

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «ЗАИГРАЕВСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОНОХОЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КОЛОБОК»

СОГЛАСОВАНО
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1
30 » 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Родительский комитет
МАДОУ Онохойский
детский сад «Колобок»
Протокол № 12
30 » 08 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МАДОУ
детский сад «Колобок»
Н. Пантелеева/
Приказ № 14
от 30 08
2022 г.

Программа по сохранению здоровья и пропаганде, и
привитию дошкольников здорового образа жизни

п. Онохой
2022 г.

Сохранение и обеспечение здоровья детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования, и основной задачей системы образования в целом.

Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов.

Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок.

Цель программы: Создание оптимальных условий для всестороннего полноценного развития двигательных и психофизических способностей, укрепления здоровья детей и формирования привычки здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Оптимизировать оздоровительную деятельность в ДОУ путем организации здоровьесберегающего педагогического процесса, соответствующего возрастным и индивидуальным возможностям, использующего адекватные технологии развития и воспитания и способствующего усвоению детьми ценностей здоровья и здорового образа жизни.

2. Осуществить выбор оздоровительных технологий с учетом особенностей ДОУ.

3. Обеспечить системный подход, призванный в комплексе решать как медико-социальные, так и психолого-педагогические проблемы детей.

4. Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений, формирования привычки думать и заботиться о своем здоровье.

Основные принципы программы:

1. Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

2. Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего процесса предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

3. «Не навреди» — это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в школе - детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

4. Доступности и индивидуализации – оздоровительная работа в учреждении должна строиться с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

5. Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса.

6. Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса.

7. Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом МОУ и педагогическим коллективом.

Для создания целостной системы здоровьесбережения детей очень важным является организация двигательной развивающей среды в учреждении. Анализ созданных условий

показал, что в школе - саду имеются необходимые условия для повышения двигательной активности детей, а также для их расслабления и отдыха.

Оборудованы музыкальные залы и спортивные залы, где представлено разнообразное физкультурное оборудование, а также пособия, изготовленные своими руками, которые повышают интерес к физической культуре, развивают жизненно-важные качества, увеличивают эффективность занятий.

Уделяется большое внимание организации физкультурно-оздоровительной работы на свежем воздухе. Для совершенствования навыков, полученных на физкультурных занятиях, в классах и группах созданы спортивные центры, которые учитывают возрастные особенности детей, их интересы. Для упражнений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии используются различные дорожки, косички, змейки и другое оборудование.

Во всех ячейках имеются пособия для профилактики плоскостопия, для подвижных игр и упражнений общеразвивающего воздействия, физкультминуток. Педагоги проявляют творчество и изобретательность в изготовлении пособий из бросового материала для пополнения физкультурных центров. Сделана подборка «подвижных игр, которые лечат», физкультминуток, дыхательной гимнастики, пальчиковых игр, считалок и др.

Для проведения профилактических мероприятий в нашем дошкольном учреждении имеются медицинские кабинеты со специальным оборудованием.

Таким образом, можно сказать, оздоровительная среда нашего ДОУ является рационально организованной и насыщенной разнообразным оборудованием и материалами.

Нами разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;
- система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;
- организация питания;
- оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Наиболее эффективными средствами двигательной активности являются:

- утренняя гимнастика;
- физическая культура;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- прогулки;
- совместные досуги с родителями;
- спортивные праздники и развлечения;
- корригирующая дыхательная гимнастика.

Организация двигательного режима в дошкольных группах

Формы организации	Группы раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Оздоровительные мероприятия					
Утренняя гимнастика	5 минут	5-6 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Двигательная разминка перед НОД (хороводная игра или игра средней подвижности)	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин

«Минутки здоровья» (физминутка вовремя НОД)	На 5 минуте - 2 мин.	На 7 минуте 2-3 мин	На 12 минуте 2-3 мин	На 15 минуте 2-3 мин	На 15-17 минуте 2-3 мин
Динамическая пауза между НОД (если нет физической культуры или музыки)	-	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	5-8 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
«Минутки здоровья» Оздоровительная гимнастика после дневного сна с закаливающими и профилактическими мероприятиями	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
2. Непосредственно образовательная деятельность					
НОД по Физической культуре	8-10 минут по подгруппам	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Музыка	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3. Самостоятельная двигательная деятельность					
	ежедневно				
	зависит от индивидуальных особенностей детей				
4. Физкультурно-массовые мероприятия					
Физкультурно- спортивные развлечения и досуги		15 мин 1 раз/мес.	20мин 1 раз/мес.	25 мин 1 раз/мес.	30 мин 1 раз/мес.
Физкультурно- спортивные праздники			30 мин 2/год	45 мин 2/год	60 мин 2/год
Игры - соревнования между возрастными группами			1 -2 раза в год - 20 мин	1-2 раза в год - 20 мин	1 -2 раза в год - 20 мин
День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
5. Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи					
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях					

Направления работы по здоровьесбережению воспитанников

Медико-профилактическая работа в ДОУ

Цель: обеспечение, сохранение и преумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала МОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Содержание работы:

- организация мониторинга здоровья воспитанников, развивающихся в соответствии с условной возрастной нормой и имеющих ОВЗ;
- разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста;
- организация и контроль физического развития воспитанников;
- закаливание;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающего пространства, среды в МОУ.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

Цель: физическое развитие и укрепление здоровья воспитанников (развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников).

Содержание работы:

- система работы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- закаливание;
- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;
- воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др.

Образовательная работа по здоровьесбережению в ДОУ

Цель: воспитание культуры здоровья воспитанников, становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Содержание работы:

- система работы по реализации задач и содержания работы по образовательным областям «Физическое развитие» (формирование начальных представлений и физическая культура); «Социально-коммуникативное развитие» (формирование основ безопасности)
- организация мониторинга сформированности культуры здорового и безопасного образа жизни воспитанников;
- система работы по физкультурно-оздоровительному направлению;
- физкультминутки вовремя НОД;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика.

Социально-педагогическая работа в ДОУ

Цель: обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника: эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в учреждении и семье.

Содержание работы:

- педагогическое сопровождение ребенка;
- комфортная предметно-развивающая среда ДОУ;
- личностно-ориентированное взаимодействие с детьми;
- общение, соответствующее возрастным особенностям ребенка;
- уважение прав и свобод личности ребенка;
- пространство для групповых игр и уединения.

Просвещение родителей

Цель: обеспечение образованности родителей воспитанников ДОУ по проблемам здоровьесбережения.

Содержание работы:

- семинары, консультации, родительские собрания;
- совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- совместные досуговые и развлекательные мероприятия;
- круглые столы и др.

Ожидаемые результаты:

- Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения.
- Повышение валеологической грамотности родителей.
- Улучшение здоровья детей, сформированность у выпускников ДОУ навыков личной гигиены, желание вести здоровый образ жизни (быть на свежем воздухе, заниматься спортивными играми, улучшать свои результаты по освоению основных видов движений, испытывать чувство радости и удовольствия от состояния быть здоровым).
- Повышение уровня адаптации к современным условиям жизни.