

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 70 г. Йошкар-Олы «Ягодка»
424036, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Чехова, д.45,
т: 45-42-82; 56-67-61

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 70 «Ягодка»
_____ Миндерова И.В.

Здоровьесберегающая программа

Спортивные достижения против гаджетов и лени





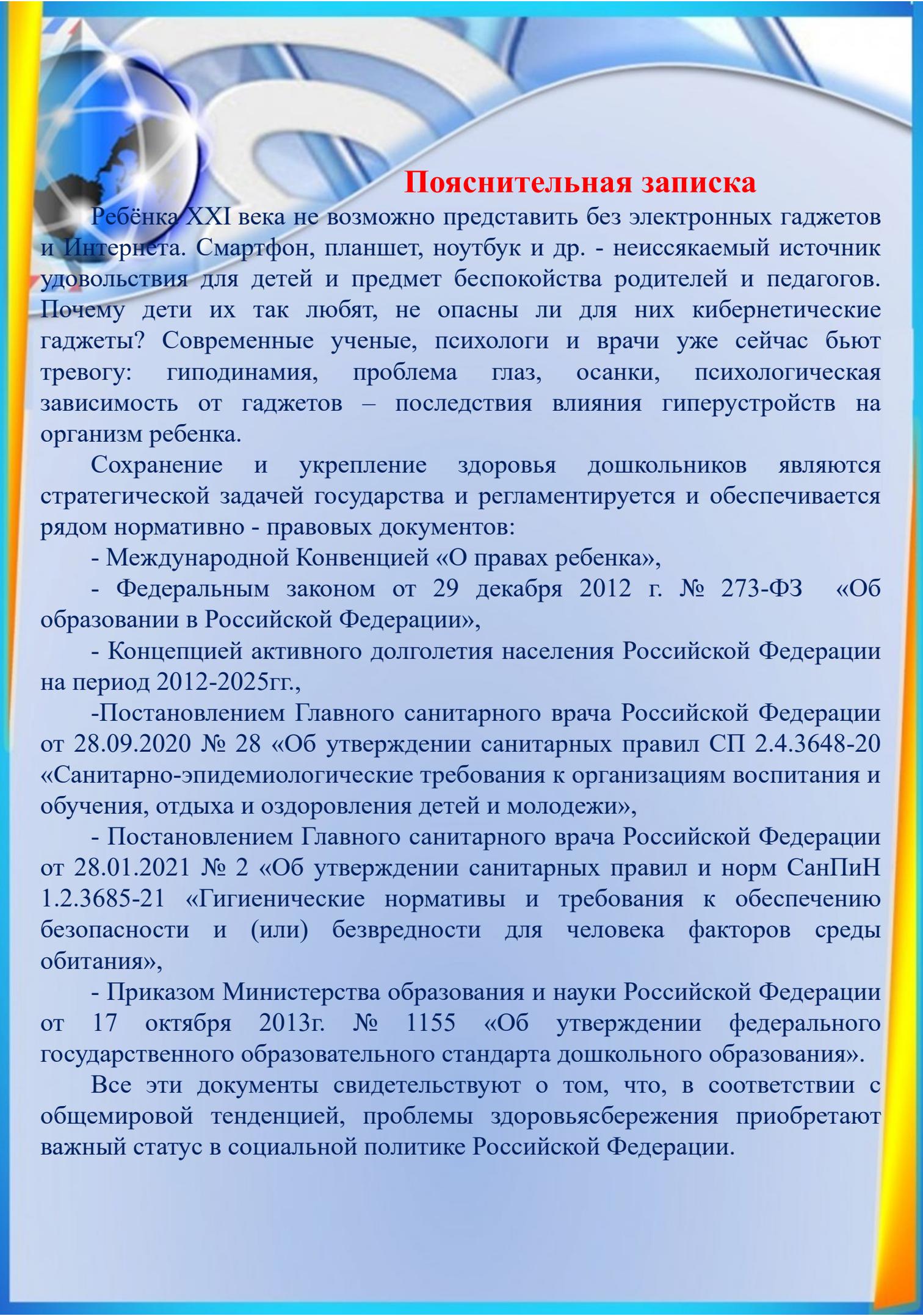
Краткая аннотация

*«Человеческая сущность, мера и разум
должны преобладать над технологиями»
А.Эйнштейн*

Предлагаемая программа представляет собой комплексное исследование влияния гаджетов на здоровье детей. Программа обеспечивает решение основной цели: научное обоснование влияния использования гаджетов на здоровье ребенка-дошкольника, пути решения проблемы с излишним времяпровождением их в виртуальном мире, через вовлечение в организованные спортивные мероприятия. Программа предусматривает пути совершенствования здоровьесформирующей среды, организации рациональной двигательной активности детей. В программе определены целевые ориентиры: положительная динамика развития детей, увеличений показателей здоровья и благополучия ребенка, внедрение инновационных технологий, рост профессионального мастерства педагогов, удовлетворенность и заинтересованность родителей.

Данная программа является результатом изучения специальных медико-педагогических источников, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщение опыта работы по оздоровлению детей дошкольного возраста и профилактике гиподинамии, ожирения, болезни глаз и сколиоза.

Программа адресована работникам дошкольных учреждений, может быть использована родителями в целях профилактической работы по укреплению здоровья детей дошкольного возраста.



Пояснительная записка

Ребёнка XXI века не возможно представить без электронных гаджетов и Интернета. Смартфон, планшет, ноутбук и др. - неиссякаемый источник удовольствия для детей и предмет беспокойства родителей и педагогов. Почему дети их так любят, не опасны ли для них кибернетические гаджеты? Современные ученые, психологи и врачи уже сейчас бьют тревогу: гиподинамия, проблема глаз, осанки, психологическая зависимость от гаджетов – последствия влияния гиперустройств на организм ребенка.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников являются стратегической задачей государства и регламентируется и обеспечивается рядом нормативно - правовых документов:

- Международной Конвенцией «О правах ребенка»,
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепцией активного долголетия населения Российской Федерации на период 2012-2025гг.,
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Все эти документы свидетельствуют о том, что, в соответствии с общемировой тенденцией, проблемы здоровьесбережения приобретают важный статус в социальной политике Российской Федерации.



Согласно СанПиН 1.2.3685-21 занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях составляет:

Электронное средство	Возраст	Продолжительность 1 занятия	Продолжительность в день
Интерактивная доска	5-7 лет	7 мин	20 мин
Интерактивная панель	5-7 лет	5 мин	10 мин
Персональный компьютер, ноутбук	6-7 лет	15 мин	20 мин
Планшет	6-7	3	10 мин
Телефон	7 лет		1 час

Во время занятий с использованием электронных средств обучения воспитатели проводят гимнастику для глаз.

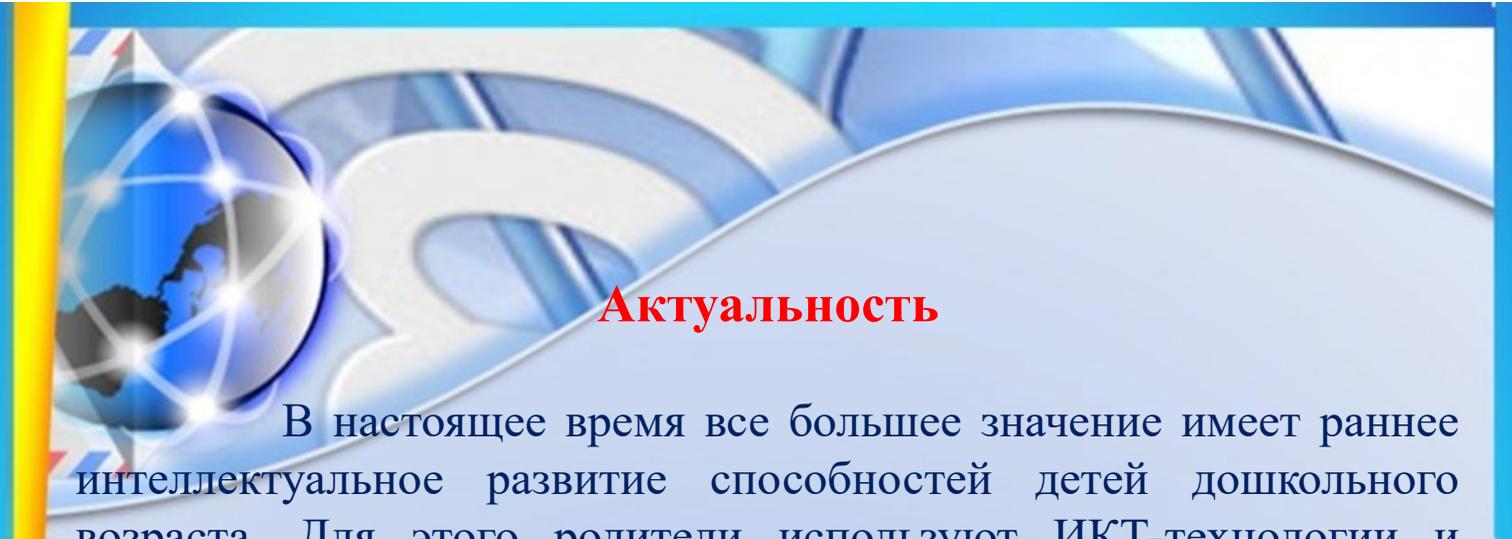


Неотъемлемая часть здорового образа жизни детей - основана на принципах нравственности, рациональной организованности двигательной активности является взаимодействие всех факторов, которые воздействуют на организм ребенка благотворно, защищают от неблагоприятных воздействий современных технических разработок.

Недопустимо разрешать ребенку бесконтрольно играть или просматривать видео на электронных устройствах, нельзя позволять стать компьютеру лучшим другом ребенка. Необходимо стремиться к тому, чтобы наиважнейшей ценностью для детей стало общение с родителями, совместные прогулки, занятия спортом, творческое развитие.

Укрепление и охрана здоровья детей должны стать целостным направлением работы во всей воспитательно-образовательной деятельности дошкольного учреждения: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение.

Особенностью организации и содержания воспитательно-образовательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на приобщение детей к организованной двигательной активности, в осознанном отношении к своему здоровью.



Актуальность

В настоящее время все большее значение имеет раннее интеллектуальное развитие способностей детей дошкольного возраста. Для этого родители используют ИКТ-технологии и компьютер стал привычным предметом в доме. Учитывая его широкие возможности и преимущества, можно предполагать, что с каждым годом он будет использоваться все шире и шире, а возраст пользователей будет снижаться.

Дети сегодня проводят у компьютера все больше времени, а это несомненно вредит их здоровью. Отношение взрослых к гаджетам разное: кто-то предпочитает полный запрет, а кто-то позволяет своему ребенку пользоваться им бесконтрольно. Можно ли найти золотую середину, как помочь ребенку научиться получать от компьютера пользу? С какими опасностями могут столкнуться наши дети при общении с ним и что нужно сделать, чтобы предотвратить их? Эти вопросы постепенно решаются, но до сих пор не утрачивают своей актуальности.

Педагоги и родители прилагают много усилий, чтобы заинтересовать детей спортом и отвлечь от гаджетов. Существует множество кружков и секций, которые помогают сформировать физиологическую потребность ребенка в движении и отвлечь их от компьютеров и телефонов, которые вредят здоровью детей. Педагогический коллектив хорошо понимает насколько важным является поддержание активного образа жизни детей.

Мы считаем, что именно в форме подвижных игр, соревнований, досугов, состязаний и т.д. необходимо вовлекать ребенка в занятия спортом, чтобы вызвать как можно больше положительных эмоций и задействовать максимум фантазии, чтобы ребенок оставил свой гаджет и начал заниматься спортом.

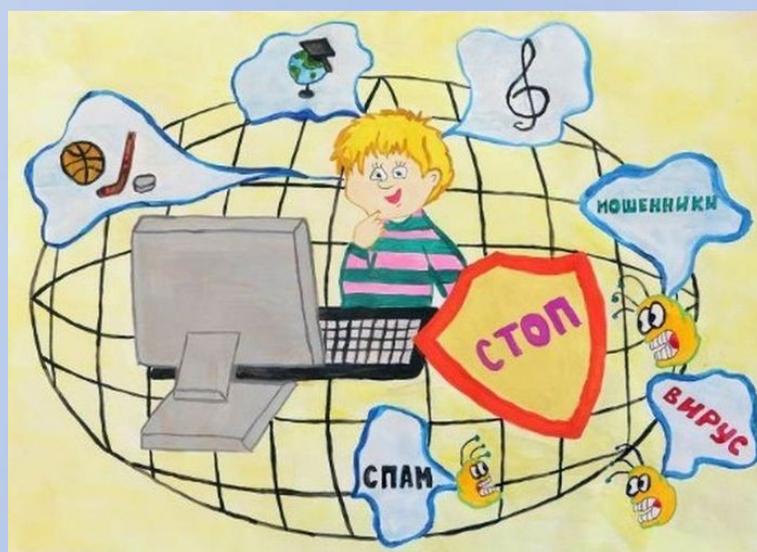
Концепция программы

Цель программы:

Спортивные мероприятия в ДООУ как альтернативное решение проблемы с излишним времяпровождением дошкольника в виртуальном мире.

Задачи:

- Познакомить детей с позитивными и негативными сторонами влияния гаджетов на здоровье;
- Развивать активность, выносливость;
- Укреплять здоровье детей через совершенствование двигательных навыков и участие в коллективных оздоровительных мероприятиях;
- Воспитывать навыки здорового образа жизни.



При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

Анализ заболеваемости детей в дошкольном учреждении показывает, что в 2019 г. число дней, пропущенных 1 ребенком по болезни в год, увеличилось на 0,6 % по сравнению с 2021 годом. (таблица №1).

Таблица 1

Число дней, пропущенных 1 ребенком в год по болезни

Год	Количество дней
2019	7
2020	6
2021	4

Проведя мониторинг роста заболеваний детей различной этиологии, мы пришли к выводу, что на первом месте стоит заболевание глаз. (таблица №2).

Таблица 2

Число заболеваний дыхательных путей

	2019	2020	2021
Заболевание глаз	64	49	38
Нарушение эмоциональной сферы и психических процессов	23	16	11
Дефект осанки	8	7	5
Ожирение	5	3	2

Отрицательные последствия работы детей дошкольного возраста на компьютере

Нагрузка на зрение

Стесненная поза

Психическая нагрузка

Излучение



Основные принципы программы

Принцип единства с семьей

Принцип связи теории с практикой

Принцип активности и сознательности

Принцип научности

Принцип повторения умений и навыков

Принцип комплексности и интегративности

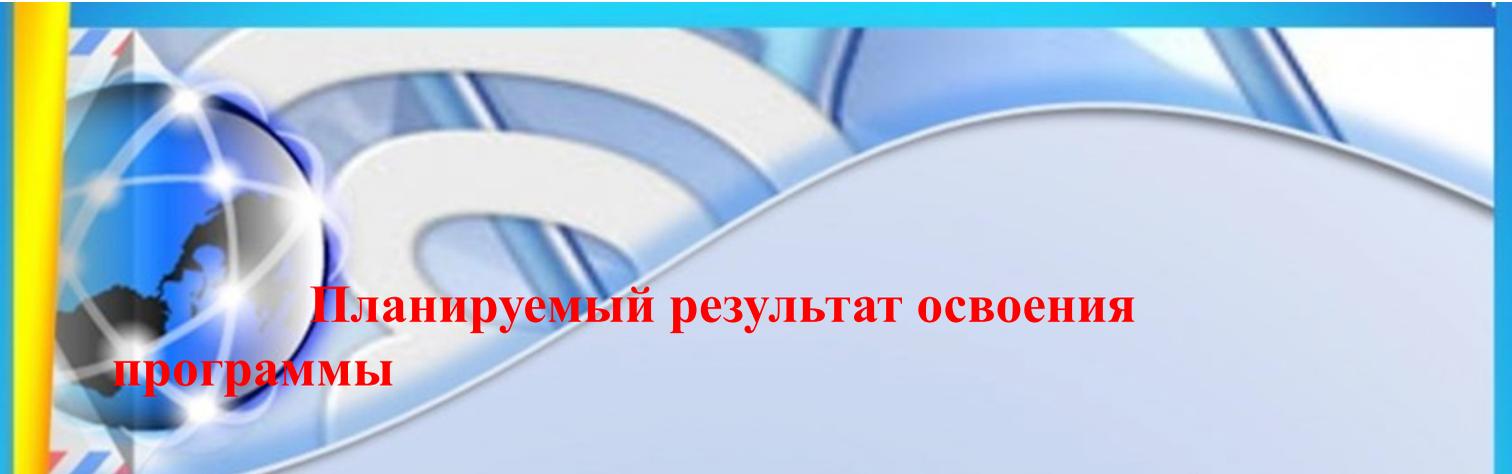
Принцип доступности

Принцип систематичности и последовательности

Принцип индивидуально-личностного подхода

Принцип успешности

Принцип результативности



Планируемый результат освоения программы

Целевыми ориентирами программы «Спортивные достижения против гаджетов и лени» является сформированность у воспитанника следующих качеств и компетенций:

❖ **Валеологическая (здоровьесберегающая) компетентность**-признание ребенком здоровья, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, признание негативной стороны влияния гаджетов на его организм.

❖ **Физические качества, характеризующие физическое развитие ребенка** - сила, выносливость, ловкость, а также антропометрические и физические показатели соответствуют возрастной норме, сформированность потребности в движении.

❖ **Сенсорно-двигательная компетентность** – развитость сенсорно-моторных и двигательных навыков в соответствии с антропометрическими и физиологическими особенностями ребенка.

❖ **Физическая компетентность** - компетентность в плане физического развития ребенка выражается в более совершенном владении своим телом, различными видами движений. Он имеет представления о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький) и здоровье, заботится о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.



**Период и этапы реализации программы:
сентябрь 2019г. — июнь 2022г.**

сентябрь 2019 г. - ноябрь 2019 г.;

1. Информационно-аналитический

* постановка целей, разработка организационно-информационного сопровождения здоровьесберегающей программы.

* создание условий для осуществления положительной деятельности в рамках реализации программы.

ноябрь 2019 – апрель 2022 г.;

2. Внедренческий (реализация намеченных планов)

* Апробация и экспериментальная проверка основных идей программы.

май 2022 – июнь 2022 г.

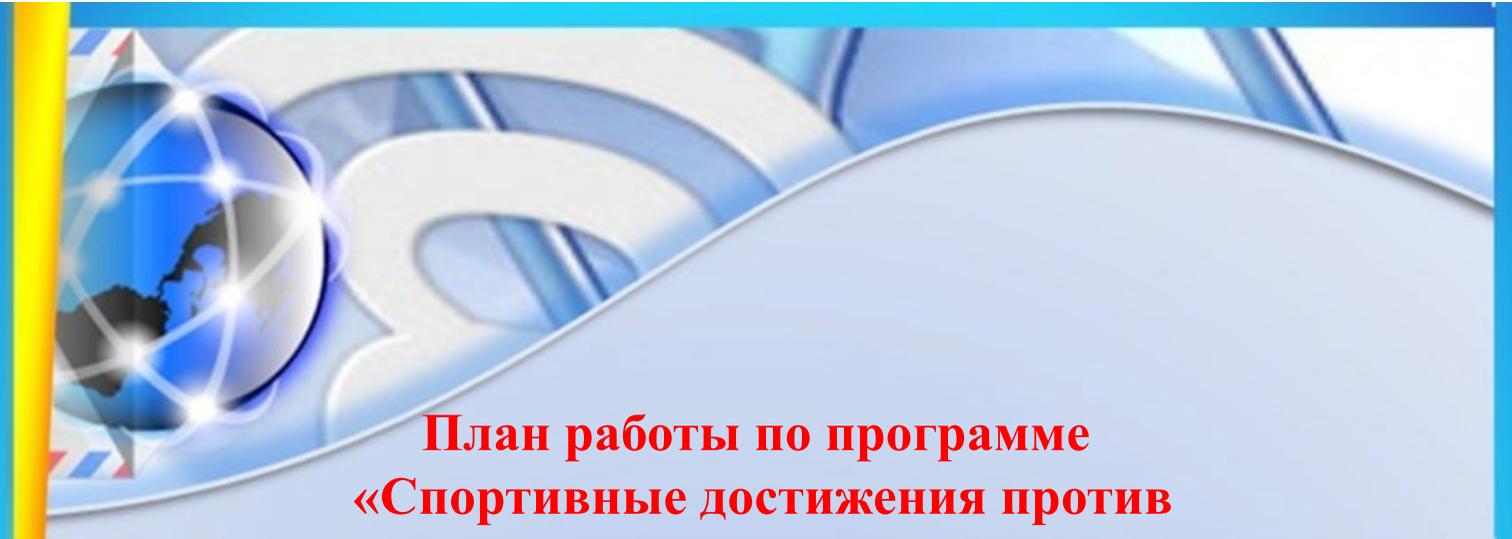
3. Обобщающий (подведение итогов, внесение поправок в случае нерешенных проблем)

* Подведение итогов работы по программе.

Программа «Спортивные достижения против гаджетов и лени» включает систему спортивно-оздоровительных, лечебно-профилактических и организационно-просветительских мероприятий.

Система физкультурно-оздоровительной работы





**План работы по программе
«Спортивные достижения против
гаджетов и лени»**

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные лица
Организационное направление			
1.	Организационное заседание по разработке программы	сентябрь 2019г.	Заведующий, старший воспитатель, медицинская сестра, творческая группа
2.	Заседание педагогов по реализации программы	октябрь 2019г.	старший воспитатель, воспитатели
3	Оценка деятельности по итогам учебного года	в конце учебного года (2020 г., 2021 г., 2022г.)	старший воспитатель

Развитие физических качеств

Направления работы	Формы работы	Сроки	Ответственные
Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	<ul style="list-style-type: none"> - ООД по физической культуре - подвижные, спортивные и народные игры - игровые упражнения - пешие прогулки (простейший туризм) - спортивные праздники, досуги - олимпиады 	в соответствии с перспективными планами работы	воспитатели
Обеспечение оптимальной двигательной активности детей в течение дня	<ul style="list-style-type: none"> - ООД - утренняя гимнастика - дыхательная гимнастика - гимнастика после сна - подвижные, спортивные и народные игры на прогулке, на физкультурных, музыкальных занятиях - физкультминутки, - гимнастика в стихах 	в течение года	воспитатели
Формирование правильной осанки	<ul style="list-style-type: none"> - комплексы ОРУ по формированию правильной осанки и укреплению мышц спины 	в течение года	воспитатели
Профилактика гиподинамии и ожирения	<ul style="list-style-type: none"> - ООД - Утренняя гимнастика - Закаливание - Прогулка на свежем воздухе - Подвижные игры и соревнования - Комплекс дыхательных упражнений по методике А.Н.Стрельниковой 	в течение года	Воспитатели, медсестра
Профилактика заболеваний глаз	<ul style="list-style-type: none"> - Гимнастика для глаз - Программа «Удивительные глазки» 	согласно плану	Воспитатели, медсестра

Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни

№ п/п	Направления работы	Формы организации	Сроки	Ответственные
1	Влияние образа жизни семьи на здоровье детей	-анкетирование	1 раз в год	воспитатели
2	Информирование родителей	- индивидуальные и групповые консультации - родительские собрания - информация на сайте ДОУ - ИКТ: стенды, буклеты, листовки, сан бюллетени, презентации	по плану	старший воспитатель, воспитатели
3	Ориентация родителей на совместное с ребенком чтение литературы, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов	- создание библиотеки - информация на сайте ДОУ - картотеки	по плану	старший воспитатель, воспитатели
4	Знакомство родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду	- информация на сайте ДОУ - недели здоровья - Дни открытых дверей - Трансляция онлайн-развлечений и спортивных соревнований	по плану	старший воспитатель
5	Ориентация родителей на формирование у ребенка привычки бережного отношения к своему здоровью	- ИКТ: стенды, буклеты, листовки, консультации, сан бюллетени, презентации - родительские собрания	по плану	воспитатели
6	Привлечение родителей к участию в совместных с детьми мероприятиях по формированию основ здорового образа жизни	- досуги - конкурсы - выставки - мастер-классы	по плану	воспитатели
7	Ориентация родителей к демонстрации личного бережного отношения к собственному здоровью	- памятки - презентации - картотеки	постоянно	воспитатели

Укрепление материально-технической базы детского сада

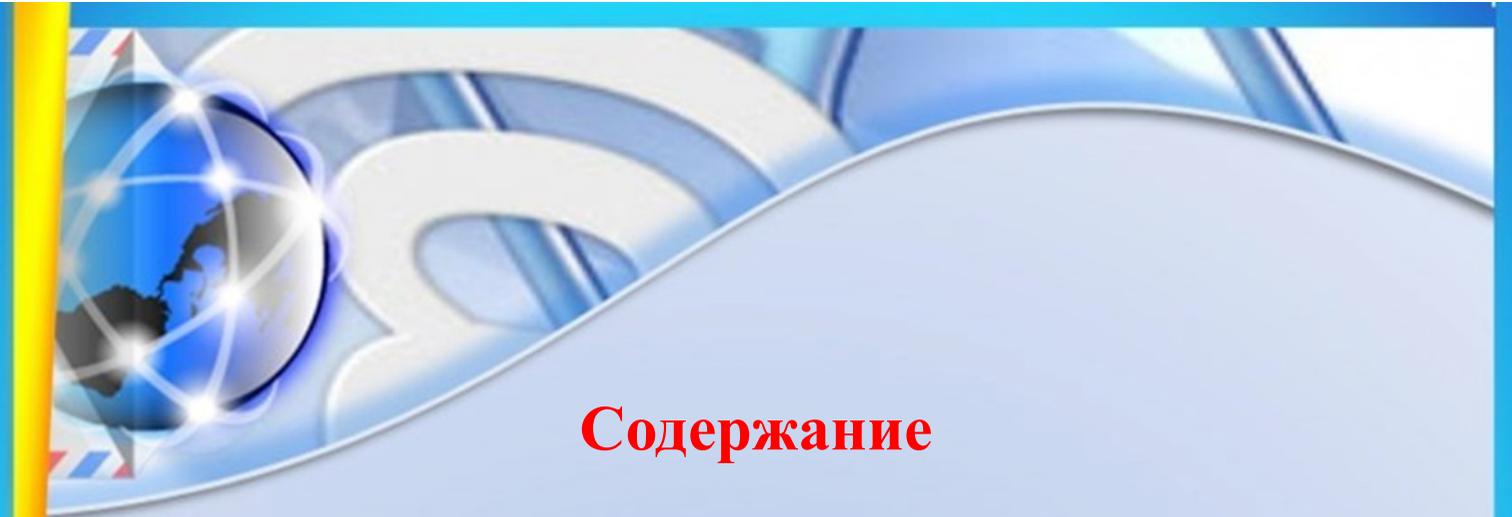
№ п/п	Программные мероприятия	Сроки	Ответственные
1.	Приобретение медицинского, спортивного, профилактического оборудования	в течение года	администрация детского сада
2.	Оборудование медицинского кабинета в соответствии с требованиями СанПиН	октябрь 2019г.	администрация детского сада
3.	Пополнение спортивных уголков в группах	в течение года	воспитатели
4.	Создание нетрадиционных построек для осуществления двигательной активности детей на участках ДОУ	в течение года	воспитатели

Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов:

1. Социальное партнерство с ГБУ РМЭ СПО «Йошкар-Олинский медколледж».
2. Создание пакета анкет и тестов для детей и взрослых.
3. Проведение семинаров-практикумов с педагогическим коллективом ДОУ.
4. Реализация активных форм работы с родителями: презентаций, видеофильмов, недель здоровья, дней открытых дверей, участие в совместных спортивных мероприятиях.
5. Использование Интернет-ресурсов в целях улучшения качества работы по оздоровлению детей.
6. Создание серий методических пособий по теме программы: конспектов организованной образовательной деятельности, комплексы оздоровительных гимнастик, презентаций.
7. Внедрение активных форм ИКТ: буклетов, листовок, сан бюллетеней, плакатов, газет.
8. Заключительные праздники и развлечения.
9. Размещение материала по программе на сайте дошкольного учреждения и управления образования.
10. Распространение опыта работы на городском и региональном уровне.

Формы представления результатов программы

- ❖ Аналитический отчет о ходе реализации программы на педагогическом совете.
- ❖ Методические разработки педагогов по теме «Спортивные достижения против гаджетов и лени».
- ❖ Инновационные ИКТ: буклеты, листовки, памятки, газета ДОУ, презентации, видеоролики.
- ❖ Размещение материалов на сайте ДОУ.



Содержание

- 1. Краткая аннотация**
- 2. Пояснительная записка**
- 3. Актуальность**
- 4. Концепция программы**
- 5. Основные принципы программы**
- 6. . Медицинское обеспечение**
- 7. Отрицательные последствия работы детей на компьютере**
- 8. Планируемый результат освоения программы**
- 9. Этапы реализации**
- 10. Система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**
- 11. Организационное направление работы**
- 12. Организация работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни**
- 13. Укрепление материально – технической базы**
- 14. Критерии оценки эффективности ожидаемых результатов**
- 15. Формы представления результатов программы**
- 16. Поэтапный план работы**

Приложение



Приложения

1. Методические рекомендации:

- Организация двигательной активности детей**
- Гимнастика для глаз для дошкольников**
- Конспекты спортивных развлечений и досугов**
- Комплекс гимнастики по профилактике сколиоза и укрепления мышц спины**
- Комплекс дыхательной гимнастики**
- Комплекс гимнастики «Против вирусов»**

2. Проектная деятельность

3. Совместная работа детского сада и семьи по формированию здорового образа жизни

- Конспекты родительских собраний**
- Памятки для родителей**

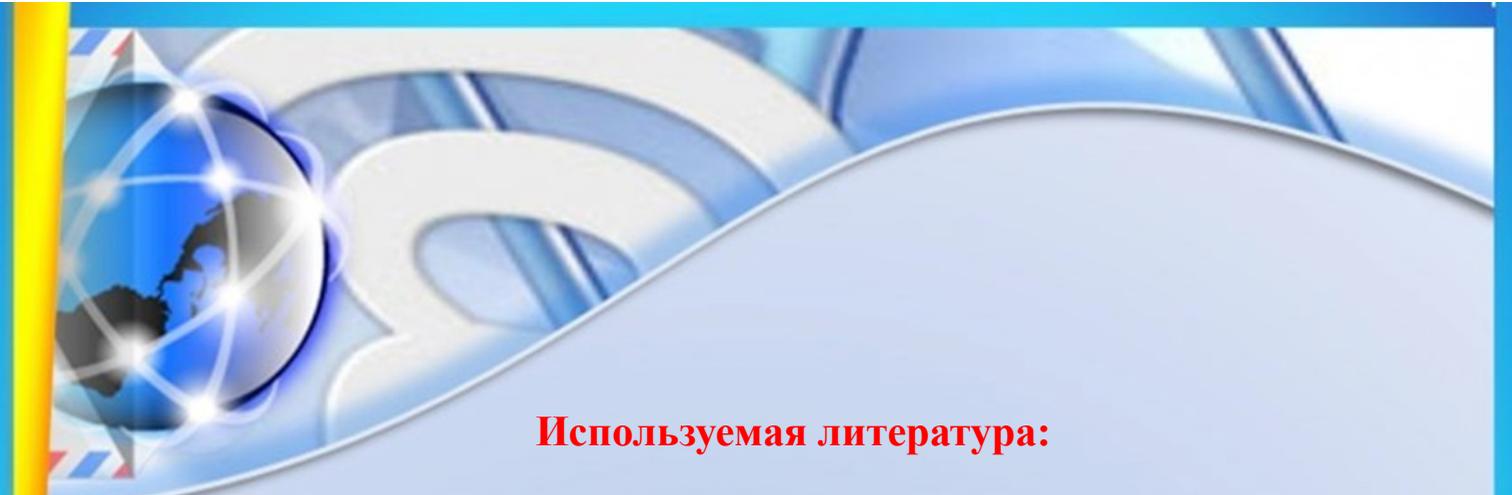
4. Олимпийское образование дошкольников

5. Фестиваль подвижных игр народов России

Поэтапный план работы на период реализации программы

Этапы	Содержание	Ответственн ые	Сроки
Информационно-аналитический	1.Оценить методический ресурс ДОУ по созданию условий для реализации программы	заведующий, старший воспитатель	сентябрь 2019 г.
	2.Мониторинг заболеваемости детей в ДОУ	заведующий медицинская сестра	сентябрь 2019 г.
	3.Информирование коллектива и родителей о реализации программы «Спортивные достижения против гаджетов и лени»	старший воспитатель, воспитатели	сентябрь 2019 г.
	4. Информационный семинар «Ребенок в виртуальном мире», «Современные «гаджеты» и их влияние на здоровый образ жизни детей»	старший воспитатель	сентябрь 2019 г.
	5. Изучение Интернет-ресурса по вопросу сохранения и укрепления здоровья дошкольников, а также интернет зависимости от технологий	старший воспитатель	сентябрь 2019г.
	6.Консультация «Требования к созданию предметно-развивающей среды в группе с учетом рациональной двигательной активности в соответствии с возрастом», «Как вытащить детей из современной «гаджетомании» и научить вести активный образ жизни»	старший воспитатель	октябрь 2019 г.
	7.Буклет для родителей: - «Дети и гаджеты», «Подвижные игры на свежем воздухе», «Здоровый образ жизни дошкольника»	старший воспитатель, педагоги	октябрь 2019г.
	8. 9. Подбор дидактических игр по валеолого-познавательной направленности	старший воспитатель, педагоги	октябрь 2019 г.
	10.Создание информационной папки для родителей «Мотивация детей к активным движениям».	старший воспитатель, педагоги	ноябрь 2019 г.
			старший воспитатель, педагоги

	<p>Игры–драматизации «В мире профессий», «Зимние виды спорта»</p> <p>7. Спортивные досуги «Синичкин день», «Газетный турнир», «Зимние забавы», «Велопробег»</p> <p>8. Детское олимпийское движение</p> <p>9. Фестиваль подвижных игр народов России</p> <p>10. Закаливающие процедуры</p> <p>11. Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой</p> <p>12. Комплекс по профилактике сколиоза, ожирения</p> <p>13. Комплекс по профилактике болезни глаз</p> <p>14. Мониторинг эффективности проводимой работы с детьми</p>	<p>воспитатели</p> <p>воспитатели, музыкальный руководитель воспитатели воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>Старший воспитатель</p> <p>старший воспитатель, воспитатель</p>	<p>Ежегодно</p> <p>ежегодно июнь 2020г., 2021г. февраль 2020г., 2021г., 2022г. ежегодно ноябрь 2020г, 2021г, июнь 2020г. в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>в течение года январь- май 2020г.</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>1.Родительские собрания Родительское собрание: «Проблема взаимодействия детей с современными гаджетами», «Бережём здоровье с детства», интеллектуальная игра «Наши верные друзья - полезные привычки», «Подвижные игры на свежем воздухе»</p> <p>2. Реализация активных форм работы с родителями по теме программы: -Онлайн-семинары-практикумы «Здоровый образ жизни дошкольника», Профилактика сколиоза», «Профилактика нарушения зрения»</p> <p>3.Проведение совместных спортивных досугов «Зимние забавы», «Детское олимпийское движение», «Дружный трудовой десант – мама, папа и я»</p> <p>4. Внедрение активных форм ИКТ: -буклетов «Спорт против гаджетов» -листовок «Движение-альтернатива гаджетам», «Гимнастика для глаз», «Пусть ребенок растет здоровым»</p> <p>4. Создание банка консультаций и памяток для родителей</p> <p>5. Информация о ходе реализации программы на сайте ДОУ и в социальной сети в ВКОНТАКТЕ (закрытая группа)</p>	<p>старший воспитатель, воспитатель</p> <p>воспитатели</p> <p>воспитатели</p> <p>старший воспитатель заведующий заведующий</p>	<p>Май 2020г.</p> <p>Февраль 2020г. январь- февраль 2020г. Март 2021г.</p> <p>январь- февраль 2020г. декабрь 2020г. – май 2020г.</p> <p>январь-май 2020г. апрель 2020г. в течение года</p>



Используемая литература:

Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007.-120 с.

Доронова Т.Н. Взаимодействие дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. - М., 2002. - 120 с.

Игры для детей на все времен /Сост. Г.Н. Гришина. - М.: ТЦ Сфера, 2008.

Концепция активного долголетия населения Российской Федерации на период 2012-2015гг. // Научно-практический журнал «Здоровьесберегающее образование».- 2012. №4. 18 с.

Лопатина А. 600 творческих игр для больших и маленьких.— М.: ООО «Книжный дом Локус», 2002.

Марусина О.Г., Ишакова И.А.Формирование основ здорового образа жизни в семье. / Марусина О.Г. // Научно-практический журнал «Здоровьесберегающее образование».- 2012. № 5. 16 с.

Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. - М.: Сова, Кладезь, АСТ, 2007

Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии / А.М. Митяева. - М.. 2008. 192 с.

Научно-практический журнал «Медработник ДОУ» № 1/2022. Эмоциональное нарушение у дошкольников.- издательство ТЦ «Сфера», - 2022г., 111с.

Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – издательство Скрипторий, 2009г.

Современные методы оздоровления дошкольников. Т.И. Богина И.Б., Куркина Е.А., Методические рекомендации для работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: издательство МИПКРО, 2001. - 112 с.

Слепцова И.Ф. Современная концепция дошкольного детства. Методическое пособие. Медиаобразование с позиции компетентностного подхода- издательство ТЦ «Сфера», 2022г.-110с.

Чевылова Е.А. Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет. – Волгоград: Учитель, 2012. – 123 с.