Принято Утверждено

на педсовете Заведующей МБДОУ №1

№ \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ О. И. Капрановой.

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ от\_\_\_\_\_\_\_\_ №\_\_\_\_

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

## «Детский сад комбинированного вида № 1»

***«Я и моё здоровье»***

Физкультурно-оздоровительная программа

группы оздоровительной направленности

на 2010 – 2015 годы

 **Авторская группа:**

 Председатель: Капранова О.И. зав. МБДОУ №1

 Зам. председателя: Ульяновская С.Г. ст. воспитатель I кв.кат. МБДОУ №1

 **Состав группы:**

 1.Алеева Г.М. Ст. медсестра МБДОУ №1

 2.Лихонина М.В.. инструктор по физвоспитанию

 3.Савинова А.Н. воспитатель I кв. кат.



# г. Александров.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Введение***

«Здоровье – это драгоценность ,и,

 при том, единственная, ради

которой стоит не жалеть времени,

 сил, трудов и великих благ»

*Мишель де Монтень*

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов всех элементов

образовательной структуры, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства.

Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье…Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

В нашем дошкольном учреждении есть группа оздоровительной направленности дли детей с туберкулезной интоксикацией. Поэтому возникла необходимость оптимизировать уже сложившуюся систему физкультурно-оздоровительной работы ДОУ.

 Программа «Я и моё здоровье» стала одним из главных элементов управления оптимизацией оздоровительной деятельности этой группы. Программа представляет собой систему мер, способных влиять на состояние здоровья ребёнка. Она базируется на основных принципах примерной основной общеобразовательной программе « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.К. Комаровой, М. А. Васильевой, реализуемой в детском саду.

***Цель и задачи программы***

***Цель программы***:

Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

***Задачи программы:***

- Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.

- Привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

***Прогнозируемый результат:***

- Снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников.

- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни.

- Создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка.

- Формирование совместных традиций семьи детского сада по физическому

воспитанию ребёнка.

***Концептуальные положения:***

- В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

- Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным

руководством взрослых. Тёплое, приязненное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.

- Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

- Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

- Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить

формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы,

образного мышления, художественных способностей.

- Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат

взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

**Структура программы**

**Раздел I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

**Раздел II. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**

2.1. Программное обеспечение

2.2. Здоровьесберегающие технологии

2.3. Содержание программы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми

2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников

3. Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки

4. Совместная деятельность воспитателя с детьми

**Раздел III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы ДОУ

2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности.

3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья

ребёнка

4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с

социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения.

5. Развитие материально-технической базы ДОУ по оздоровлению детей.

6. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы согласно

требований СанПин 2.4.1.3049-13

**Раздел IV. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ**

**ПРОГРАММЫ**

1. Изучение физических, психологических и индивидуальных

особенностей ребёнка (диагностические методики)

2. Основные параметры знаний и умений воспитанников по направлению программы « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.К. Комаровой, М. А. Васильевой.

3. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной

работой .

4. Мониторинг здоровья детей.

**Раздел I.**

**ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ**

В Муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад комбинированного вида № 1» с 01.09. 1972 года функционирует группа оздоровительной направленности, для детей с туберкулезной интоксикацией. Рассчитана на 15 мест, возраст детей от 3 до 7 лет

Группа обеспечивает выполнение стандарта по всем направлениям развития ребёнка. Однако приоритетным направлением деятельности группы является сохранение и укрепление здоровья воспитанников.

Опрос родителей показал, что главным для них является физическое и психическое здоровье ребёнка. Большинство семей настроено на активное сотрудничество с детским садом в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей.

Материально-техническое обеспечение группы позволяет успешно решать вопросы оздоровления. ДОУ имеет медицинский

кабинет, музыкально-спортивный зал, спортивная площадка, спортивный

центр в группе, оборудованный соответствующими физкультурно-

игровыми пособиями.

**Раздел II.**

**ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ**

**2.1. Программное обеспечение**

1.Примерная основная общеобразовательная программа « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.К. Комаровой, М. А. Васильевой, 2011 г.

*Парциальная:*

1. Программа эколого-оздоровительного воспитания « В стране Здоровья» В.Т. Лободин, А.Д.Федоренко, Г.В. Александрова, 2011г.

**2.2. Здоровьесберегающие технологии:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название технологии** | **Программно-методическое****обеспечение** |
| * 1. Дыхательная гимнастика
 | «Оздоровление детей в условиях детского сада» под ред. Л.В. Кочетковой. « Игры, которые лечат» Галанов А.С.« Плоскостопие у детей» Лосева В.С.  |
| 1.2 Коррегирующая гимнастика(нарушения осанки, плоскостопие)  |
| * 1. Релаксация
 |

**2.3 Технологии обучения здоровому образу жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| 2.1.Самомассаж | В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров«Развивающая педагогикаоздоровления» |
| 2.2. Точечный массаж |
| 2.3 Уроки здоровья и безопасности | Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева,Р.Б.Стеркина «Безопасность:Учебное пособие по основамбезопасности жизнедеятельностидетей старшего дошкольноговозраста» |

**2.3. Содержание программы:**

1. ***Физкультурно-оздоровительная работа с детьми***

Основные направления физкультурно-оздоровительной

и лечебно-профилактической:

1. Организация сбалансированного питания детей.

2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:

- Утренняя и бодрящая гимнастики.

- Ежедневное физкультурное занятие.

- Спортивные игры.

- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке.

- Праздники здоровья.

- Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.

3. Проведение закаливающих мероприятий:

- Воздушное закаливание.

- Водное закаливание (ходьба по мокрым солевым дорожкам ).

- Босохождение.

4. Повышение неспецифической резистентности организма:

- Ароматерапия («Сеансы здоровья»).

- Фитотерапия (травяные чаи).

- Приём витаминных препаратов («Ревит»).

- Чесночные ингаляции в период гриппа.

- Самомассаж массаж.

- Оксолиновая мазь в период гриппа.

- Точечный массаж.

5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:

- Формирование правильного режима дня.

- «Сеансы здоровья» (ароматерапия + дыхательная гимнастика + озоровительные упражнения, психогимнастические этюды).

6. Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия, зрения.

Упражнения и игры профилактического и коррекционного характера,

рекомендованные для ДОУ (как часть комплекса общеразвивающих упражнений, индивидуальная работа).

7. Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми (ЧДБ):

- Индивидуальные занятия «Будь здоров, малыш!» (2 раза в неделю)

- Точечный массаж (постоянно)

- Дыхательная гимнастика (постоянно)

***Модель организации двигательного режима в группе оздоровительной направленности МБДОУ №1***

|  |
| --- |
| ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия:*** |
| 1. | Утренняя гимнастика | Ежедневно (5-6 мин) |
| 2 | Физминутка  | Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин) |
| 3. | Подвижные игры  | Ежедневно на прогулке (20-30 мин) |
| 4. | Оздоровительный бег  | Ежедневно в конце прогулки: (3-7 мин.) |
| 5. | Индивидуальная работапо развитию движений | Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин) |
|  | Гимнастика после сна  | Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (10 мин) |
|  | ***ННОД*** |
| 1. | По физическойкультуре | Ежедневно, пять раз в неделю:-три занятия проводит инструктор по физвоспитанию;-два занятия проводят воспитатели (2 раза в неделю, как часть оздоровительной прогулки),-продолжительность. – 15-20 мин,  |
| 2. | Уроки здоровья ибезопасности | 1 раз в месяц. |
|  | ***Самостоятельная деятельность детей*** |
|  | Самостоятельнаядвигательнаядеятельность | Ежедневно в помещении и на прогулке |
|  | ***Физкультурно-массовые мероприятия*** |
| 1.2.3. | День здоровьяФизкультурный досугИгры-соревнования«Весёлые старты» | По плану инструктора по физвоспитанию. |

**Физкультурно-оздоровительные мероприятия:**

**Утренняя гимнастика** в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса.

Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура. Необходимо учитывать следующие особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весеннее- летний период (тёплое время года), поздней осенью и зимой – с детьми средней и старшей группы (в зависимости от погодных условий).

- В зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры –снижается, чтобы избежать перегрева организма.

**Физкультурные занятия** являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную

направленность:

|  |  |
| --- | --- |
| Младшийвозраст | Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использоватьоборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивнойплощадки |
| Среднийвозраст | Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучатьэлементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, чтоявляется основой физической подготовки в целом |
| Старшийвозраст | Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создаватьусловия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательныхспособностей и воспитания самостоятельности |

Формы проведения занятий воспитатель выбирает по своему усмотрению в

зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного

опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия

игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего, контрольно-зачётного характера.

В практике группы оздоровительной направленности , как одна из форм физминутки или динамической паузы, используется“Сеанс здоровья”.

 “Сеанс здоровья” – комплекс оздоровительных упражнений и

дыхательной гимнастики, который проводится с использованием различных ароматов (ароматерапия).

Разработаны два вида комплексов – активизирующий и релаксационный, с учётом возраста детей и рекомендаций врача-педиатра.

Методика ароматизации воздуха проста. Травяные настои (мята, эфкалипт, хвойный экстракт) можно распылять через увлажнитель воздуха. Эфирные масла соответствующего действия добавляют по 2-3 капли в ионизатор и увлажнитель воздуха.

***Свойства эфирных масел***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Эфирные масла***  | ***Лечебное свойство*** |
| ***Эвкалиптовое, Ромашка******Чайного дерева*** | ***Антисептическое (тормозящее развитие******болезнетворных микробов)*** |
| ***Мята, Апельсиновый цвет******Лимон*** | ***Тонизирующее свойство*** |
| ***Эвкалипт, Мята перечная******Шалфей*** | ***Бронхит, болезни горла*** |
| ***Ромашка, Жасмин******Лаванда*** | ***Успокоительное свойство*** |

**Прогулка** является одной из самых действенных закаливающих процедур в

повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения,

- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

**Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:**

- Общая подвижная игра для всех детей.

- 2-3 подвижные игры с подгруппами детей.

- Индивидуальная работа с детьми над основными видами движений (в

соответствии с ОВД, включенными в физкультурное занятие)

- Спортивные игры (зимой – хоккей, весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки, баскетбол).

- Спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – катание на велосипедах, самокатах, игры с мячом).

- Оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада.

Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

**Закаливание** является эффективной формой укрепления здоровья детей.

Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку. Они должны приносить ему радость.

**Виды закаливания:**

1. Утренний приём на воздухе
2. Утренняя гимнастика на свежем воздухе
3. Прогулка: воздушные ванны
4. Солнечные ванны
5. Босохождение по солевым дорожкам
6. Сон в проветриваемом помещениии
7. Полоскание рта
8. Ароматерапия

Примечание: Ограничение (1-2 недели) в проведении закаливающих процедур –ребёнок после болезни, учитывая рекомендации врача-педиатра.

1. **Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников**

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания.

Уроки здоровья и безопасности проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц.

***Методические рекомендации по проведению***

***Уроков здоровья и безопасности:***

- Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность.

- Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать

возрасту ребёнка.

- Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями

(оздоровительные минутки – упражнения для глаз, самомассаж тела,

упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения, психогимнастические этюды).

- Возможен интегрированный подход к проведению Урока здоровья и безопасности (познавательная деятельность детей может сочетаться с изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).

- Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами,

проблемными ситуациями, связанными с ними.

- Наглядный материал по теме Урока здоровья и безопасности должен быть ярким, привлекательным, интересным ребёнку.

- Использование художественного слова внесёт в Урок здоровья и безопасности дополнительный эмоциональный настрой

- С уважением относиться к любому ответу ребёнка, недопустима отрицательная реакция.

- В конце Урока здоровья и безопасности должны чётко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.

- В конечном итоге Урок здоровья и безопасности должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.

**Раздел III.**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

***1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в***

***дошкольном учреждении.***

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения.

 В группе продумана система медицинского и педагогического взаимодействия.

**Педагогический совет ДОУ:**

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;

- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы группы;

- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников

**Методическая служба:**

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;

- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;

- создаёт условия для эффективности методического обеспечения;

- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;

- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;

- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в группе;

- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт

физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

**Медицинская служба**:

- проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;

- внедряет нетрадиционные методы лечения - фитотерапия, ароматерапия, дыхательная гимнастика;

- осуществляет организацию рационального питания детей

**Административно-хозяйственная часть:**

- отвечает за оснащение материально-технической базы.

**3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования**

**здоровья ребёнка**

Вся физкультурно-оздоровительная работа в группе проводится в тесном единстве с семьёй.

Основной целью при взаимодействии с семьями является вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей.

Эффективными формами работы с семьёй по физическому воспитанию детей

в группе являются:

- Совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья,

- Дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;

- Домашние задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребёнка, дать повышение педагогической культуры родителей

Знакомство с современными системами семейного воспитания

Изучение закономерностей развития ребёнка Содействие в приобщении детей к культурным ценностям

Пропаганда здорового образа жизни родителям конкретное содержание для общения, столь необходимое и взрослому и ребёнку. Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию;

- Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Больше узнать о ребёнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает анкетирование родителей.

Анализ анкетных данных позволяет наметить тематику родительских собраний.

 ***Примерные вопросы анкеты для родителей:***

1. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?

2. Занимаетесь ли с ребёнком утренней гимнастикой, спортивными играми?

3. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед

едой, после посещения туалета, умывается, чистит зубы и т.д.)?

4. Какие виды закаливания Вы используете дома?

5. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?

6. Как Вы считаете, почему Ваш ребёнок болеет? Что, по вашему мнению, будет

способствовать укреплению его здоровья?

7. Какие вопросы физвоспитания и оздоровления детского организма Вас

интересуют? По какой проблеме физического воспитания ребёнка Вы бы

хотели получить консультацию?

**4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с**

**социальными институтами города по вопросам здоровьесбережения**

-проведение комплекса профилактических,

противоэпидемических и санитарно-гигиенических

мероприятий, направленных на снижение

заболеваемости;

- проведение профилактических медицинских

осмотров детей;

- оказание лечебно-профилактической помощи;

- информирование педагогического коллектива о

состоянии здоровья детей и оздоровительных

мероприятиях по снижению заболеваемости;

- составление рекомендаций, назначений по

оздоровлению и медико-педагогической коррекции

Детская поликлиника

Тубдиспансер

-Профилактический осмотр врачем-фтизиатром;

-Взятие пробы R-Манту по плану.