**Программа по здоровьесбережению старшей группы (5-6 лет)**

**МБДОУ «Детский сад №14 г.Красноармейска»**

**воспитатель I квалификационной категории**

Камышовой Е.Г

**Программа оздоровления детей «Будь здоров»**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

 В.А. Сухомлинский.

**Введение.**

   Что главное в воспитании детей? Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

  Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

  Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

  Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровне физического развития дошкольников.

Анализ имеющихся данных вызвал потребность у коллектива нашего учреждения углубленно заняться оздоровлением детей.

   Проанализировав программы физического развития и современные здоровьесберегающие технологии, мы пришли к выводу, что они все имеют, несомненно, свои достоинства, однако не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребенка в детском саду.

Поэтому мы попытались разработать собственную оздоровительную программу  с использованием современных здоровьесберегающих технологий.

**Общие положения.**

**Виды  здоровьесберегающих технологий**.

    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 группы. Система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной  среды,  направленных  на  сохранение  здоровья  ребенка  на  всех  этапах  его   обучения  и  развития  и,  получила  в  настоящее  время  общее  название  «здоровьесберегающие технологии».

  Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

·        приобщение детей к физической культуре

·        использование развивающих форм оздоровительной работы.

  Акцент смещается от простого лечения и профилактики болезней на укрепление здоровья как самостоятельно культивируемой ценности, необходим комплекс эффективных лечебно-профилактических мер, система надежных средств коррекции психофизического развития на протяжении всего дошкольного детства.

  Здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма, требующего индивидуально-дифференцированного подхода. Результат должен заключаться в том, что эффект одной оздоровительной меры закрепляется в виде устойчивого, константно-целостного психосоматического состояния, которое дает начало воспроизведения в режиме саморазвития.

  С точки зрения современных подходов к педагогике, совместная творческая деятельность детей и педагога, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

   Виды здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании

·       медико-профилактические;

·       физкультурно-оздоровительные;

·   технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка;

·       валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в группе.

***Физкультурно-оздоровительные технологии в группе:*** технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья дошкольников: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

    Реализация этих технологий осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

***Здоровьесберегающие образовательные технологии в группе***– технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель- становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Это технология личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущий принцип таких технологий- учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логики его развития, учет детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения.

***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.

***Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов***– технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

***Технологии валеологического просвещения родителей***– задача данных технологий - обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

**Цель программы**

 Главная задача, которую ставит Программа перед воспита­телями, является забота о сохранении и укреплении здоровья детей, фор­мирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому пита­нию, потребности в двигательной активности. Формировать представление ребенка о самом себе, здоровом образе жизни через применение здоровьесберегающих технологий.

**Направленность на учет индивидуальных особенностей ребенка**

Программа направлена на обеспечение эмоционального благопо­лучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей как в вопросах организации жизнедеятельности (приближение режима дня к индивидуальным особенностям ребенка и пр.), так и в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состо­яниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т.д.).

**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.

**Принципы программы**

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.

2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

3. Принцип комплексности и интегративности – решение физкультурно-оздоровительных задач в системе всего воспитательно-образовательного  процесса и всех видов деятельности

**Здоровьесберегающие технологии**

1.Медико-профилактические технологии

2.Соблюдение требований СанПиН.

3. Организация и контроль питания

 4. Организация профилактических мероприятий по оздоровлению

5.          Организация здоровьесберегающей среды в группе:

        ·     Изготовить  нетрадиционное физкультурное оборудование

·    пополнить спортинвентарь спортзала и групповых комнат мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками

·   оборудовать  спортивную площадку:     “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе

·    обновить зоны уединения  (для снятия эмоционального напряжения)  в каждой возрастной группе

**Физкультурно-оздоровительные технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Старшая группа** |  |
| Зарядка | **1-1О минут** |
| Упражнения после дневного сна | 5-10мин. |
| Двигательные разминки ( в том числе игры м/п) | 10-15мин |
| Экскурсии, пешие прогулки, походы | 1 раз в неделю |
| Подвижные игры и физические упражнения на открытом воздухе | 2 раза в день по 10-15 мин. |
| Физкультурные развлечения | 1-2 раза в месяц |
| Физкультурные праздники | 2-4 раза в год |
| День здоровья | 2 раза в год |
| Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно по 30 минут |

**Схема закаливания**

|  |  |
| --- | --- |
| Группа/  сезон | Старшая группа |
| осень | Воздушные ванны; облегченная одежда; умывание и обливание рук до локтей; обширное умывание; ходьба по мокрой дорожке; босохождение по комнатному полу. |
| зима | Облегченная одежда; обширное умывание; ходьба по мокрой дорожке; закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла; босохождение по комнатному полу. |
| весна | Воздушные ванны; облегченная одежда; обширное умывание; ходьба по мокрой дорожке; закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла; босохождение по комнатному полу. |
| лето | Утренний прием на свежем воздухе; оздоровительная пробежка; воздушные ванны; солнечные ванны; облегченная одежда; умывание и обливание рук до локтей; обширное умывание; закаливание носоглотки. Полоскание рта и горла; босохождение по комнатному полу; босохождение по сухому и мокрому песку |

**Здоровьесберегающие образовательные технологии**

1. Чтение художественной литературы.

 «Вот они - сапожки... Этот с левой ножки...» «Водичка, водичка...», «Наша Маша маленька, На ней шубка аленька...», «Маша варежку надела...», «Чешу, чешу волосыньки...» (И.С. Погудкина «Что и чем заниматься от года до трех»). А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо?», К.И. Чуковский «Мойдодыр» и т.д.

2. Беседы, игры, ситуации (приложение)

3.4.Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

1)        Поддержание положительного психологического фона в группе.

**"Уголок на­строения"**создается для  отслеживания причин плохого настроения у детей и его дальнейшей коррекции. Приходя утром в детский сад, дети отмечают свое настроение (к сво­ей фотографии прикрепляют шарик соот­ветствующего цвета). В течение дня, если настроение у ребенка меняется, то и цвет шарика на доске он меняет. Утро в детском саду начинается с «минутки вхождения в день» или «утра радостных встреч. В конце недели можно  подводить итоги добрых дел. Для этого в группу вносится **"Шкатулка добрых дел":**за каждый хороший поступок дети кладут в нее красную фишку, за каждый плохой — синюю. **Уголок уединения**

2)        Музыкотерапия – музыкальное сопровождение ритмичных моментов, музыкальное оформление фона занятий.

3.5. Технологии здоровье сбережения и здоровье обогащения педагогов

Оздоровительная работа ведётся не только с детьми, но и с сотрудниками группы.

 3.6. Технологии валеологического просвещения родителей

1.  Папки-передвижки: «Учимся дышать правильно», «Зачем малышам физкультура».

2.  Совместные с родителями походы в лес.

3.  Круглые столы по вопросам здоровья.

4.  Родительские собрания: «Будь здоров!», «Физкультура вместе с мамой (папой)».

5.  Родительская почта.

6.  День открытых дверей.

7.  Уголки здоровья - консультации для родителей, отражающие правила личной гигиены, закаливания, советы врача: «Нетрадиционные средства оздоровления детей», «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления», «Методические рекомендации по применению фитотерапии, ароматерапия, витаминотерапии в семье».

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

**Предполагаемые знания детей о своем здоровье.**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Старшая |
| 1 | Как устроен человек? Что нужно человеку для жизни? |
| 2 | Какие внутренние органы человека ты знаешь? Для чего они нужны. |
| 3 | Какие растения полезны для здоровья человека? |
| 4 | Для чего нужны зубы? Как правильно ухаживать за зубами? |
| 5 | Какую пользу для здоровья оказывают зимние виды спорта? |
| 6 | Что  делает наш организм прочным, что такое осанка? |
| 7 | По каким признакам можно определить здоровье и болезнь? |
| 8 | Почему нужно закаляться? |
| 9 | Чем полезна прогулка? |

**Особенности организации режимных моментов**

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать ин­дивидуальные особенности детей (длительность сна, вкусовые предпоч­тения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особен­ностям ребенка режим группы, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

Прием пищи. Если позволяют условия, то следует давать детям право выбора хотя бы из двух блюд. В этом случае они едят более охотно.

Важно помнить, что дети едят с разной скоростью, поэтому надо дать им возможность принимать пищу в своем темпе.

Недопустимо, чтобы дети сидели за столом в ожидании еды или пос­ле ее приема —это способствует утомлению.

Прогулка. Прогулка является надежным средством укрепления здоровья детей и профилактики утомления. На прогулке они могут удовлетворить свою потребность в двигательной активности (в само­стоятельных и организованных подвижных, спортивных играх и упраж­нениях).

Недопустимо сокращать время прогулок; воспитатель должен обес­печить достаточное пребывание детей на свежем воздухе в соответствии с режимом дня.

Продолжительность прогулки во многом зависит от ее организации. Процесс одевания и раздевания нередко затягивается, особенно в холод­ное время года. Правильно сформированные навыки самообслуживания, умение аккуратно складывать одежду в определенном порядке, ожидание интересной прогулки — все это помогает детям собираться быстрее и поз­воляет дольше находиться на свежем воздухе.

Дневной сон. Правильное чередование сна и бодрствования способс­твует нормальной психической деятельности, особенно в дошкольном возрасте. Быстрому засыпанию и глубокому сну способствуют разнооб­разная активная деятельность детей во время бодрствования; спокойные занятия, снимающие перевозбуждение, перед отходом ко сну. В помеще­нии, где спят дети, следует создать спокойную, тихую обстановку. Посто­янный приток свежего воздуха в спальное помещение также способствует спокойному и глубокому сну.

Роль педагога в организации психолого-педагогических условий

**Обеспечение эмоционального благополучии ребенка**

Обеспечение эмоционального благополучия ребенка достигается за счет уважения к его индивидуальности, чуткости к его эмоциональному состоянию, поддержки его чувства собственного достоинства. В группе педагоги должны создать атмосферу принятия, в кото­рой каждый ребенок чувствует, что его ценят и принимают таким, какой он есть; могут выслушать его и понять.

Для обеспечения в группе эмоционального благополучия педагог должен:

* общаться с детьми доброжелательно, без обвинений и угроз;
* внимательно выслушивать детей, показывать, что понимает их чувс­тва, помогать делиться своими переживаниями и мыслями;
* помогать детям обнаружить конструктивные варианты поведения;
* создавать ситуации, в которых дети при помощи разных культурных средств (игра, рисунок, движение и т.д.) могут выразить свое отношение к личностно-значимым для них событиям и явлениям, в том числе проис­ходящим в детском саду;
* обеспечивать в течение дня чередование ситуаций, в которых дети играют вместе и могут при желании побыть в одиночестве или в неболь­шой группе детей.

Особенности организации предметно-пространственной среды для обеспечения эмоционального благополучия ребенка.

Для обеспе­чения эмоционального благополучия детей обстановка в детском саду должна быть располагающей, почти домашней, в таком случае дети быс­тро осваиваются в ней, свободно выражают свои эмоции. Все помещение группы, предназначенно для детей, должны быть оборудованы таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и свободно. Комфортная среда —это среда, в которой ребенку уютно и уверенно, где он может себя занять интересным, любимым делом. Комфортность среды дополняется ее художественно-эстетическим оформлением, которое по­ложительно влияет на ребенка, вызывает эмоции, яркие и неповторимые ощущения. Пребывание в такой эмоциогенной среде способствует снятию напряжения, зажатости, излишней тревоги, открывает перед ребенком возможности выбора рода занятий, материалов, пространства.

Особенности организации предметно-пространственной среды для фи­зического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая пло­щадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) долж­но быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предо­ставлять достаточно места для двигательной активности).

**Формирование основ безопасности**

Безопасное поведение в природе. Формировать основы экологичес­кой культуры.

Продолжать знакомить с правилами поведения на природе.

Знакомить с Красной книгой, с отдельными представителями живот­ного и растительного мира, занесенными в нее.

Уточнять и расширять представления о таких явлениях природы, как гроза, гром, молния, радуга, ураган, знакомить с правилами поведения человека в этих условиях.

Безопасность на дорогах. Систематизировать знания детей об ус­тройстве улицы, о дорожном движении. Знакомить с понятиями «пло­щадь», «бульвар», «проспект».

Продолжать знакомить с дорожными знаками — предупреждающими, запрещающими и информационно-указательными.

Подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила дорожного движения.

Расширять представления детей о работе ГИБДД.

Воспитывать культуру поведения на улице и в общественном транспорте.

Развивать свободную ориентировку в пределах ближайшей к дет­скому саду местности. Формировать умение находить дорогу из дома в детский сад на схеме местности.

Безопасность собственной жизнедеятельности. Формировать пред­ставления о том, что полезные и необходимые бытовые предметы при неумелом обращении могут причинить вред и стать причиной беды (элек­троприборы, газовая плита, инструменты и бытовые предметы). Закреп­лять правила безопасного обращения с бытовыми предметами.

Закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года (купание в водоемах, катание на велосипеде, катание на сан­ках, коньках, лыжах и др.).

Подвести детей к пониманию необходимости соблюдать меры предосто­рожности, учить оценивать свои возможности по преодолению опасности.

Формировать у детей навыки поведения в ситуациях: «Один дома», «Потерялся», «Заблудился». Формировать умение обращаться за помо­щью к взрослым.

Расширять знания детей о работе МЧС, пожарной службы, службы скорой помощи. Уточнять знания о работе пожарных, правилах поведе­ния при пожаре. Закреплять знания о том, что в случае необходимости взрослые звонят по телефонам «01», «02», «03».

Закреплять умение называть свое имя, фамилию, возраст, домашний адрес, телефон.

**Физическая культура**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость,

ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные

игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать

движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным

достижениям в области спорта.

**Подвижные игры**.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки,бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Ожидаемые результаты:**

1.Снижение уровня заболеваемости детей;

2. Создание и поддержание положительного микроклимата в группе.

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

**Использованная литература**

1. Н.И. Бочарова «Туристские прогулки в детском саду», М. Аркти 2004

2. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.

3. А.С. Галанов «Оздоровительные игры для дошкольников» С-пб. Речь 2007.

4. А.И. Крылова «Человек» (наблюдения и эксперименты в детском саду),

М. Сфера 2007.

5. О.В. Козырева «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», М. Просвещение 2007.

6. Н.И. Крылова «Здоровьесберегающее пространство  в ДОУ», Волгоград 2008.

7. В.Т. Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления»,  М. Линка-пресс, 2000.

8. Г.И. Кулик «Школа здорового человека», М.  Сфера 2010

9. М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры» М.  Сфера 2007

10. О.Н. Моргунова «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ, Воронеж «Учитель» 2005.

11. И.М. Новикова  «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»  М. «Мозаика-Синтез» 2009.

12. В.А. Шишкина «Прогулки в природу», М. Просвещение 2002.