи по реализации здоровьесберегающей программы** для **всех**

**возрастных групп.**

Основными задачами детского сада по физическому воспитанию дошкольников

являются:

Охрана и укрепление здоровья детей.

Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка

в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических

качеств.

Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, движение (утренняя гимнастика, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям: Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей. Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада

Комплексное решение физкультурно-оздоровитеьных задач в контакте с медицинскими работниками

Воспитание здорового ребёнка совместными усилиями детского сада и семьи. Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определённые условия.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях.

Программа, разработанная в нашей прогимназии, содержит материал для ознакомления детей с охраной здоровья и ценностью здорового образа жизни, с изучением своего организма, с навыками личной гигиены, а так же с правилами безопасного поведения в различных жизненных ситуациях.

При составлении программы были учтены индивидуальные и возрастные особенности детей, их жизненный опыт, предпочтения, особенности поведения, особенности окружающей среды.

**Для каждой возрастной группы поставлены свои задачи.**

**Младшая группа:**

**1.** Развивать представления детей о здоровье и здоровом человеке; об основных  
умениях и навыках личной гигиены, которые помогают сохранять, укреплять и  
поддерживать здоровье; об элементарных правилах безопасного обращения с  
предметами во время культурно-гигиенических процедур; о строении тела  
человека, его основных частях, их назначении и правилах ухода за ними.

1. Обогащать представления об окружающем ребёнка предметном мире и  
   назначении предметов, о правилах их безопасного использования.
2. Формировать осторожное и осмотрительное отношение к опасным для  
   человека ситуациям, которые могут возникать в быту, транспорте, на улице, в  
   природе.

**Средняя группа**

1. Продолжать расширять представления детей о человеке (себе, сверстнике,  
взрослом).

2. Способствовать становлению интереса детей к здоровьесберегающему поведению.

3. Продолжать сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей  
через: участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике,  
подвижных играх на свежем воздухе.

4. Развивать умение самостоятельно и правильно совершать культурно-  
гигиенические процедуры, соблюдать культуру поведения за столом.

5. Воспитывать желание разрешать проблемные игровые ситуации, связанные с  
охраной здоровья.

1. Обогащать представления детей об основных источниках и видах опасности в  
   быту, на улице, в природе, в общении с незнакомыми людьми.
2. Развивать умения и навыки безопасного поведения у детей в разнообразных  
   опасных ситуациях посредством сюжетно-ролевых игр: «Семья», « Транспорт»,  
   «Пешеходы», «Путешественники»; игр-экспериментирований, игр-путешествий  
   «Опасные ситуации», «Будь осторожен».

8. Развивать осознанное и произвольное отношение к выполнению основных  
правил безопасного поведения в различных ситуациях.

**Старшая группа**

1. Продолжать формировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни и безопасному здоровосберегающему поведению.
2. Способствовать формированию знаний о признаках здоровья и нездоровья человека, о полезных привычках, укрепляющих здоровье.
3. Продолжать работу по сохранению и укреплению как физического так и психического здоровья детей.

4. Продолжать развивать умения самостоятельного выполнения детьми культурно-гигиенических навыков. Развивать умение описывать своё самочувствие и умение привлекать внимание взрослых, в случае недомогания.

1. Продолжать обогащать знания детей об основных источниках и видах опасности и способах безопасного поведения.
2. Знакомить детей с универсальными способами предупреждения опасных ситуаций в быту, на улице, в транспорте, в природе, в общении с незнакомыми людьми.
3. Расширять знания детей о правилах безопасности дорожного движения в  
   качестве пешехода и пассажира.
4. Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально  
   опасным для человека ситуациям.

**Подготовительная группа**

1. Воспитывать отношение к здоровью, как к жизненной ценности.
2. Развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих.
3. Расширять и углублять знания о том, как сохранить, укрепить и поддержать  
   здоровье.

4. Обогащать представления детей о гигиенической культуре, воспитывать  
самостоятельность в её выполнении.

5. Расширять и углублять знания о связи физического и психического здоровья  
человека с соблюдением правил здорового образа жизни и безопасного  
поведения.

6. Обогащать и углублять знания детей об источниках потенциальной опасности.

7. Формировать предпосылки экологического сознания.

1. Продолжать формировать знания о правилах безопасности дорожного  
   движения.
2. Воспитывать осторожное и осмотрительное отношение к опасным для  
   человека ситуациям в быту, на улице, в природе.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М., 2001 г.

Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»

Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г. Гурич А. Г. «Теория биологического поля» М, 1944 г.

«Детство» программа развития и воспитания детей в детском саду, С-П, 2002 г. Ильенков Э. В. «Диалектическая логика» М, 1984 г.

Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г. Кудрявцев В. Т., Нестерюк Т. В., «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.

Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М., 1999 г

Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г. Леви-Гориневская Е. Г., Быкова А. И. «Закаливание детского организма» М., 1962 г.

Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М., 2001 г.

Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М., 2000 г.

Маркова Л. С., «Программа развития дошкольного образовательного учреждения»,

М., 2002 г.

Праздников В. П. « Закаливание детей дошкольного возраста» «Медицина» 1988 г. «Радуга» программа и методическое руководство М, 1996 г. Сивачева Л. Н. «Физкультура — это радость» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2002 г.