УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Д/с №9»
_____ Рябцева И.Б.
«30» августа 2013г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 общеразвивающего вида»

Республика Коми, г.Ухта, пр. Ленина, д.25

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК!»

(по организации здоровьесберегающего пространства, осуществлению деятельности по физическому развитию и оздоровлению детей)

на **2013 – 2018уч.гг**

Разработчики программы:
1.Руководитель: Рябцева И.Б. – заведующий ДОУ;
2.Костенко И.В. – зам.заведующего по БТ;
(педстаж работы-14 лет; 1кат.)
3.Коршунова Е.С. – старшая медсестра

2013г

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Д/с №9»
_____Рябцева И.Б.
«___»_____2012г.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 общеразвивающего вида»

Республика Коми, г.Ухта, пр. Ленина, д.25

ПРОГРАММА
«ЗДОРОВЫЙ, МАЛЫШ!»

(по организации здоровьесберегающего пространства,
осуществлению деятельности
по физическому развитию и оздоровлению детей)

на **2012 – 2017уч.гг**

Разработчики программы:
1.Руководитель: Рябцева И.Б. – заведующий ДОУ;
2.Костенко И.В. – зам.заведующего по БЖД;(педстаж работы-13 лет; 1кат.)
3.Грачева Е.В. – старшая медсестра

2012г

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1.Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы

1.2 Цели и задачи программы

1.3. Вид программы

1.4. Принцип программы

1.5. Циклограмма реализации программы

1.6. Прогнозируемые результаты.

2.Научно-теоретические основы содержания программы

2.1. Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа

2.2.Ключевые понятия, важнейшие законы, которыми оперирует программа

2.3.основные принципы построения программы

3.Методическое обеспечение программы

3.1.Содержание и механизм реализации программы

3.2.План мероприятий

3.3.Организация учебно-воспитательного процесса.

3.4.Формы организации образовательной деятельности.

3.5.Перечень учебно-методического, дидактического, материально-технического оснащения программы.

4.Критерии для оценки эффективности программы по организации деятельности.

4.1.Критерии эффективности оздоровления.

4.2.Мониторинг реализации программы.

5.Результативность реализации программы.

6.Список литературы

1.Пояснительная записка

1.1.Актуальность программы

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент здоровья и культуры движения. В современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Снижается сила и работоспособность мускулатуры, что влечет за собой нарушение функций организма.

Практикой доказано, чем чаще ребёнок болеет (независимо от характера заболевания), тем труднее происходит адаптация ребёнка в окружающем мире, что и мешает ему приобрести необходимые знания, умения.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче воспитывать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и воспринимает все предъявляемые ему требования. Здоровье — важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство в формировании у ребенка оберегающего и ответственного отношения к самому себе и окружающему.

В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, страдают сниженным иммунитетом. Также в настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью Не утешают результаты состояния здоровья детей, поступающих и в наш детский сад .

Из 115 воспитанников, принятых детей в МДОУ «Д/с №9»

1 группу здоровья имеют 2 ребенка

2 группа здоровья имеют 30 детей

3 группа здоровья имеют 4 ребенка

Приведенные результаты наглядно указывают на социально-педагогический уровень проблем, которые возникают перед нами - работниками дошкольных учреждений, призванных воспитать здорового ребенка с оптимальным физическим и психическим развитием, в соответствии с социальным запросом общества. И здесь в первую очередь перед каждым коллективом дошкольного образовательного учреждения встает вопрос вопрос: как создать эффективную предметно – развивающую среду, стимулирующую развитие дошкольников?

Для повышения качества образовательного процесса в 2012г. в МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида№9 «Капелька», была разработана коллективом ДОУ оздоровительная программа «Здоровый, малыш!»

Программа разрабатывалась с учетом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий. Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

*медицинский кабинет, изолятор и процедурный кабинет

*медицинские специалисты: врач-педиатр, старшая медицинская сестра,

*физкультурный зал и музыкальный зал

*библиотека методической литературы

*спортивные уголки в групповых комнатах

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы:

1.Создание и укрепление здоровья детей;

2.Создание здоровьесберегающей среды для формирования психически здорового, социально-адаптированного, физически развитого ребенка.

Задачи программы:

1.Объединить усилия сотрудничества и ДОУ и родителей для эффективной организации оздоровительной работы.

2.Создание двигательной предметно-развивающей среды в ДОУ, как системы условий для физического развития и укрепления здоровья ребенка.

3.Повысить функциональные и адаптированные возможности организма детей за счет систематизированной работы по здоровьесбережению.

4.Воспитание у детей культуры здоровья, обогатить знаниями, умениями и навыками для формирования привычки по здоровому образу жизини.

1.3. Вид программы

Программа «Здоровый малыш!» является разработкой педагогического коллектива МДОУ «Детски сад №9» под руководством - заведующего ДОУ –Рябцевой И.Б.

Основные разработчики программы:

1.Костенко И.В. – заместитель заведующего по безопасности жизнедеятельности.

2.Грачева Е.В. – старшая медсестра.

Участники программы:

- педагогический коллектив;

- воспитанники;

- родители воспитанников.

1.4. Принцип программы

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральными государственными требованиями:

*Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

*Основывается на комплексном принципе построения оздоровительного процесса;

*Предусматривает решение оздоровительных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельного деятельности детей в соответствии со спецификой дошкольного образования;

*Предполагает, что процесс сохранения и укрепления здоровья детей строится на адекватном возрасту формах работы с детьми в виде игр, непосредственной образовательной деятельности, бесед, чтения, наблюдения и т.д.

1.5. Циклограмма реализации программы

1этап – аналитический, сентябрь 2012г

2этап – октябрь 2012г., разработка программы

3этап- внедрение программы – 2012-2017гг

отработка моделей и технологий системы оздоровительной и профилактической работы по сохранению т укреплению здоровья детей;

методическое и организационное сопровождение;

развитие педагогического творчества;

сотрудничество с родителями и общественными организациями, групповое взаимодействие в процессе реализации Программы «Здоровый малыш!»

4этап – диагностический – сентябрь, апрель (ежегодно)

Анализ выполнения Программы – апрель 2017г.

1.6. Прогнозируемые результаты.

1.Улучшение двигательного статуса воспитанников.

2.Поывшение эмоционального, психологического, физического благополучия.

3.Формирование осознанного отношения детей к своему здоровью.

4.Внедрение нетрадиционного спортивного оборудования, повышение уровня физического развития дошкольников.

5.Активное включение семьи в мероприятия по физическому развитию и оздоровлению детей.

6.Повышение уровня компетентности педагогов по вопросам физического воспитания и здоровьесбережения воспитанников.

7.Рост престижа нашего дошкольного образовательного учреждения муниципальных и региональных образовательных системах.

2.Научно-теоретические основы содержания программы

2.1. Ведущие теоретические идеи, на которых базируется программа

Разрабатывая Программу «Здоровы малыш!», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровительной работы с детьми, органически входила в жизнь нашего дошкольного учреждения. Программа определяет

физкультурно – оздоровительное направление, которое должно стать приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

2.2.Ключевые понятия, важнейшие законы, которыми оперирует программа

Основанием для разработки Программы «Здоровый малыш!» является:

-Устав МДОУ «Д/с № 9»

-Образовательная программа ДОУ

-Федеральные государственные требования к структуре основной

образовательной программы дошкольного образования

-СанПиН 2.4.1.2660-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях"

Ключевые понятия оздоровительной Программы:

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

развивающая программа оздоровления;

система работы по реализации развивающей программы оздоровления;

создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности;

физическое воспитание детей дошкольного возраста;
средства физического воспитания;

исходные показатели состояния здоровья и психического развития детей;
рациональная организация двигательной активности детей;

система эффективного закаливания детей;

комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов;

рациональное питание детей;

оздоровительные режимы детей.

инновации в содержании, формах, методах и средствах здоровьесберегающей деятельности МДОУ;

2.3.Основные принципы построения программы

Принцип участия - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планированию оптимальной учебной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.

Принцип социальной компенсации – обеспечение социальной и правой защищенности детей дошкольного возраста, находящихся в семьях, требующих социальной поддержки.

Принцип гарантий – реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Принцип комплексного сквозного подхода – заключается в преемственности между возрастными различиями и видами детской деятельности.

Принцип аксиологического подхода – человек является высшей ценностью, а основой его жизнедеятельности является освоение общечеловеческих ценностей, где здоровье выступает основной категорией.

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

Принцип комплексности и интегрированности – решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно- воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого- педагогического знания о ребенке, его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

Принцип дифференциации содержания педагогического процесса – педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности каждого ребенка, темпы развития и физические возможности детей.

3.Методическое обеспечение программы

3.1.Содержание и механизм реализации программы

I. Создание условий для реализации образовательной области «Физическая культура»

Задача: создание двигательной предметно-развивающей среды в ДОУ как системы условий для физического развития и укрепления здоровья дошкольника

Целесообразный подбор, правильная организация и рациональное использование физкультурного оборудования и пособий способствуют развитию двигательной сферы детей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, развитию физических качеств и творческих способностей, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к разным спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи, направленные на укрепление здоровья детей и их полноценное психофизическое развитие.

Пути реализации:

наполнение спортинвентарем физкультурного зала

создание физкультурных уголков в группах

благоустройство физкультурной площадки

создание игротеки на асфальте

создание футбольно- хоккейной площадки

создание боскетбольно – волейбольной площадки

II. Воспитательно-образовательное направление

1 задача: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды

совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям

повышению физической работоспособности

созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития.

Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.

Включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.

Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.

Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.

Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

физические занятия в зале и на спортивной площадке

обучение плаванию

утренняя гимнастика

физкультминутки

оздоровительный бег

физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”

индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
преобладание циклических упражнений в процессе НОД по физическому развитию для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

использование игр, упражнений соревновательного характера

2 задача: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 60% - от его образа

жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве.

Культура здоровья состоит из трех компонентов:

осознанного отношения к здоровью и жизни человека;

знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;

компетентности, позволяющей самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через:

режимные моменты

тематические беседы познавательной направленности

физкультурные занятия, по обучению плаванию

закаливающие процедуры после дневного сна

организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в месяц)

формы работы с родителями:

ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников

тематические родительские собрания

совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)

консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

3 задача: Психическое развитие детей и их эмоциональное благополучие.

Психическое здоровье детей обусловливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОУ:

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;

- организацию игровой деятельности детей;

- индивидуальную, подгрупповую и групповую работу с детьми педагога-психолога.

Важнейшей составляющей частью в системе работы по психическому развитию детей является *развитие графомоторных навыков детей*. Статистика ежегодных исследований показывает, что около 70% детей, поступивших в школу с 7 лет, предметом, вызвавшим наибольшие затруднения, называют письмо.

«Минусы» традиционной системы:

При рисовании из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность неведущей, что является не совсем правильным.

Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).

В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами часто используются книги, наборы

сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления,- но еще в 60-х годах прошлого столетия было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.

Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

координацию движений рук;

пространственные представления;

чувство ритма;

мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать пальчиковые игры и упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия.

Профилактика эмоционального благополучия детей должна осуществляться в двух основных направлениях:

обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,

создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;

- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;

- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;

- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;

- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья» и др.);

- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;

- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;

индивидуальные консультации педагога - психолога с воспитателями и родителями;

индивидуальные беседы педагога - психолога с воспитанниками;

обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);

подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизации;

обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);

организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;

создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;

формирование культуры общения детей;

проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. с родителями) и др.;

рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

обучение детей приемам релаксации;

организация работы педагога- психолога с детьми, направленной на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;

дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;

не загромождать групповые и спальные помещения;

правильно осуществлять подбор и расстановку комнатных растений

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

*1) **специфической иммунопрофилактикой***. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее столетие явно снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

*2) **неспецифическая иммунопрофилактика.*** Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

плановые оздоровительные мероприятия (фито- и витаминотерапия)

закаливающие мероприятия

нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, самомассаж

профилактика нарушения осанки и плоскостопия

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими научно-обоснованными методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;

хождение босиком по «дорожкам здоровья», которое является эффективным закаливающим средством при условии систематического его использования;

циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках,

полоскание горла (с 3 лет).

Нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

В начале необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — психолога, педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к само-массажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Самомассаж: Механизм действия самомассажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является ***правильное физическое воспитание*** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается правильная осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнение свода стоп, резко

понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

3.2.План мероприятий

План профилактической работы

Витаминотерапия				
Витамин С, сироп шиповника	Все группы	1 раз в день 10 дней	Ст. медсестра	2 раза в год
Поливитамины	Все группы	1 раз в день 10 дней	Ст. медсестра	2 раза в год
Витаминизация третьего блюда	Все группы	Ежедневно	Ст. медсестра	В течение года
Фитотерапия				
Фиточай	Все группы	1 раз в день 10 дней	Ст. медсестра	2 раза в год
Организация вторых завтраков				
Соки натуральные или фрукты	Все группы	Согласно графика приема пищи	Мл. воспитатель	В течение года
Работа с детьми, имеющими плоскостопие, нарушение осанки				

Корригирующая гимнастика	Все группы	Во время гимнастики, в процессе НОД по физкультуре	Инструктор ФК	В течение года
Группа «Дельфиненок»	Дошкольный возраст	2 раза в неделю	Инструктор ФК	В течение года
Обследование уровня физического развития	Все группы	2 раза в год	Инструктор ФК	Сентябрь Апрель
Диспансеризация	Все группы	1 раз в год	Ст. медсестра, Педиатр	В течение года
Вакцинация	Все группы		Ст. медсестра, Специалисты детской поликлиники	В течение года

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С КАДРАМИ

№	Тематика	Форма проведения	Ответст.	Срок (год)
1.	«Создание модели педагогического процесса, ориентированного на цели программы»	Круглый стол	Заведующий	Декабрь 2012г
2.	«Координация взаимосвязи и деятельности педагогов и медработников»	Консультация	Ст. м/с	2013
3.	« Организация гимнастики после сна»	Консультация	Зам.заведующего	2013
4.	«Использование музыкального сопровождения для засыпания и пробуждения», «Проведение упражнений для релаксации»		Музыкальный руководитель, Педагог-психолог	2013
5.	«Использование нестандартного оборудования для проведения гимнастики после сна»	Конкурс	Зам. Заведующего	2013

6.	«Совершенствование основных движений в повседневной жизни»	Семинар-практикум	Инструктор ФИЗО	2014
7.	Итоги проведения мониторинга состояния здоровья детей	Совет педагогов	Заведующий Ст. м/с	Ежего дно
8.	«Современное дошкольное образовательное учреждение как пространство заботы о здоровье детей и педагогов»	Круглый стол	Заведующий	2015
9.	«Возрастные кризисы развития и условия, способствующие их благополучному разрешению»	Консультация.	Педагог-психолог	2013
10.	«Реализация здоровьесберегающих технологий»	Педсовет	Заведующий	2014
11.	«Создание условий для двигательной активности детей»	Конкурс	Зам. Заведующего по МР	2014
12.	«Обеспечение благоприятного течения адаптации детей»	Консультации	Ст. медсестра	2012
13.	«Степень удовлетворенности родителей здоровьесберегающей средой ДОУ»	Анкетирование	Зам. Заведующего по МР	2013, 2015
14.	«Использование здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе»	Открытые просмотры	Зам. Заведующего по МР	Ежего дно
15.	«Родителям о здоровье детей»	Конкурс родительских уголков	Зам. Зав.	2015
16.	«Предупреждение эмоционального выгорания педагогов»	Тренинг	Психолог	2014
17.	Технологии обучения детей здоровому образу жизни.	Семинар – практикум	Зам. заведующего	2012
18.	Деятельность педагогов по формированию здорового образа жизни у детей.	Тематический контроль	Заведующий	2013
19.	«Будь здоров, малыш!»	Конкурс газет для родителей		2014
20.	«Что мы знаем о здоровье детей»	Круглый стол	заведующий	2016

			Ст. М/с	
21.	Здоровье педагога, возможности самосовершенствования, психологические аспекты здоровья	Семинар – практикум	Психолог	2015
22.	«Проведение занятия с использованием здоровьесберегающих технологий»	Конкурс педагогического мастерства	Зам. Заведующего по МР	2016
23.	Анализ реализации программы	Педагогический Совет	Заведующий	2017

3.3.Организация учебно-воспитательного процесса.

В детском саду составлен гибкий режим деятельности, который зависит от социального заказа родителей, наличия специалистов – педагогов и медицинских работников, а так же пересмотрен подход к обучению дошкольников, к организации всех видов детской деятельности. Разработана гибкая вариативная сетка занятий, учитывающая возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающая взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

При составлении учебного плана и сетки занятий соблюдаются нормативы по допустимой учебной нагрузке на воспитанников, в соответствии с СанПиН 2.4.1.1249-03.

Учебные планы и сетки занятий, составляемые на каждый год, согласовываются с территориальным управлением Роспотребнадзор. Занятия познавательного и продуктивно-художественного циклов организуются в подгрупповых формах. В группах раннего возраста все занятия построены в форме познавательно-игрового взаимодействии с малышами.

Двигательная деятельность построена с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей, режимных моментов и времени года.

3.4.Формы организации образовательной деятельности.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

физические занятия в зале и на спортивной площадке

обучение плаванию

утренняя гимнастика

физкультминутки

оздоровительный бег

физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”

индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ

преобладание циклических упражнений в процессе НОД по физическому развитию для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества

использование игр, упражнений соревновательного характера

Организация двигательного режима детей

Форма непосредственно образовательной деятельности и форма двигательной деятельности	***1 младшая группа***	***2 младшая группа***	***Средняя группа***	***Старшая группа***	***Подготовительная к школе группа***

1. Непосредственно образовательная деятельность в режиме дня.					
1.1. Физическая культра	2 *10	3*15	3*20	3*25	3*30
1.2. Музыка	2*10	2*15	2*20	2*25	2*30
2.Физкультурно-оздоровительная деятельность.					
2.1. Утренняя гимнастика.	5*6	5*8	5*10	5*10	5*12
2.2. Двигательная разминка во время перерыва в непосредственно образовательной деятельности	-	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.	Ежедневно по 10 мин.
2.3.Физкультминутка.	6*1.5	6*2	9*5	10*5	10*5
2.4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулках.	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки	Ежедневно во время прогулки
2.5. Оздоровительный бег (во время утренней прогулки).	-	-	2*7	2*8	2*10
2.6. Гимнастика после дневного сна.	5*6	5*8	5*10	5*10	5*12
3.Активный отдых.					
3.1. Физкультурный досуг.	2 раза в месяц	2 раза в месяц	2 раза в месяц по	2 раза в месяц	2 раза в месяц
3.2. Физкультурно-спортивные	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год	3 раза в год

праздники.					
3.3. Самостоятельная двигательная деятельность.	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.				
3. Коррекционная работа.					
4.1. Корригирующая гимнастика (по рекомендации врача)	Во время утренней гимнастики и на занятиях физической культурой и при обучении детей плаванию в бассейне.				
5.Дополнительные виды образовательной деятельности.					
5.1. Бассейн.	-	1*15	1*20	1*25	1*30
1.2. Занятия в группе «Дельфиненок» (для детей с плоскостопием)			Три раза в неделю		

3.5.Перечень учебно-методического, дидактического, материально-технического оснащения программы.

Материально-техническое оснащение в МБДОУ.

Задача: Совершенствование здоровьесберегающей среды в МБДОУ.

Пути реализации:

- обновление материально-технической базы:

- приобретение столов и стульев для групп в соответствии с ростом детей;

- приобретение медицинского оборудования: медицинский столик со стеклянной крышкой (А – с набором прививочного инструментария, Б – со

средствами оказания неотложной помощи), весы медицинские, ростомер, кушетка медицинская, тонометр с детской манжеткой).

- пополнить спортинвентарь физкультурного зала для спортивных игр (хоккей, городки), мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками;

- преобразование предметно-развивающей среды:

- сделать крышки для песочниц;

- оснастить спортивную площадку оборудованием для развития у дошкольников основных видов движений и обучению элементов спортивной игры;

- оформить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе;

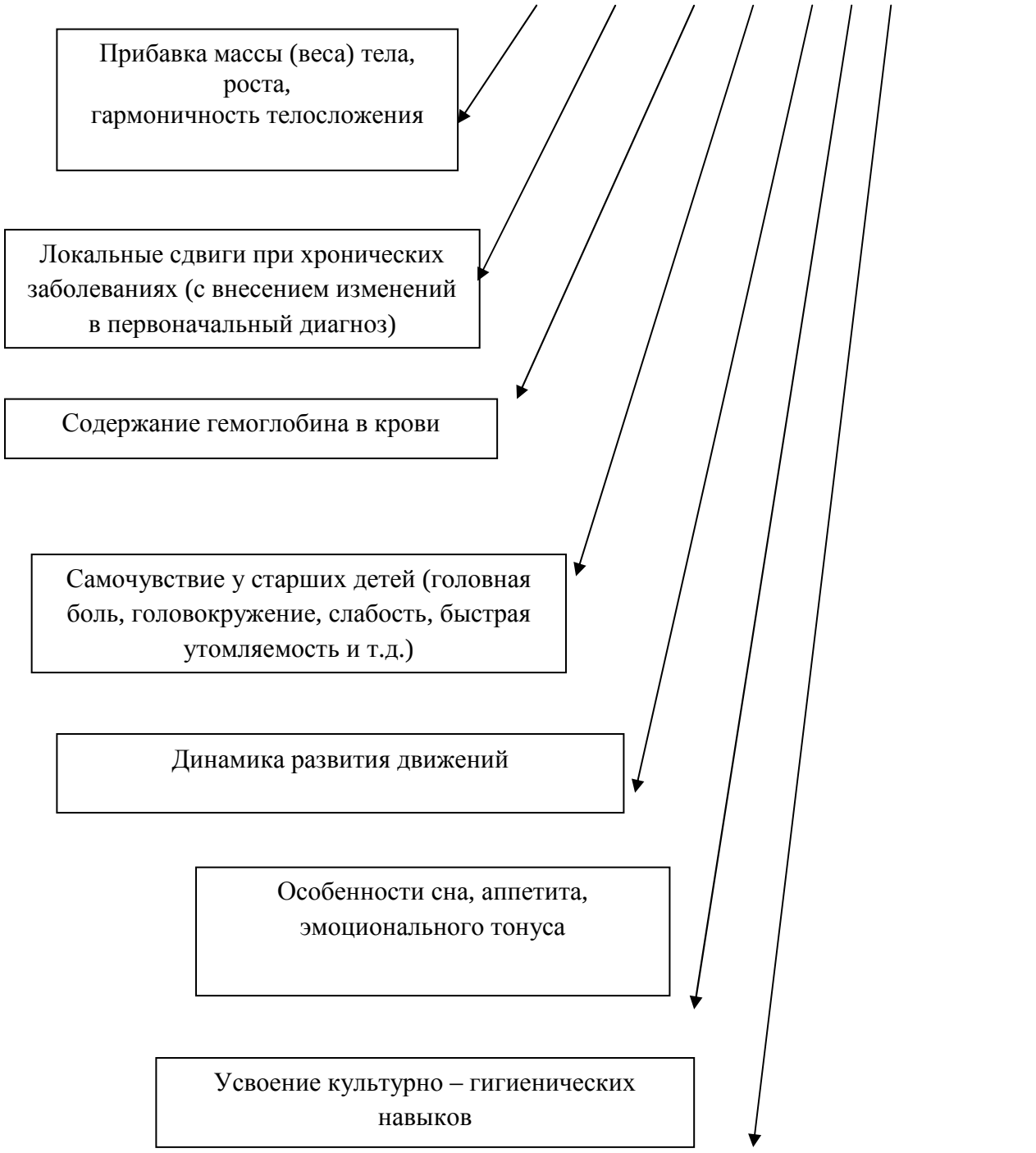
- оборудовать групповые физуголки нетрадиционным спортивным оборудованием для развития основных видов движений;

- оборудовать дорожку здоровья.

4.Критерии для оценки эффективности программы по организации деятельности.

4.1.Критерии эффективности оздоровления.

КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ



Вывод об эффективности пребывания детей летом в ДОУ делается с учетом совокупности всех показателей воспитательно-оздоровительной работы

4.2.Мониторинг реализации программы

Мониторинг реализации программы «Здоровый малыш!»

Параметры мониторинга	**Критерии**	**Средства, формы диагностики**	**Сро**
Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей	Карта анализа посещаемости и заболеваемости	Ежеме
	Группы здоровья детей	Профилакт. осмотр детей: форма № 26-У Журнал профилактических осмотров	Октя апр
	Хронические заболевания детей	Таблица распределения детей по группам здоровья	Март-а
	Физическое развитие детей:	Углубленный медосмотр: форма № 26-У	
	коээфициент выносливости (показатель состояния ССС)	Измерение артериального давления	
	Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Антропометрия	Октя апр
	Жизненный индекс (показатель функциональной возможности легких)	Спирометрия	

	Эффективность оздоровления часто болеющих детей	Коэффициент ОЭО (оценка эффективности оздоровления) – не ниже 25 %	Октя апр
Сформированность у дошкольников графической деятельности и мелкой моторики	Сформированность зрительно-ручной координации Качество выполнения графических заданий (ручная умелость)	Скрининг Семаго (в подг.группах) Методики определения сформированности зрительно-ручной координации (в подг. и старших группах) и ручной умелости (в старш.группах)	Ноя Ма Дека Ма
Эмоциональное благополучие детей в детском саду	Уровень адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ. Отношение детей к детскому саду	Адаптационный лист. Проективная методика «Мой детский сад» (дети старших -подготовительных групп, по выборке).	Сентя Ноя Ма

5.Результативность реализации программы.

В связи с тем, что наш МДОУ «Д/с №9» является новым открывшимся учреждением

(2012г), то данная Программа «Здоровый малыш!» находится на Зэтапе реализации – внедрение программы 2012-2017уч.гг.

Динамика здоровья и физического развития воспитанников

за 2012-2013уч.гг в МДОУ «Д/с №9 «Капелька»

Год	Всего заболеваний	К-во дней, пропущен. 1 ребенком	Тип заболеваний	Имеющие хронические заболевания	Имеющие инвалидность	Группы здоровья	Кол-во детей по группам здоровья
2012 - 2013 гг	256	10	Сердечно-сосудистые - 20 Нервные - Дыхательных путей - ЛОР -7 Желудочно-кишечные - 3 Опорно-двигательные - 14 Инфекционные - 50 Нарушение зрения и слуха - 2 Травмы - Другие - 51	Сердечно-сосудистые - 2 Нервные - Дыхательных путей - 2 ЛОР - Желудочно-кишечные - Опорно-двигательные - Нарушение зрения и слуха - Другие - 3	-	I II III	66 121 4

6. Список литературы:

1. В помощь воспитателям ДОУ в работе с родителями. Здоровье и физическое развитие. – М.: Школьная пресса, 2009

2. Зимонина В. Н. «Расту здоровым», М.: ВЛАДОС, 2003г

3. Каштанова Г. В., Мамаева Е. Г. «Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников» - М.: АРКТИ, 2006.

4. Кочеткова Л. В. «Оздоровление детей в условиях детского сада» - М.: «ТЦ Сфера», 2005.

5. Кузнецова М. Н. «Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей» - М.: АРКТИ, 2003.

6. Кузнецова М. Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» - М.: АРКТИ, 2003.

7. Маханева М. Д. «Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений» - М.: АРКТИ, 2000.

8. Осокина Т.Н. и др. Обучение плаванию в детском саду: Кн. для питателей детского сада и родителей. — М.: Просвещение, 2001. М. : Айрис-пресс, 2003

9. Савельева Н. Ю. «Организация оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях» - Ростов н/Д: «Феникс», 2005.

10. Сократов Н. В. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» - М.: ТЦ Сфера, 2005.

11. Шарманова, С.Б. Роль родителей в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни /С.Б. Шарманова //Управление ДОУ. - 2006. - №4. - С.40-45.

12. Шорыгина Т. А. «Беседы о здоровье» - М.: ТЦ Сфера, 2004.