

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Новоторьяльский детский сад «Теремок»

Рассмотрено на педагогическом
совете от 30 августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждено приказом № 86
от «30» августа 2024г.



Программа на 2024 – 2027 год
«Здоровье»

пгт. Новый Торьял
2024г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«ЗДОРОВЬЕ» – программа по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в процессе взаимодействия ДОУ и семьи
Авторы программы	Бастракова О.В. заведующий Сабанцева А.Н. старший воспитатель Чемякова Н.М. воспитатель Садовина С.В. медицинская сестра
Адрес организации исполнителя	425430 Республика Марий Эл, пгт. Новый Торъял ул. Культуры, 23А.
телефон/ факс	8(8363691671)
Целевые группы	группы раннего возраста, младшие группы, средние группы, старшие группы, подготовительные группы
Тип программы	Образовательная, оздоровительная
Сроки реализации программы	2024-2027г.
Цель программы	Эффективное использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении, совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода к детям.
Направленность программы	Программа «ЗДОРОВЬЕ» – комплексная система воспитания и оздоровления дошкольников. Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям: Первое - повышение квалификации педагогов по оптимизации учебно-воспитательного процесса, использованию здоровьесберегающих технологий в учреждении. Второе – мониторинг состояния здоровья детей и сотрудников образовательного учреждения, т.е. создание системы учета и контроля состояния здоровья на основе комплексных психологических, социально-педагогических морфофункциональных и медицинских обследований детей и взрослых. Третье – разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей и взрослых, организация их активного отдыха. Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональную организацию режима труда (учебы) и отдыха,

	<p>основанного на индивидуальных биоритмологических особенностях; стимулирование оптимальной системы закаливания; осуществление комплекса психогигиенических и психопрофилактических воздействий.</p> <p>Четвертое – создание адаптивной среды и обеспечение оптимальных условий для полноценного образования и воспитания детей, имеющих недостатки физического и психического развития.</p>
Предполагаемые результаты реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение квалификации педагогов, осуществление обмена опытом работы с другими образовательными учреждениями по охране и укреплению здоровья детей и взрослых. • Разработка системы лечебно-оздоровительных мероприятий для детей от 2 до 7 лет по коррекции физического и психического развития. • Разработка и внедрение здоровьесберегающих технологий в практику работы детского сада. • Улучшение состояния здоровья детей, отслеживание в динамике показателей их физического и психического развития. • Совершенствование коррекционно-развивающей и реабилитационной работы в учреждении.
Нормативно-правовое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273. • Федеральный закон «О физической культуре и спорте РФ», ст.14. «Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях»; • Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования от 17.10.2013г. № 1155 • Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 • СП 2.4.3648-20 • Приоритетный национальный проект «Образование»

Введение:

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. В связи с этим, разрабатываются специальные программы, методики и технологии здоровьесберегающего направления. Одной из таких и является программа «Здоровье». Здоровьесберегающее направление данной программы предполагает формирование у дошкольников осмысленного отношения к здоровью, как важной жизненной ценности, реализацию комплекса здоровьесберегающих технологий в ходе воспитательно-образовательного процесса, создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы и здоровья детей.

1. Индивидуальная справка:

Детский сад функционирует с 1977 года. Режим работы 10,5 часов. Всего групп в ДОУ 5. Из них 1 группа раннего возраста, 5 – дошкольного. Списочный состав 100 человек. (5 групп общего развития)

В штате:

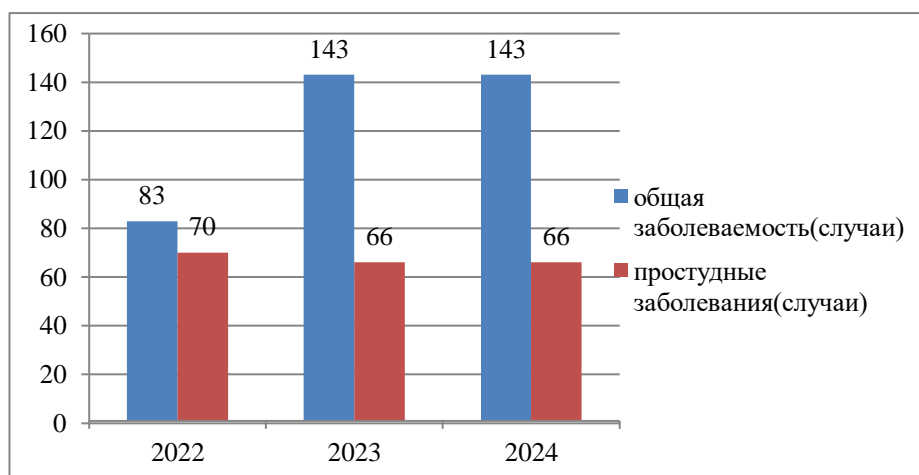
музыкальный руководитель – 1

повар -2, кухонный работник-1

медсестра –0,5, в штате ГБУЗ РМЭ «Новоторъяльская ЦРБ».

В детском саду имеются музыкальный зал с набором стандартного и нетрадиционного оборудования; 1 спортивная площадка; 1 медицинский кабинет, оборудованный в соответствии с требованиями СанПиН; пищеблок с набором современного оборудования.

2. Анализ заболеваемости:



Вывод: В ДОУ основная масса заболеваний приходится на простудные заболевания. В 2024 количество случаев простудных заболеваний пошло на спад, благодаря профилактической работе, а общее число заболеваний увеличилось, т. к. прошёл карантин по ветряной оспе.

3. Концепция программы и ее основные положения:

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического

воспитания, но и обучения в целом, организации режима, питания, 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.

4. Основные принципы программы:

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

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

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

5. Основные цели и задачи программы «Здоровье»

Цель программы:

Эффективное использование здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении, совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода к детям.

Задачи:

1. Разработка комплекса мероприятий по воспитанию здорового образа жизни, охране и укреплению здоровья.
2. Осуществление адресной социально-педагогической, психологической, реабилитационной, медицинской помощи детям и их родителям.
3. Создание системы учета и контроля за состоянием здоровья детей в разные периоды их развития.
4. Создание системы закаливания и физической культуры для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья и психическом развитии.
5. Создание необходимых условий для детей с отклонениями в здоровье.

6. Главные тезисы физического развития дошкольника:

- Формирование представлений о здоровом образе жизни.
- Внедрение здоровьесберегающих технологий.
- Совершенствование двигательных навыков дошкольников.
- Воспитание потребности в физическом самосовершенствовании.
- Воспитание потребности в движении на основе «мышечной радости».
- Формирование представления о своем теле.
- Формирование умения адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье, избегать опасности.
- Использование разнообразных средств повышения двигательной активности детей на занятиях по физической культуре и в самостоятельной деятельности.

- Правильное сбалансированное питание – залог здорового, физически крепкого ребенка.

7. Пути реализации программы:

- I. Создание экологически благоприятных и безопасных условий для игр и занятий детей.
- II. Определение групп здоровья.
- III. Высокая культура гигиенического обслуживания детей.
- IV. Создание психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания детей в детском саду.
- V. Безукоризненное выполнение режима дня с учётом времени года.
- VI. Сотрудничество с ЦРБ, ЦГСН.
- VII. Улучшение материально-технической базы.
- VIII. Использование разнообразных форм двигательной деятельности.
- IX. Создание эффективной системы закаливания.
- X. Использование оздоровительных технологий.
- XI. Коррекционная работа.
- XII. Совместная работа детского сада и семьи по вопросам охраны и укрепления здоровья ребёнка.
- XIII. Повышение квалификации педагогов и обслуживающего персонала.

8. Физкультурно-оздоровительная работа:

Комплекс мероприятий по физкультурно-оздоровительной работе

№п /п	Содержание	Группа	Периодичность	Ответств.	Время
1	<i>Оптимизация режима</i>				
1.1	Организация жизни детей в адаптационный период и создание комфортного режима	младшие гр.	Ежедневно	ст.воспитатель воспитатели	в течение года
1.2	Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	все	многократно	медсестра воспитатели	в течение года
1.3	Определение групп здоровья	все	однократно	медсестра	сентябрь
1.4	Диагностика физического развития	средняя, старшая, подготовительная	2 раза в год	воспитатели	сентябрь, май

2	Организация двигательного режима				
2.1	Физкультурные занятия	все	3 раза в неделю	воспитатели	в течение года
2.2	Утренняя гимнастика	все	ежедневно	Музыкальный руководитель воспитатели	в течение года
2.3	Гимнастика после сна	дошкольные	ежедневно	воспитатели,	в течение года
2.4	Прогулки с включением подвижных игр и игровых упражнений	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
2.5	Музыкально-ритмические занятия (по плану муз. руководителя)	все	2 раза в неделю	муз.работник, воспитатели	в течение года
2.6	Зимний спортивный праздник	старшая подготовительн	1 раз в год	воспитатели	январь
2.7	Спортивный досуг	все	1 раз в месяц	воспитатели	в течение года
2.8	Оздоровительный бег	средние, старшая, подготовительн.	ежедневно во время прогулок	воспитатели, медсестра	в течение года
2.9	Пальчиковая гимнастика	все		воспитатели, музыкальный руководитель	в течение года
2.10	Физкультминутки и динамические паузы	дошкольные	ежедневно во время статичных занятий	воспитатели, музыкальный руководитель	в течение года
2.11	Индивидуальная работа по развитию движений	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
2.12	Организация спортивных уголков в группах	все	однократно с постепенным пополнением	воспитатели	в течение года
2.13	Дни здоровья	дошкольные	1 раз в квартал	воспитатели	последняя пятница квартала
2.14	Пешие походы за пределы участка детского сада	старшие дошкольные	по плану	воспитатели	в течение года

2.15	Гимнастика для глаз, офтальмотренаж.	Средняя старшая подготовительн.	ежедневно	воспитатели	в течение года
3	<i>Профилактика заболеваемости</i>				
3.1	Дыхательная гимнастика в игровой форме	все	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна	воспитатели музыкальный руководитель	в течение года
3.2	Кварцевание групп в отсутствие детей	все	Во время эпидемии ОРВИ	медсестра	осень-весна
3.3	Чесночно-луковая терапия	все	ежедневно в обед	медсестра, воспитатели	осень-весна
3.4	Ежедневное проветривание	все	по графику	младшие воспитатели медсестра	в течение года
3.5	Гимнастика для глаз	дошкольные	ежедневно	воспитатели	в течение года
3.6	Психогимнастика	дошкольные	ежедневно	воспитатели муз.руководитель	в течение года
4	<i>Закаливание с учетом состояния здоровья ребенка</i>				
4.1	Воздушные ванны (облегченная одежда в группе, одежда соответствует сезону и погоде на прогулке)	все	ежедневно	воспитатели	В течение года
4.2	Прогулки на воздухе	все	ежедневно	воспитатели медсестра	в течение года
4.3	Хожение босиком по «дорожке здоровья», игры с водой	все	ежедневно	воспитатели	июнь-август
4.4	Умывание прохладной водой	все	ежедневно	воспитатели	в течение года
4.5	Специальные закаливающие процедуры после дневного сна	дошкольные группы	ежедневно	воспитатели	в течение отопительного сезона

Система закаливающих мероприятий в ДОУ

Содержание	Возрастные группы				
	2 групп	младшая	средняя	старшая	подготовительная

	p\в				
1.Элементы повседневного закаливания Воздушно – температурный режим:	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей				
	От +21 ⁰ до +19 ⁰ С	От +20 ⁰ до +18 ⁰ С	От +20 ⁰ до +18 ⁰ С	От +20 ⁰ до +18 ⁰ С	
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей				
Одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Допускается снижение температуры до 1-2 ⁰ С				
Сквозное проветривание (в отсутствии детей)	В холодное время года – кратковременно – 5-10мин Критерием прекращения проветривания помещения является температура, сниженная на 2-3 ⁰ С				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.				
Перед возвращением детей с дневной прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении				
	+21 ⁰ С	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С	+20 ⁰ С	
Во время дневного сна	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	+19 ⁰ С	
2. Воздушные ванны Прием детей на воздухе	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С	Не ниже 0 ⁰ С	
Утренняя гимнастика	В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная - +18 ⁰ С В теплое время года - на участке детского сада				
Физкультурные занятия	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С	+18 ⁰ С	
	Два занятия в зале или группе. Форма спортивная: футболка, шорты, носочки, чешки Одно занятие на воздухе. Одежда облегченная.				

Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года
Хождение босиком	В холодное время года проводится при соблюдении нормативных температур, но не менее +18 ⁰ С
Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта, соответствие одежды; температура воздуха в помещении не менее +18 ⁰ С
После дневного сна	В помещении группы температура на 1-2 ⁰ С ниже нормы
Гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры
3.Специальные закаливающие воздействия	Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой.
Игры с водой	Во время прогулки в летне-оздоровительный период
Обливание стоп	В летний период
Контрастное обливание ног	В летний период
Самомассаж сухой рукавичкой	В период отопительного сезона
Упражнения с массажным мячом	В период отопительного сезона
Ходьбы по «дорожке здоровья»	В период отопительного сезона
Ходьба по контрастным дорожкам	В период отопительного сезона
Гимнастика в постели	В период отопительного сезона
Дыхательная гимнастика в игровой форме	3 раза в день: на зарядке, на прогулке, после сна

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		<ul style="list-style-type: none"> • Гибкий режим; • оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, спортивных уголков в группах); • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
Система двигательной активности		<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика; • прием детей на улице в теплое время года; • физкультурные занятия; • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные игры; • спортивные игры и упражнения; • динамические паузы и физкультминутки на занятиях; • гимнастика после дневного сна; • физкультурные досуги, забавы, игры; • музыкально-ритмические движения; • игры, хороводы, игровые упражнения; • оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; • День здоровья; • каникулы; • дыхательная гимнастика и точечный массаж; • пальчиковая гимнастика; • психогимнастика; • индивидуальная работа по развитию движений; • кружок - профилактика плоскостопия; • пешие походы за пределы участка детского сада
Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> • утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; • утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); • облегченная форма одежды; • сон с доступом воздуха (+19 - 20 °С); • солнечные ванны (в летнее время); • обширное умывание

	Специально организованная	<ul style="list-style-type: none"> • контрастное обливание стоп; • босохождение по «дорожке здоровья»; • воздушные ванны; • ходьба по контрастным дорожкам; • корригирующие упражнения; • гимнастика в постели; • самомассаж сухой рукавичкой
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> • организация второго завтрака (соки, фрукты); • питьевой режим
Диагностика уровня физического развития		<ul style="list-style-type: none"> • диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • обследование логопедом

Литература:

- В. Алексеенко, Я. Лощинина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет.- М.: Учимся играючи, 2008.
- В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей.- М.: Терра-Спорт, 2000.
- Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
- Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)
- Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья.[Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000.- 192с.
- Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина — М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.
- Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду.- М.: ТЦ Сфера, 2003
- Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина — Архангельск, 2000.- 108с.
- Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколога – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова — М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
- Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
- Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах.-М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду.- М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста.-Чебоксары, 1998.
- Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении.- Ростов н/Д, Феникс, 20011
- О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников.- М.: Просвещение, 2005.
- Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)