

Программа «Здоровенок» МБДОУ Пильнинский детский сад №3 «Буратино»

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;

повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;

овладения навыками самооздоровления;

снижение уровня заболеваемости.

основные принципы работы:

- **принцип научности**- подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками;

- **принцип активности и сознательности**- участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;

- **принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности;

- **принцип адресованности и преемственности**- поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;

- **принцип результативности и гарантированности**- реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Основные направления работы ДОО

Профилактическое-

- обеспечение благоприятной адаптации;

- выполнение санитарно-гигиенического режима;
 - проведение обследования по программе и выявление патологий
- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- предупреждение острых заболеваний и невротических состояний методами неспецифической профилактики;
 - проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;

Организационное –

- организация здоровьесберегающей среды ДОО;
 - определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
 - изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
 - систематическое повышение квалификации педагогических кадров
- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников;

лечебное -

- иммунотерапия;
- витаминотерапия;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях;

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Разработка системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей	Зав. ДОО, воспитатели
---	---	--------------------------

2	Разработка модели внедрения здоровьесберегающих методик в учебно-воспитательный процесс	Воспитатели
3	Поиск , изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления игры-драматизации с медитацией релаксационные комплексы лечебно-оздоровительные игры ; босоножье; оздоровительная гимнастика ;	Воспитатели
4	Проведение упорядочения нагрузки и активного отдыха детей	Воспитатели Зав.ДОО
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Зав. ДОО воспитатели
6	Проведение валеогизации всего учебно-воспитательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Зав. ДОО
7	Продолжение работы по совершенствованию предметно-развивающей среды в ДОО	Воспитатели
8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание	Зав. ДОО воспитатели

	консультативной помощи и т.д.)	
9	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Зав ДОУ, воспитатели

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; организация микроклимата и стиля жизни группы.	разновозрастная группа
2	Физические упражнения	утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамичные игры; профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, профилактика плоскостопия зрение и т.д.); спортивные игры; занятия аэробикой;	разновозрастная группа Средняя, старшая подгруппы разновозрастная группа
3	Гигиенические и водные	умывание; мытьё рук по локоть;	разновозрастная группа

	процедуры	игры с водой и песком; обеспечение чистоты среды;	
4	Световоздушные ванны	проветривание помещений сквозное; сон при открытых форточках; прогулки на свежем воздухе 2 раза в день; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;	разновозрастная группа
5	Активный отдых	развлечения и праздники; игры и забавы; дни здоровья; каникулы;	разновозрастная группа
6	Диетотерапия	рациональное питание;	разновозрастная группа
7	Светотерапия	обеспечение светового режима	разновозрастная группа
8	Музтерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное сопровождение занятий; музыкальная и театрализованная деятельность ;	разновозрастная группа
9.	Аутотренинг и психогимнастика	игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры –тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие	подгруппа младшего возраста

		невротических состояний; коррекция поведения;	Средняя, старшая подгруппы
10	Спецзакаливание	босоножье; обширное умывание; дыхательная гимнастика;	разновозрастная группа
11	Стимулирующая терапия	Сеансы фитоаэроионизации Поливитамины; «Живая вода» (полоскание горла и полости рта водой); чесночные медальоны; витаминизация третьего блюда;	разновозрастная группа
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец. занятий	разновозрастная группа

МОДЕЛЬ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Вид занятия и форма .

Особенность организации двигательной активности.

Физкультурно-оздоровительные занятия.

1. Утренняя гимнастика	Ежедневно в зале или на улице
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
3. Физкультминутка	Ежедневно , по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия
4. Подвижные игры и упражнения на прогулке.	Ежедневно, во время прогулки
5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с контрастными воздушными ваннами	2-3 раза проводятся после дневного сна .
6. Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей

УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

По физической культуре	3 раза в неделю , одно в часы прогулки.
Самостоятельная Двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя.

ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ

1.Неделя здоровья.	2 раза в год
2. Физкультурно-спортивные праздники на открытом воздухе.	2-3 раза в год
3.Физкультурный досуг.	1 раза в квартал

СОВМЕСТНАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА ДОУ И СЕМЬИ

1.Домашние задания	Определяются воспитателем
2.Участие родителей в физкультурно-оздоровительных массовых мероприятиях ДОО	Подготовка и проведение Физкультурных досугов

Физкультурно-оздоровительные занятия и их вариативность

1. Утренняя гимнастика.

Традиционный комплекс.

Подвижные игры.

Оздоровительные пробежки вокруг детского сада.

Преодоление полос препятствий.

2. Двигательная разминка между занятиями.

Игровые упражнения.

Подвижные игры на ориентировку в пространстве.

Двигательные задания.

3. Физкультминутки.

Упражнения для развития мелкой моторики рук.

Имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения.

4. Подвижные игры и физические упражнения.

Подвижные игры.

Спортивные упражнения.

Двигательные задания, с использованием полосы препятствий.

Упражнения в основных видах движений.

Элементы спортивных игр.

5.Коррекционная работа с детьми по развитию движений.

Дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности детей.

Упражнения по формированию осанки и стопы.

Двигательные задания по усмотрению воспитателя.

6.Гимнастика после дневного сна.

Разминка в постели .

Игровые упражнения.

Сюжетно-игровая гимнастика.

Пробежки по массажным дорожкам.

7.Учебные занятия по физической культуре.

Традиционное;

Игровое;

сюжето-игровое;

тренировочное;

ритмическая гимнастика;

по интересам детей;

комплексное;

контрольно-проверочное;

тематическое;

8.Самостоятельная творческая деятельность детей на воздухе.

Под руководством воспитателя.

9.Неделя здоровья.

Подвижные игры и упражнения, разработанные по сценарию.

Фрагменты из физкультурных досугов.

10. Физкультурные праздники и досуги.

игры и упражнения;

спортивные игры;

упражнения в основных видах движения;

игры-эстафеты;

музыкально-ритмические упражнения;

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ.

Задачи физического развития дошкольников.

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.

2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.

3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

Для реализации этих задач в ДОО созданы следующие условия:

оборудован спортивный зал, спортплощадка, уголок здоровья в группе.

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

1. Полноценное питание детей.

2. Закаливающие процедуры.

3. Развитие движений.

4. Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдение норм потребления продуктов;
- гигиена приема пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур;

В ДОО проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- облегченная одежда для детей в ДОО;
- соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
- соблюдение температурного режима в течении дня;
- дыхательная гимнастика после сна;
- релаксационные упражнения;
- мытье рук прохладной водой по локоть;
- полоскание горла.

Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;
- нормализацию деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также возможная коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания в ДОО.

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов оздоровительной гимнастики, упражнений для повышения выносливости .

Формы организации физического воспитания:

- Физкультурные занятия в зале и на спортивной площадке;
- физкультминутки;
- спортивные игры;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми.

Гигиена режима:

- 1.Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
- 2.Рациональное построение режима дня.
- 3.Охрана жизни и деятельности детей.
- 4.Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями).
- 5.Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
- 6.Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
 - привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
 - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
 - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
 - формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Комплекс оздоровительных мероприятий .

- 1.Приём детей на свежем воздухе (при температуре выше -15°)
2. Утренняя гимнастика в группе 8.15
3. Полоскание полости рта после завтрака, обеда, ужина.
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения .
5. Физкультурные занятия (в носках) + динамический час на прогулке 1 раз в неделю .
6. «Чесночные» киндеры .
7. Фитонциды (лук, чеснок).
8. Прогулки: дневная 10.40-12.10; вечерняя 16.35-18.00
9. Оптимальный двигательный режим.
10. Сон без маек и подушек.
11. Гимнастика в кровати.
12. Упражнения на профилактику плоскостопия .
13. Закаливание.
14. Элементы обширного умывания.
15. После полдника полоскание полости рта отварами трав.

Перспективный план корректирующих и познавательных занятий.

Настоящая программа разработана на основе государственного образовательного стандарта дошкольного образования по физическому развитию детей для дошкольных учреждений. В ней учтены приоритетные направления работы ДОО «Физическое развитие и оздоровление детей дошкольного возраста».

Занятия по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста проводятся 3 раза в неделю.

Диагностика проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь-октябрь), итоговая (май).

Программа составлена в соответствии с ФГОС ООП ДО «От рождения до школы» - под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой -2014.

Задачи:

- 1.Создание эмоционального комфорта для детей дошкольного возраста.
2. Стимулирование желания детей заниматься двигательной деятельностью.
3. Формировать и совершенствовать умения и навыки в основных видах движений в игровой форме.
4. Развивать разнообразные виды движений.
5. Приучать действовать совместно, под музыку.
6. Учить выполнять правила в подвижных играх.
7. Развивать психофизиологические возможности детей, используя нетрадиционные методы оздоровления.

Месяц	Тема занятия	Задачи	Компонент ДОО	Предварительная работа	Наблюдения, опыты	Сопутствующие формы работы
Сентябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке "Курочка Ряба "	1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. 2. Учить выполнять	Использование нетрадиционных методов оздоровления детей Психогимнастика всхлипывание -вдох	Рассказывание сказки. Рассматривание иллюстраций по сказке. Игры с цветными яйцами(киндер).		Рисование "Нарисуй яичко Курочке Рябе".

		<p>основные движения : ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу.</p> <p>3.Закреплять навыки в построении врассыпную и в беге стайкой за воспитателем.</p> <p>3.Приучать детей во время подвижной игры "Мой веселый звонкий мяч ", выполнять подскоки на месте.</p>	<p>без выдоха 1-2 мин.(плачет дед, плачет баба).</p> <p>Происходит насыщение крови кислородом..</p>			
Октябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке " Репка ".	<p>1.Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии. 2.Учить выполнять основные движения (ползание под</p>	<p>Дыхательная звуковая гимнастика. Несколько раз зевнуть и потянуться. (Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат, деятельность</p>	<p>Рассказывание сказки "Репка", рассматривание иллюстраций к сказке, игры с сюжетно-бытовыми игрушками (дед, бабка, внучка).</p>	<p>Знакомство с овощем-репкой, познакомиться с ее вкусом.</p>	<p>Аппликация на тему : " Выросла репка большая - пребольшая ".</p>

		<p>препятствием на четвереньках и бросание мяча вперед- снизу и ловля его).</p> <p>3.Закреплять навыки в ходьбе стайкой за воспитателем (усложнение- ходьба между предметами в подвижной игр "Через ручеек "</p> <p>4.Продолжать учить детей подпрыгивать на двух ногах, усложняя подскоки с продвижением вперед.</p>	<p>головного мозга и также снимает стрессовое состояние.</p> <p>Психогимнастика. Вхождение в образ "кошечки" и "собачки".</p> <p>Улучшается кровоснабжение, создает чувство разнеженности и тренирует мышцы спины и брюшного пресса.</p>			
Ноябрь	Игровое физкультурное занятие по сказке " Упрямые козы "	<p>1.Вызвать у детей желание участвовать в игровом занятии.</p> <p>2.Учить детей выполнять</p>	<p>Релаксационные упражнения для мимики лица.</p> <p>1.Нахмуриться (сердитесь) - расслабить брови</p>	Рассказывание сказки "Упрямые козы", рассматривание картинок и иллюстрации к сказке, пальчиковый		

		<p>основные движения: ходьбу друг за другом по ограниченному пространству (дорожки шириной 25 см). и пролазание через бревно удобным для ребенка способом .</p> <p>3.Отрабатывать навык бросания и ловли мяча от груди вперед.</p> <p>4.Закреплять подскоки детей на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>5.Побуждать детей бегать в разных направлениях.</p>	<p>2.Расширить глаза (страх).- усилить мышечное чувство лица. Дыхательная звуковая гимнастика. "Полет самолета" Дети -самолеты летают со звуком "У". Это упражнение регулирует кровяное давление ребенка, учит дыханию в заданном темпе по представлению.</p>	театр по сказке.		
Декабрь	Игровое физкультурное занятие по сказке "Горшок"	1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.	Гимнастика для глаз . Упражнение для развития дыхания "Аромат цветов".	Рассказывание сказки "Горшок каши", картинки, иллюстрации по сказке, пальчиковый	Наблюдение во время завтрака за тем, что каша	Сюжетно-ролевая игра «Пригласи в гости сказочных героев»

	каши"	<p>2. Учить детей ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Психологически подготовить каждого ребенка к преодолению препятствий при перепрыгивании через линии.</p> <p>4. Закреплять у детей навык перебрасывания мяча через веревку от груди.</p> <p>5. Побуждать подвижными играми детей бегать в разных направлениях.</p>		театр по сказке.	бывает жидкая и густая.	
Январь	Игровое физкультурное занятие по сказке "Как лисичка бычка	<p>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>2. Учить детей</p>	Релаксационное упражнение для мимики лица (см. за ноябрь) Упражнение для развития дыхания "Паровоз"	Рассматривание картинок иллюстраций по сказке "Как лисичка бычка обидела", пальчиковый театр.	Наблюдение за рыбками в аквариуме.	Аппликация на тему: «Рыбка»

	обидела"	<p>подтягиваться, лежа на животе, на гимнастической скамейке (темп свободный).</p> <p>3.Формировать у детей умение ходить по толстому шнуру приставным шагом.</p> <p>4.Закрепить у детей навык перепрыгивания через веревку и бросание мяча из-за головы.</p> <p>5.Совершенствовать умения детей двигаться на ограниченном пространстве (бег между линиями).</p>		Рассказывание сказки.		
Февраль	Игровое физкультурное занятие по сказке "Волк и семеро"	1.Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.	1.Дыхательная и звуковая гимнастика.(Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание	Рассказывание сказки "Волк и семеро козлят",рассматривание иллюстраций и картинок к сказке,		Лепка на тему «Подарки для маленьких козлят»

	<p>козлят"</p>	<p>2. Учить бросать предметы в вертикальную цель одной и двумя руками на расстояние 2-2,5м 3. Отрабатывать навык подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамье с продвижением вперед. 4. Формировать у ребенка чувство уверенности в преодолении препятствий при перепрыгивании через две линии (10-15см). 5. Совершенствовать навыки ходьбы и бега через их усложнение (перешагивание через предметы,</p>	<p>стимулирует гортанно-легочный аппарат и деятельность головного мозга. 2. Психогимнастика. Игра "Зернышко". Игра "Небо- лейка" (см. за декабрь).</p>	<p>различные театры по сказке.</p>		
--	----------------	---	---	------------------------------------	--	--

		бег между линиями.				
Март	Игровое физкультурное занятие по сказке "Заюшкина избушка"	1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2. Учить детей лазать по стремянке удобным для них способом. 3. Формировать у детей умение бросать мячик в горизонтальную цель одной и двумя руками с расстояния 2-3 м. 4. Закрепить навыки детей в перешагивании и в перепрыгивании через препятствия и в беге в медленном темпе.	Дыхательная и звуковая гимнастика "Плакса" Ребенок плачет со звуком "ы". Что ты плачешь "ы" да "ы-ы-ы" Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, Песни петь и танцевать. Звук "ы" снимает усталость головного мозга.	Рассматривание картинок и иллюстраций по сказке "Заюшкина избушка", игра с различными цветными сюжетными игрушками (зайчик, лиса), различные виды театра по сказке. Рассказывание сказки.	Опыты со снегом. Наблюдение за тем, как в тепле снег тает.	Коллективная работа по конструированию из бумажных цилиндров «Избушка для зайчика»
Апрель	Игровое физкультурное	1. Вызвать у детей эмоциональный	1. Дыхательная и звуковая гимнастика.	Рассматривание картинок и	Наблюдение за	Аппликация "Теремок"

	<p>е занятие по сказке "Теремок"</p>	<p>отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2.Продолжать лазать по стремянке удобным способом, преодолевая боязнь высоты. 3.Совершенствовать умения детей в бросании предмета в вертикальную и горизонтальную цель одной и двумя руками. 4. Развивать навыки детей в беге и ходьбе через их усложнение (медленный бег, перешагивание из круга в круг.</p>	<p>(Несколько раз зевнуть и потянуться. Зевание стимулирует гортанно-легочный аппарат и деятельность головного мозга. 2.Психогимнастика. Игра "Зернышко".</p>	<p>иллюстраций по сказке "Теремок", драматизация сказки, игры с сюжетными игрушками.</p>	<p>весенними ветками</p>	
--	--------------------------------------	--	---	--	--------------------------	--

Май	Игровое физкультурное занятие по сказке "Колобок"	<p>1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.</p> <p>2. Учить детей прыгивать с предмета высотой 15 см.</p> <p>3. Закреплять у детей навык в перешагивании с ящика на ящик (высота 10-15 см).</p> <p>5. Продолжать совершенствовать умения детей в бросании предмета вдаль удобным способом правой и левой руками.</p>	<p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Упражнение для развития дыхания "Аромат цветов".</p>	<p>Картинки и иллюстрации по сказке, различные сюжетные картинки, игрушки, различные игровые настольные театры.</p>	<p>Наблюдение за тем, как воспитатель замешивает солевое тесто для занятий по лепке.</p>	<p>Лепка из пластилина "Колобок"</p>
-----	---	---	---	---	--	--------------------------------------

Модель взаимодействия воспитателя с родителями для повышения эффективности коррекционной работы

Профилактика

Создание условий

Наглядная пропаганда

Чтение психологической литературы

Консультативный диалог