**Программа по здоровьесбережению «Здоровые дети» в МБДОУ ясли-сад «Подснежник» на 2013-2015 год**

Программа «**Здоровые дети»** разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников МБДОУ, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

**Пояснительная записка**

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы МБДОУ ясли-сад «Подснежник», является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения чётко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в МБДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих ДОУ обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровые дети» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ:

* Анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
* Научно-методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
* Материально-техническое обеспечение (помещение, оборудование);
* Финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
* Комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости);
* Анализ результатов физической подготовленности детей;
* Характеристика физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровые дети», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь ДОУ, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровые дети» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

**Цели программы:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
3. Формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
4. Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи программы:**

1. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
2. Профилактика нарушений простудных заболеваний.
3. Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Привитие культурно-гигиенических навыков.
6. Осознание и осмысление собственного «Я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
7. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
8. Оказание помощи семье в воспитании детей, адаптация к жизни в социуме.

**Законодательно-нормативное обеспечение программы:**

* Закон РФ «Об Образовании».
* Конвенция ООН «О правах ребёнка».
* «Семейный кодекс РФ».
* Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
* ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»
* «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
* Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений»
* Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
* Устав МБДОУ ясли-сад «Подснежник»

**Основные принципы программы:**

1. Научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
2. Доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
3. Активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
4. Сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
5. Систематичности (реализация лечебно-оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
6. Целенаправленности (подчинение комплекса медико-педагогических воздействий четко определенной цели);
7. Оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

**Основные направления программы:**

*Профилактические:*

* Обеспечение благоприятного течения адаптации;
* Выполнение санитарно-гигиенического режима;
* Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
* Проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

*Организационные:*

* Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ;
* Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
* Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
* Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров:
* Пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

**Программа реализуется через следующие разделы:**

1. Укрепление материально-технической базы ДОУ.

2.  Работа с детьми.

3.  Работа с педагогами.

4.  Взаимодействие с семьей

**1. Укрепление материально-технической базы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Содержание работы** |  **Ответственные** |
| 1       2. 3.   4.  5 6.   7.      | Пополнение спортивного зала оборудованием:-   спортивный уголок (канат, кольца, лестница), мягкие модули, мячи, массажные коврики и дорожки, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком);Оформление стенда «Будь здоров!»Оформление тематических папок-передвижек с консультациями для родителей по ЗОЖ Установка и обновление нового игрового оборудования на детских площадках (горки, домики, лесенки, песочницы, качалки и др.);Модернизация спортивной площадки Проведение ремонта: -медицинского блока-укладка деревянной дорожки на игровые площадки.Обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в ДОУ, обследование игрового оборудования на детских площадках и в физкультурном зале. |  Заведующий ДОУ Завхоз   Инструктор по физической культуреВоспитатели   Заведующая Завхоз ЗавхозСтарший воспитатель |

**2. Работа с детьми.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Формы и методы** | **Содержание** |
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период);- гибкий режим. |
| 2. | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;- физкультурно-оздоровительные занятия;-динамический час;- физминутки;- подвижные и динамические игры;- спортивные и подвижные игры;- пешие прогулки (походы, экскурсии). |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | - умывание;- обеспечение чистоты среды; |
| 4. | Воздушные ванны | - проветривание помещений;- прогулки на свежем воздухе;- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха. |
| 5. | Активный отдых | - развлечения, праздники, спортивные досуги- игры-забавы;- дни здоровья. |
| 6. | Фитотерапия | - витаминизация напитков |
| 7. | Диетотерапия | - рациональное питание. |
| 8. | Светотерапия | - обеспечение светового режима. |
| 9. | Музтерапия | - музыкальное сопровождение режимных моментов;- музыкальное оформление фона занятий;- музыкально-театральная деятельность. |
| 10. | Оздоровительные мероприятия | - дыхательная гимнастика;- пальчиковая гимнастика;-гимнастика для глаз;- точечный массаж;- хождение по корригирующим дорожкам;- упражнения «Хатка-йога» |
| 11. | Пропаганда здорового образа жизни | - консультации;- родительские собрания;- семинары- практикумы;- работа с сайтом;- индивидуальная работа с родителями;- выпуск «Родительской газеты» |

**2.1. Полноценное питание.**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Принципы организации питания:- выполнение режима питания;- гигиена приёма пищи;- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;- эстетика организации питания (сервировка);- индивидуальный подход к детям во время приёма пищи;- правильность расстановки мебели. |

**2.2. Система эффективного закаливания.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Основные факторы закаливания | - закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;  |
| 2. | Комплекс закаливающих мероприятий | - соблюдение температурного режима в течение дня;- правильная организация прогулки и её длительность;-сезонная одежда во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;- облегченная одежда детей в детском саду;- гимнастика пробуждения после сна; |
| 3. | Методы оздоровления  | - босохождение по тропинкам здоровья (летом),- хождение по солевым дорожкам (в межсезонье);- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);- хождение босиком по спортивной площадке (летом);- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).- упражнения «хатка-йога» |

**2.3.  Организация рациональной двигательной активности.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Основные принципы организации физического воспитания в детском саду | - физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья; |
| 2. | Формы организации физического воспитания | - физические занятия в зале и на спортивной площадке на прогулке;- физкультминутки;- физкультурные досуги, праздники, - «Дни здоровья»;- утренняя гимнастика;- гимнастика пробуждения после сна;- индивидуальная работа с детьми;- кружок «Будь здоров!»;- кружок хореографии «Веселый каблучок»- кружок «Школа мяча» |
| 3. | Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач | -Традиционные;- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности;- Сюжетно-игровые, дающие более эмоциональные впечатления;- Тематические занятия;- Занятия-тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр;- Занятия с использованием нетрадиционных форм оздоровления;- Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. |

**2.4. Создание условий организации оздоровительных**

**режимов для детей.**

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

Санитарно-просветительская работа с сотрудниками и родителями.

**2.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.**

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляетсяпо **следующим направлениям:**

* Привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
* Формирование элементарных представлений об окружающей среде;
* Формирование привычки выполнения ежедневных физкультурных упражнений;
* Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
* Формирование представлений о пользе и вреда для организма;
* Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить свои состояние и ощущения;
* Ведение систематической работы по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в ДОУ**созданы необходимые условия:**

* Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
* Отношения между работниками ДОУ строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания;
* Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей, педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, приемных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке;
* В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «Уголки уединения», где дети могут поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
* Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре и воспитатели групп. В детском саду проводятся празднования дней рождения, организуются ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения;
* Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается построением занятий на интересах детей и индивидуальногоподхода к каждому ребёнку в соответствии с ФГОС;
* Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно-ролевые игры, режиссерские, игры-драматизации, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
* Большая роль в псикоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

**2.6. Лечебно-профилактическая работа.**

Лечебно-профилактическую работу в детском саду осуществляют: медицинская сестра, инструктор по физической культуре, воспитатели.

*Она включает в себя:*

-  физкультурные занятия;

- подвижные игры и физические упражнения на прогулке;

- упражнения «Хатка-йога»;

- гимнастика пробуждения после сна;

- утренняя гимнастика;

- дыхательная гимнастика;

- подвижные и спортивные игры и соревнования;

- элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья;

- витаминизированные напитки;

- чеснокотерапия;

- рациональное питание.

**2.7.    Летняя оздоровительная работа.**

*Формы организации оздоровительной работы:*

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, ходьба босиком; сон с открытыми форточками;

- физкультурные занятия на свежем воздухе;

- физкультурные досуги и развлечения;

-  утренняя гимнастика на воздухе;

- витаминизация: соки, фрукты.

**3. Работа с педагогами.**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению  и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- просветительная работа по направлениям программы «Здоровые дети»;

- консультации для воспитателей по сохранению собственного здоровья;

**Методические рекомендации по оздоровлению:**

1. Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
2. Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов  пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
3. Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
4. Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
5. Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
6. Беседы, чтение художественной литературы.

**4. Работа с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое  поколение, то должны решать эту проблему совместно с родителями.

**Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:**

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Проведение совместных спортивных мероприятий.
5. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

**Формы работы с родителями:**

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Консультативная работа (использование СМИ, информационные стенды, тематические уголки и папки передвижки в группах).
4. Использование Интернет-ресурсов (размещение информации на сайте ДОУ).
5. Организация индивидуальной и групповой работы.
6. Анкетирования родителей .
7. Участие родителей в различных мероприятиях ДОУ.
8. Дни открытых дверей.
9. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
10. Совместные занятия для детей и родителей.
11. Родительские встречи с привлечением специалистов детского сада (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
12. Организация совместных дел.

**Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:**

- структура семьи  и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);

- основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.);

- стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;

- социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;

- воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

**Методы, используемые педагогами в работе:**

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

**С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:**

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.

2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.

4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.

5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.

6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.

7. О питании дошкольников.

8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.

9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.

10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.

11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.

12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.

13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
3. Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
4. Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.
6. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении  здоровья дошкольников.
7. Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
8. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

**Кадровое обеспечение  программы «Здоровые дети».**

**Заведующий  ДОУ:**

\* общее руководство по внедрению программы «Здоровье»;

\* ежемесячный анализ реализации программы;

\* контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

**Старший воспитатель:**

\* нормативно-правовое, программно -методическое обеспечение реализации программы «Здоровые дети»;

\* контроль за реализацией программы «Здоровые дети».

 **Медицинская сестра:**

\* утверждение списков часто и длительно болеющих детей;

\* просветительская работа с родителями и сотрудниками.

**Инструктор по физической  культуре:**

\* определение показателей двигательной подготовленности детей;

\* физкультурные занятия;

\* спортивные досуги, развлечения, спортивные праздники;

\* занятия на свежем воздухе;

\* просветительская работа с родителями и сотрудниками.