

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗВЕНИГОВСКИЙ  
ДЕТСКИЙ САД «КАРУСЕЛЬ»

Республика Марий Эл, Звениговский район, 425060 г. Звенигово, ул. Школьная, д.111а  
Тел. 8(83645)7-39-49, e-mail: karuselds@yandex.ru

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МДОУ «Звениговский детский сад  
«Карусель»  
Протокол № 1 от «31» 08 2023 г

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МДОУ  
«Звениговский детский сад «Карусель»  
О.В. Евдокимова



**Здоровьесберегающая программа во второй группе раннего возраста**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЗВЕНИГОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «КАРУСЕЛЬ»**

Программу разработала:  
воспитатель  
Крайкина А.О.

г. Звенигово  
2023 г

## Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Актуальность программы.....	5
1.3. Основные принципы реализации программы.....	5
1.4. Показатели результативности.....	8
2. Содержательный раздел	
2.1. Понятие здоровьесберегающей деятельности в ДОУ.....	9
2.2. Система здоровьесберегающей деятельности.....	11
3. Организационный раздел	
3.1. Организация оздоровительного режима в ДОУ.....	17
3.2. Организация физкультурно-развивающей работы с детьми.....	20
3.3. Формирование здоровьесберегающей компетентности у дошкольников.....	21
3.4. Валеологическое просвещение родителей.....	22
3.5. Диагностика знаний ребёнка о здоровье и здоровом образе жизни.....	25
Заключение .....	29
Список используемой литературы.....	30

## 1. Целевой раздел

### 1.1 Пояснительная записка

«Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье – это  
важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости  
детей зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».  
(В.А. Сухомлинский)

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровьесбережения. Решение этой задачи регламентируется Законом «Об образовании в РФ» от 27 декабря 2012 г. №273, а также указами Президента России "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ"; "Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в РФ" и другими нормативными документами.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьезную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

Здоровый образ жизни является частью общечеловеческой культуры. Желание быть здоровым есть у каждого человека. Но для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье одного желания мало. Нужно хорошо знать свой организм, свои физические возможности, иметь представление о том, что полезно, а что вредно для него. А главное-активно о нём заботится. В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. В современных условиях возрастает значимость сохранения здоровья ребенка. Исследования последних лет констатируют ухудшение здоровья населения России. По данным Д. И. Зелинской, в течение последнего десятилетия наблюдается деселерация, т.е. замедление темпов развития юных россиян. Количество здоровых детей и подростков едва достигает пятой доли от их общего числа; около трети детей, поступивших в школу, уже имеют хроническую патологию.

Вот почему очень важно с ранних лет приобщать детей к ценностям здорового образа жизни и формировать потребность в нём. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности. Сегодня в дошкольном образовании эта задача является приоритетной.

Моя программа предназначена для работы с детьми раннего дошкольного возраста. В этом возрасте любым выражением ребёнка становится отделение себя от взрослого, что является характерной чертой кризиса 3 лет. В этот период высока потребность ребёнка в движении, ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре. В данной программе на первый план выдвигается приоритет

общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья ребенка, свободного развития его личности в современном обществе и государстве, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей

Свою работу строю в соответствии с примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией И. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой с учетом требований ФГОС дошкольного образования, Федеральных государственных требований. Создаю оптимальные условия для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Данная программа направлена на оздоровление детей в детском саду и в семье. Её цель — помочь педагогам и родителям в процессе ежедневной деятельности детей дошкольного возраста организовать оздоровительную работу, связанную с формированием мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни. Она состоит из двух частей. В первой представлены основные положения, которые включают цели, задачи, направления работы, раскрываются понятие и система здоровьесберегающей деятельности в ДООУ. Во второй части изложена системы работы.

Усвоения детьми материала, особенности познания ребёнка индивидуальны. В своей работе воспитатель должен ориентироваться не только на возраст ребёнка, но и на наличие у него потребностей и интересов.

При моей работе над данной программой мне помогли следующие положения С. Козловой

-Знания должны быть интересны, понятны и необходимы ребёнку сегодня, чтобы он мог применить их и на этой основе осознанно относиться к своему здоровью;

- Сформировать навыки можно только тогда, когда есть возможность реализовать свои знания в разнообразной деятельности, информация должна стимулировать активность ребёнка, побуждать к деятельности;

- Залог развития ребёнка – это развитие его чувственной сферы, поэтому информацию необходимо преподносить так, чтобы вызвать эмоциональное отношение к ней.

А также я основывалась на научном положении Л.С. Выготского о том, что правильно организованное обучение «ведёт» за собой развитие

## **1.2. Актуальность программы.**

Актуальность написания моей программы состоит в необходимости сохранения и укрепления здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста и обусловлена тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья ребёнка во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация его к школьным нагрузкам.

## **1.3. Основные задачи и принципы реализации программы.**

**Основными принципами реализации данной программы является:**

1. Принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик.

2. Принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

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

4. Принцип систематичности - реализация лечебно– оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

5. Принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников.

Важно на этапе дошкольного детства сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Целевые ориентиры при реализации программы:

- создание благоприятных условий для комфортного нахождения ребёнка в доу;
- формирования полезных привычек у детей, в том числе привычки к здоровому питанию;
- всестороннее развитие физических качеств ребёнка, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями;
- совершенствования навыков гигиенической и двигательной культуры;
- формирование представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека;
- Обучение элементарным способам сохранения здоровья;
- Взаимодействия детского сада и семьи по формированию у детей навыков здорового образа жизни.

Очевидно, что формирование таких способностей у подрастающего поколения, а также научить детей беречь свое здоровье и вести здоровый образ жизни становится на сегодняшний день одной из самых приоритетных задач в практической деятельности современного воспитателя.

Эти цели реализуются через непосредственное обучение детей элементарным приемам здорового образа жизни (профилактическим методикам : оздоровительная, пальчиковая, дыхательная гимнастика, самомассаж и др.); привитие детям элементарных навыков гигиены (мытьё рук, использование носового платка при чихании и кашле и т.д.); через здоровье развивающие технологии процесса обучения и развития с использованием физкультминуток и подвижных игр; проветривания и влажной уборки помещений; ароматерапии, витаминотерапии; функциональной музыки; чередование занятий с высокой и низкой активностью; через специально организованную двигательную активность ребенка (занятия оздоровительной физкультурой, подвижные игры); массовых оздоровительных мероприятий (тематические праздники здоровья, выход на природу); а также в работе с семьей, с педагогическим коллективом, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение состояния их здоровья.

Задачи:

- Создать условия для укрепления и сохранения здоровья детей;
- Сформировать у дошкольников жизненно необходимые двигательные умения и навыки ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, закаливании и осознанное отношение к ним;
- Выработать негативное отношение к вредным привычкам;
- Ввести в повседневную практику здоровьесберегающие технологии обучения и оздоравливающие методики укрепления здоровья детей;
- Создать условия для укрепления и сохранения здоровья детей;
- Сформировать представления у дошкольников о своём теле, организме;
- Формировать представления о том, что полезно и что вредно для растущего организма;

- Создать условия для укрепления и сохранения здоровья детей;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия;
- Превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия детей и взрослых;
- Расширение и углубление знаний дошкольников в области безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения;
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, к здоровому образу жизни;
- Способствовать снижению заболеваемости путем комплексного использования всех имеющихся оздоровительных средств.

Решение обозначенных в программе целей и задач возможно только при систематической и целенаправленной поддержке воспитателем различных форм детской активности и инициативы, отзывчивость педагога.

От педагогического мастерства воспитателя, его культуры и любви к детям зависит уровень общего развития, которого достигнет ребёнок. Заботясь о здоровье детей, педагоги дошкольных учреждений совместно с семьёй должны стремиться к созданию условий, способствующих укреплению и сохранению здоровья детей.

#### **1.4. Показатели результативности:**

Показатели результативности:

- Стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- Ребёнок проявляет интерес к занятиям физической культурой, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- Снижение уровня заболеваемости детей;
- Осознание детьми в соответствии с возрастом смысла здорового образа жизни;
- Владение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- Ребёнок проявляет интерес к получению знаний в области безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения;
- Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей.

### **1. Содержательный раздел**

#### **1.2. Понятие здоровьесберегающей деятельности в ДОУ**

"Здоровьесбережение - ключевой момент нового педагогического мышления"

Здоровьесберегающая технология – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды. В Законе об образовании 2013 (федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации") предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются наиболее значимыми по степени влияния на здоровье детей среди образовательных технологий. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем, связанных с психическим и физическим здоровьем детей. Здоровьесберегающие технологии можно распределить в три подгруппы:

- учебно-воспитательные технологии, которые включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся;

- психолого-педагогические технологии, связанные с непосредственной работой педагога с детьми (сюда же относятся и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса);

- организационно-педагогические технологии, определяющие структуру образовательного процесса, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний. Эффективность образовательной и воспитательной работы педагогов во многом зависит от результата грамотного применения и системного подхода в таком направлении, как здоровьесбережение в детском саду. Бесспорно, что ребенок, в первую очередь, должен быть здоров, как физически, так и психологически. Недоработки и упущения в вопросе охраны здоровья детей сказываются и на воспитательном, и на образовательном процессе.

Принципы здоровьесберегающей деятельности:

1. Принцип не нанесения вреда;

2. Принцип триединого представления о здоровье (единство физического, психического и духовно-нравственного здоровья);

3. Принцип повторения умений и навыков с целью выработки динамических стереотипов;

4. Принцип постепенности, который предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой;

5. Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности здоровьесберегающих образовательных технологий. Принцип индивидуализации осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, педагог всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие;

6. Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха;

7. Принцип цикличности. Упорядочению процесса педагогики оздоровления способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения;

8. Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Данный принцип способствует формированию двигательных умений и навыков, развитию двигательных способностей ребенка, учету функциональных возможностей организма дошкольника;

9. Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Этот принцип имеет важнейшее значение, так как содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка;

10. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка в период пребывания в ДОУ;

11. Принцип комплексного междисциплинарного подхода предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников;

12. Принцип формирования ответственности у детей за свое здоровье и здоровье окружающих людей;

13. Принцип связи теории с практикой призывает настойчиво приучать дошкольников применять свои знания по формированию, сохранению и укреплению здоровья на практике, используя окружающую действительность не только как источник знаний, но и как место их практического применения.

## **2.2. Система здоровьесберегающей деятельности**

Технологии здоровьесбережения имеют множество направлений, которые помогают комплексно подойти к задаче охраны здоровья ребенка. Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми и сотрудничества с семьёй дошкольное учреждение обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Здоровьесберегающая технология – это условия пребывания ребенка в детском саду (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация воспитательно-образовательного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Основопологающей целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение детям возможности сохранения здоровья в период пребывания в ДОУ, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Данная система здоровьесберегающей деятельности может быть представлена в виде следующих разделов:

**1. Комплексная медико-психологическая и педагогическая оценка уровня физического развития и здоровья детей**, которая включает в себя диагностические мероприятия по оцениванию и отслеживанию состояния здоровья воспитанников детского сада различными специалистами. Детским педиатром и медицинской сестрой проводится обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья.

Так же психолого-педагогическая деятельность выделяет систему организации психологической поддержки детям методами и приёмами создания благоприятного эмоционально-психологического климата.

**2. Лечебно-оздоровительная работа** охватывает направления оздоровления и закаливания через разработанный мною комплекс мероприятий, который включает в себя:

1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий - ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуются использовать наглядный материал, показ педагога.

2. Ортопедическая гимнастика - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Рекомендуются детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы

3. Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.



4. Комплексы утренней гимнастики

5. Комплексы гимнастики-пробуждения

4. Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

5. Дыхательная гимнастика – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

6. Стретчинг – не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах, либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку. Рекомендуются детям с вялой осанкой и плоскостопием.

7. Динамические паузы – во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики, релаксационные паузы, физкультминутки и других в зависимости от вида занятия.

8. Пальчиковая гимнастика - с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

9. Артикуляционная гимнастика - это совокупность специальных упражнений, направленных на укрепление мышц артикуляционного аппарата, развитие силы, подвижности и дифференцированности движений органов, участвующих в речевом процессе. Она выполняется ежедневно.

10. Логоритмическая гимнастика - форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.

10. Прогулки + динамический час

11. Закаливание:

- Сон без маек
- Ходьба босиком
- Обширное умывание
- Ходьба по «дорожке здоровья»,

полоскание полости рта солевым раствором или травяными настоями)

Облегчённая одежда с учётом сезона

Воздушные ванны

Солнечные ванны

12. Оптимальный двигательный режим

Залогом успешного закаливания является также положительный настрой ребёнка, за который ответственен взрослый. На закаливание детей в детском саду должен дать разрешение врач. Это очень важно, ведь существуют и противопоказания, когда закаливание в детском саду ребёнку не рекомендуется

Данные факторы и средства закаливания используются в детском саду и отдельно, и комплексно, главное – соблюдать индивидуальный подход, учитывать рекомендации врачей-специалистов и развивать преемственность с родителями.

Так же мною предусмотрены дополнительные мероприятия, применяемые мною в период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

1. Применение родителями оксалиновой мази для детей, в момент их нахождения в ДОУ

2. Использование в групповой группе блюда с нарезанным чесноком, летучие соединения овоща обеззараживают воздух в комнате, убивая болезнетворные микробы, бактерии и вирусы, вызывающие заболевания.

Особое внимание в режиме дня я уделяю проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Основная цель – предупреждение и снижение острой и хронической заболеваемости детей.

**3. Физкультурно-развивающая работа с детьми** раскрывает комплекс физкультурных мероприятий, различные типы специально организованных видов деятельности.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через различные типы специально организованных видов деятельности, где применяются личностно-развивающие технологии, интегрированные формы организации двигательной деятельности. Физкультурные занятия как важнейшая форма физкультурно-оздоровительной работы предполагают учет функционального состояния здоровья каждого ребенка и уровня его подготовленности.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми осуществляется через различные типы специально организованных видов деятельности, где применяются личностно-развивающие технологии, интегрированные формы организации двигательной деятельности. Физкультурные занятия как важнейшая форма физкультурно-оздоровительной работы предполагают учет функционального состояния здоровья каждого ребенка и уровня его подготовленности. Строятся на содержании, предусмотренном программами, реализуемыми учреждением.

Цель физкультурной работы – формирование двигательной сферы и создание психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Реализация этих технологий, как правило, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

#### **4. Психолого-педагогическая деятельность**

Данная выделяет систему организации психологической поддержки детям методами и приемами создания благоприятного эмоционально-психологического климата.

Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем, то в дошкольном учреждении, учитывая сложность и многоаспектность этого понятия, решаются следующие цели и задачи.

Цели: охрана психического здоровья; создание условий, способствующих эмоциональному благополучию и обеспечивающих свободное и эффективное максимальное развитие каждого ребенка.

Задачи:

- создание безопасного психологического пространства, развитие чувства уверенности и психологического комфорта;
- формирование оптимального статуса каждого конкретного ребенка во взаимодействующей группе, обеспечивающего эмоциональное благополучие;
- создание условий для создания и разрешения личностных проблем и межличностных конфликтов.

#### **5. Здоровьесберегающие компоненты в организации образовательного процесса.**

Создавая развивающее пространство оздоровления детей, объединяются усилия всех специалистов: логопедов, воспитателей, педагога-психолога, руководителя театральной студии, инструктора по физической культуре, музыкального руководителя.

Структурирование образовательного процесса в учреждении строится на основе здоровьесберегающей доминанты:

- введение терапевтических мероприятий (стабилизирует здоровье детей, снижает уровень невротизаций, создает гармонию разума и чувств ребенка, повышает выносливость к нагрузкам в оздоровительном режиме дня и организации гибкого режима при плохой погоде);
- использование бинарных, полинарных занятий (в результате которых дети чувствуют себя в комфортных, психоэмоциональных состояниях, что и позволяет повысить мотивацию к обучающей деятельности и уверенность в себе и своих возможностях);
- личностно-ориентированное образование (снижается закомплексованность детей, позволяет использовать основные соционические установки, подобрать развивающие технологии под конкретную группу, определить базовый психотип данного детского коллектива);
- интеграция содержания образовательной деятельности в едином поле знаний (через метод тематического погружения и игровую деятельность).

#### **5. Ресурсное обеспечение здоровьесберегающей деятельности в детском саду**

Решению проблем здоровья детей способствует и создание предметно-пространственной среды для бесконечного проявления ребенком своих возрастных возможностей.

Материально-техническая база детского сада включает следующие пространства: специально оборудованные физкультурный и музыкальный залы, медицинский блок, оформленные в соответствии с гигиеническими требованиями логопедические кабинеты, кабинет психолога. В группах должен постоянно пополняться, спортивный инвентарь мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, ковровыми дорожками, массажными ковриками. Большое внимание отводится на оборудование уличной спортивной площадки и спортивного зала.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности)

Таким образом, я использую в своей работе различные виды здоровьесберегающих педагогических технологий, которые играют важную роль в организации воспитательно-

образовательной работы. Считаю, что применение в работе данных технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Организация оздоровительного режима в ДОУ

В роли организатора оздоровительных занятий выступает воспитатель ДОУ. При этом, учитывая, что ведущей (предопределяющей психическое развитие) деятельностью ребенка-дошкольника является игра, здоровьесберегающую деятельность предлагается проводить в игровой форме.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

№	Здоровьесберегающие мероприятия Лечебно-оздоровительная работа	Возраст	Периодичность
1	Прием на воздухе	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Летний период
2	Утренняя гимнастика	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно 7-10 мин.
3	Прогулки на свежем воздухе	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно
4	Проветривание помещения	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно
5	Подвижные игры	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно по 2 раза в день по 10-15 мин
6	Динамические паузы	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей
7	Гимнастика пальчиковая	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно в любой удобный отрезок времени
8	Гимнастика для глаз	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки
9	Артикуляционная гимнастика	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время

10	Гимнастика дыхательная	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно В различных формах физкультурно-оздоровительной работы																		
11	Логоритмическая гимнастика	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно																		
12	Релаксация	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.																		
13	Гимнастика-пробуждение	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно, после дневного сна 5-10 мин.																		
15	<p>Закаливающие мероприятия</p> <table border="1"> <tr><td>Сон без маек</td></tr> <tr><td>Ходьба босиком</td></tr> <tr><td>Обширное умывание</td></tr> <tr><td>Умывание и обливание рук до локтей;</td></tr> <tr><td>Ходьба по «дорожке здоровья»,</td></tr> <tr><td>Полоскание полости рта солевым раствором или травяными настоями</td></tr> <tr><td>Облегчённая одежда</td></tr> <tr><td>Воздушные ванны</td></tr> <tr><td>Солнечные ванны</td></tr> </table>	Сон без маек	Ходьба босиком	Обширное умывание	Умывание и обливание рук до локтей;	Ходьба по «дорожке здоровья»,	Полоскание полости рта солевым раствором или травяными настоями	Облегчённая одежда	Воздушные ванны	Солнечные ванны	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	<table border="1"> <tr><td>Ежедневно</td></tr> <tr><td>Ежедневно</td></tr> <tr><td>Ежедневно в летний период</td></tr> <tr><td>Ежедневно</td></tr> <tr><td>Ежедневно</td></tr> <tr><td>Ежедневно</td></tr> <tr><td>С учётом сезона</td></tr> <tr><td>Ежедневно</td></tr> <tr><td>В летний период, ежедневно во время прогулок 2 раза по 5-6-мин.</td></tr> </table>	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно в летний период	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	С учётом сезона	Ежедневно	В летний период, ежедневно во время прогулок 2 раза по 5-6-мин.
Сон без маек																					
Ходьба босиком																					
Обширное умывание																					
Умывание и обливание рук до локтей;																					
Ходьба по «дорожке здоровья»,																					
Полоскание полости рта солевым раствором или травяными настоями																					
Облегчённая одежда																					
Воздушные ванны																					
Солнечные ванны																					
Ежедневно																					
Ежедневно																					
Ежедневно в летний период																					
Ежедневно																					
Ежедневно																					
Ежедневно																					
С учётом сезона																					
Ежедневно																					
В летний период, ежедневно во время прогулок 2 раза по 5-6-мин.																					

### 3.2. Организация физкультурно-развивающей работы с детьми

№	Физкультурные занятия	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	2 раза в неделю по 10-15 мин
1	Подвижные и спортивные игры	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	Ежедневно в соответствии с возрастом ребёнка
2	Физкультурные развлечения	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	1 раз в месяц

			1-2 раза в месяц
3	Физкультурные праздники	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	2 раза в год  2-4 раза в год
4	День здоровья	Первая группа раннего возраста; Вторая группа раннего возраста	1 раз в квартал. В летний период каждый месяц

### 3.3. Формирование здоровьесберегающей компетентности у дошкольников

«Здоровьесберегающая компетентность»- это знание и соблюдение норм здорового образа жизни, воспитание КГН у дошкольников, физическая культура и ответственность за свое здоровье.

Актуальной проблемой современной педагогики является разработка новых моделей организации в дошкольных учреждениях образовательного процесса, направленного на формирование у дошкольников здоровьесберегающей компетентности. Ее формирование в дошкольном детстве обеспечивает возможность качественной и продуктивной дальнейшей жизни детей. Так, результатами образовательной работы предусматривается: «знакомство со строением своего тела, гигиеническими навыками по его уходу; принадлежность к определенному полу; продуктами питания; основными показателями собственного здоровья, ценностью здоровья для человека. Умения выполнять основные движения и гимнастические упражнения; применять полученные знания, умения и навыки по сохранению здоровья, не нанося вред, как собственному здоровью, так и здоровью других людей. Соблюдение правил безопасности.

Формирование здоровьесберегающей компетенции дошкольников предполагает освоение ими данных тем, которая проходит в два этапа

1. теоретический этап предполагает приобретение детьми необходимых знаний о сохранении и укреплении собственного здоровья, факторах, которые способствуют здоровому образу жизни, осознанию важности его соблюдения, овладению теоретическими основами жизненных навыков, способствующих сохранению физического, социально-психологического и духовного здоровья.

2. практический этап предполагает применение детьми приобретенных знаний, умений и навыков здорового образа жизни, т. е. закрепление здоровьесберегающих жизненных навыков в специально созданной образовательной среде.

На теоретическом этапе – рассказ, интервью с взрослыми, беседа, чтение художественной литературы.

На практическом этапе используются дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, опыты, моделирование ситуаций, практические задания, проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия), коммуникативные игры, упражнения, подготовка сообщения на тему, которая изучается.

### 3.4. Валеологическое просвещение родителей

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому передо мной была поставлена задача валеологического просвещения родителей, в которую входят:

ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;

целенаправленную санпросветработу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;

ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка; обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, разнообразным видам закаливания и т.д.);

ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОО.

Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья ребенка является культура здоровья семьи, поэтому в работе с семьей мною используются как традиционные, так и нетрадиционные формы работы:

проведение совместных спортивных праздников и досугов

встречи за «круглым столом» по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей, родительские собрания с привлечением специалистов ДОО и медицинских работников детской поликлиники;

дни открытых дверей;

Подготовка наглядной информации по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей дает возможность приобщить родителей к вопросам физического воспитания.

Так же в течении года для родителей подготавливаются и проводятся следующие консультации:

- «Роль родителей в укреплении здоровья детей»
  - «Десять советов родителям по укреплению здоровья»
  - «Физическое воспитание детей в семье»
  - «Роль семьи в осуществлении здоровьесбережения дошкольников»
  - «Закаливание детей в домашних условиях»
  - «Сохранить и укрепить зрение»
  - «Формирование правильного дыхания у детей»
  - «Профилактика плоскостопия»
  - «Формирование культуры здорового образа жизни дошкольников»
  - «Нетрадиционные средства оздоровления детей»
  - «Пальчиковая гимнастика в системе оздоровления»
  - «Кризис трех лет»
  - «Роль витаминов в детском питании»
  - «Правильное питание детей – основа их здоровья»
  - «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста»-
- «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи»

И др.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивные соревнования

- «Папа, мама, я – спортивная семья»
- Недели здоровья

Модель моей стратегии и тактики работы с родителями:

1 этап – ознакомительный

Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение)

Выделения групп риска (по результатам исследования)

2 этап - профилактический

Наглядная агитация (стенды, памятки)

Встречи со специалистами

3 этап-работа с группой риска

Выявление проблемы (беседы, наблюдения, тесты, опросы)

Коррекция родительских установок (тренинги, беседы)

4этап - индивидуальная работа

Выявление, знакомство с опытом семейного воспитания

Консультативная индивидуальная помощь

5 этап - интегративный

Совместные мероприятия

Дискуссии (совместное обсуждение проблем)

6 этап - перспективный

Совместное обсуждение планов на будущее

Обучение здоровому образу жизни

Тесное сотрудничество с родителями дало положительные результаты:

родители стали больше проявлять интерес к успехам своих детей в области здоровья и физической подготовки;

охотно участвуют в организации и проведении досуга детей;

участвуют в формировании развивающей среды, способствующей полноценному общему развитию детей.

Итоговые мероприятия, на которых дети демонстрируют свои знания, умения, находчивость, смекалку, лучше проводить в форме тетрализованных представлений, праздников, интеллектуальных игр. Для участия в них можно приглашать родителей, что способствует не только установлению сотрудничества и партнёрства, но и вырабатывает навыки взаимодействия с ребёнком.

### **3.5. Диагностика знаний ребёнка о здоровье и здоровом образе жизни**

Весь процесс формирования здоровьесберегающей деятельности и становления здоровой личности ребенка построен на диагностике основных психологических и физических параметров. Особенность этой диагностики состоит в том, что в ее проведении принимает активное участие сам ребенок. Интегральная диагностика осуществляется дважды — в сентябре и мае каждого учебного года.

Цель: изучить особенности ценностного отношения детей младшего и среднего дошкольного возраста к здоровью.

Для достижения обозначенной цели используется хорошо знакомая ребенку детская литература валеологического контекста, например, рассказ В. Берестова «Больная кукла», сказки К. И. Чуковского «Айболит», «Мойдодыр».

Вопросы к ребенку:

1. Скажи, пожалуйста, тебе нравится сказка «Айболит» К. И. Чуковского? (покажите ребенку книжку, дайте полистать и просмотреть иллюстрации).

2. Кто твой любимый герой в этой сказке? Почему?

3. А если бы стал Айболит и попал в сказку, чтобы ты делал? Для чего бы ты это делал?

4. Представь, что у Айболита в руках оказалась волшебная палочка, как ты думаешь, какие бы желания он загадал?

В ходе диагностики фиксируются высказывания ребенка, особенно важно обратить внимание на ответы, в которых ребенок совершает выбор (вопросы со 2 – го по 4 – й). Собственно он и становится показателем отношения дошкольника к здоровью, понимания ребенком его сущности и значимости для человека, его жизни.

Для проведения данной диагностики большое внимание отводится наблюдению за детьми, а именно наблюдения за такими детскими проявлениями как:

интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;

удовольствие в ходе выполнения простейших умений и навыков гигиенической и двигательной культуры;

положительный настрой на выполнение элементарных процессов самообслуживания;

интерес к самопознанию;



радость и доброжелательность в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми;

удовлетворенность самостоятельным и совместным действиям и их результатами;  
тенденции к самостоятельным проявлением валеологической культуры.

Результаты наблюдения заносятся в таблицу.

В ходе наблюдения за ребенком, посещающим вторую группу раннего возраста детского сада в повседневной жизнедеятельности нужно обратить внимание на:

устойчивость интереса, который проявляется к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения;

самостоятельность проявления валеологической компетентности в разных видах детской деятельности и поведении;

удовольствие, с которым ребенок выполняет простейшие умения и навыки гигиенической и двигательной культуры, процессы самообслуживания, удовлетворенность результатами индивидуальных и совместных действий;

радость и доброжелательность общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми в повседневной жизни;

осознание себя, своих желаний и потребностей, стремление к самооценке;

направленность на выполнение элементарных трудовых процессов, полезный для здоровья результат.

Также результаты наблюдения заносятся в таблицу

Для проведения качественной и полноценной диагностики, необходимо провести опрос детей

Цель опроса: Изучить особенности представлений дошкольников о здоровье, об умениях и навыках, содействующих его поддержанию, укреплению и сохранению.

Учитывая возраст дошкольников. Диагностика проводится в индивидуальном режиме, опрос проводится с использованием пособия «Человек». Пособие раскладывается на столе. Результаты беседы заносятся в таблицу

Критерии оценки:

-знание частей тела человека, их обозначение в слове, объяснение их назначения;

-адекватность ответа на вопрос;

-активность ребенка в диалоге, эрудированность.

Первая группа раннего возраста	Вторая группа раннего возраста
Кто это?	Кто это?
Покажи, какие части есть у тела человека? Назови их (что это? – помогает воспитатель малышу).	Из каких частей состоит тело человека? Назови их, пожалуйста.
Что человек делает с помощью рук?	Как ты думаешь, у человека есть главные части тела? Какие? – назови, пожалуйста. Почему эти части тела главные?
Для чего человеку нужны: руки; ноги; уши; язык; голова? Их роль в организме?	Для чего человеку нужны руки? Ноги? Туловище? Зубы? Голова? Кожа? Их роль в организме?
Какую полезную пищу для человека вы знаете?	Что такое здоровье? Болезнь?
Какую вредную пищу для человека вы знаете?	Какую полезную пищу для человека вы знаете?
Для чего мы делаем зарядку?	Для чего нам нужны витамины?
Для чего мы закаляемся?	Для чего мы спим?
Для чего нужно умываться и одеваться в	Зачем мы моемся и закаляемся?

чистые вещи?	
	Зачем мы делаем физические упражнения?

Очень важно в организации диагностики валеологических представлений детей использовать дополнительные диагностические методы, с целью изучения переноса продемонстрированных ребенком знаний в реальную жизнь, повседневную практику. В данном случае воспитателю необходимо осуществить наблюдение за ребенком в процессе умывания, чтобы сделать выводы о компетентности воспитанника, его готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. Результаты наблюдения позволят педагогу увидеть особенности применения ребенком валеологических знаний, умений и навыков в повседневной жизнедеятельности, уточнить, насколько действенны эти знания, позволяют ли они воспитаннику быть компетентным или же это «застывшие» знания, которые не соотносятся ребенком с реальной жизнью (знает, но не делает или делает все на оборот).

### **Заключение**

Показателями результативности моей программы являются следующие достигнутые результаты:

- Стабильность показателей физического и психического здоровья детей.
- Ребёнок проявляет интерес к занятиям физической культурой, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий
- Снижение уровня заболеваемости детей;
- Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
- Ребёнок интересуется, в соответствии с возрастом, о смысле здорового образа жизни,
- Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий;
- Овладение разнообразными видами двигательной активности и закаливания;
- Ребёнок проявляет интерес к получению знаний в области безопасности жизнедеятельности и здоровьесбережения;
- Активная помощь родителей в организации оздоровления своих детей;

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми учитывались:

Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;

Специфику контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);

Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);

Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр -ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;

Изменение работоспособности детей в течении дня;

Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Я уверена, что использование мною, в своей работе, различных видов здоровьесберегающих педагогических технологий, повышает результативность воспитательно-образовательного процесса.

### **Список используемой литературы**

От Рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/ под редакцией Н.Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014.

Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание. - 2004.

Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении// Методист. -2005.

Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей. С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.

Г.И. Кулик «Школа здорового человека», М. Сфера 2010

И.М. Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» М. «Мозаика-Синтез» 2009.