муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска
«Детский сад № 331 комбинированного вида»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА " ДЕТСКИЙ САД № 331 " РАДУГА"

Подписан цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА "ДЕТСКИЙ САД № 331 "РАДУГА"
DN: C=RU, S=Новосибирская область, STREET="улица Степная, дом 17", L=Новосибирск, T=заведующий, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА ""ДЕТСКИЙ САД № 331 ""РАДУГА""", ОГРН=1025401501344, СНИЛС=02494174757, OID.1.2.643.100.4=5404156250, ИНН=540415026196, E=ds331buh@yandex.ru, G=Ирина Викторовна, SN=Титкова , CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА ""ДЕТСКИЙ САД № 331 ""РАДУГА"""
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Расположение:
Дата: 2022.10.26 20:31:50+07'00'
Foxit PDF Reader Версия: 12.0.0

УТВЕРЖДЕНО
приказом от «01» сентября 2021г
№ 34-од
заведующий МКДОУ д/с № 331
_____ И.В. Титкова

Программа

здоровьесбережение всех участников образовательного процесса

(образовательная область – физическое развитие)

Номинация:

«ОО, реализующая часть образовательной программы дошкольного образования, формируемую участниками образовательных отношений, направленную на развитие детей в четырёх-пяти образовательных областях».

Авторы:

Заведующий МКДОУ Титкова И.В.

Старшие воспитатели: Миронова С.П., Коваленко Л.Б.

Педагогический коллектив

Новосибирск 2021

Содержание программы:

I Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.
1.2 Цели и задачи Программы.
1.3. Принципы системы работы по здоровьесбережению всех участников образовательного процесса..

4. Содержание работы ДОУ по здоровьесбережению
5. Организация двигательного режима.
6. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ.

7. План работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников МБДОУ № 53.
8. План совместной деятельности детского сада и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей.
9. Словарь терминов.
10. Литература.

I Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретённых) и социальных факторов. В преамбуле устава Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. В действующем Законе «Об образовании» первоочередной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности». Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения. Именно здоровье является условием успешного роста и развития личности, её духовного и физического совершенствования, а в дальнейшем во многом успешной жизни.

Одной из главных задач дошкольного учреждения - создание условий, гарантирующих формирование укрепления здоровья воспитанников.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели. Исследованиями отечественных и зарубежных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Воспитание уважительного отношения к здоровью необходимо начинать с раннего детства. По мнению специалистов, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. И педагог может сделать для здоровья воспитанника не меньше, чем врач. Воспитатель должен обучаться психолого-педагогическим технологиям, позволяющим ему самому работать так, чтобы не наносить ущерба здоровью своим воспитанникам. Образовательная среда должна быть здоровьесберегающей и здоровьеукрепляющей.

Учитывая особенности и специфику нашего города, опираясь на современную психолого-педагогическую концепцию развития личности, наш педагогический коллектив ведёт активную работу по сохранению, укреплению и развитию физического, интеллектуального и социально- личностного здоровья всех участников образовательного процесса.

1.2 Цель работы коллектива:

Сохранение и укрепление здоровья детей, улучшение их двигательного статуса с учётом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения

собственного здоровья. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ для всех участников образовательного процесса.

Задачи

1. Обеспечить условия для физического и психологического благополучия здоровья всех участников воспитательно-образовательного процесса.

2. Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития двигательных навыков и способностей детей.

3. Сформировать доступные представления и знания о ЗОЖ, пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах.

4.Создать систему взаимодействия с семьями воспитанников по вопросам здоровьесбережения.

Реализация данных задач включает работу по четырём направлениям:

- Работа с педагогами
- Работа с детьми
- Работа с родителями
- Создание особой предметно-пространственной среды

Ожидаемый результат:

1. Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы;
2. Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса;
3. Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
4. Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья всех участников образовательного процесса
5. Осознание взрослыми и детьми понятия "здоровье" и влияние образа жизни на состояние здоровья;
6. Снижение уровня заболеваемости детей и взрослых;
7. Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
8. Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке;

1.3. Основные принципы системы работы по здоровьесбережению всех участников образовательного процесса:

Принцип активности и сознательности — определяется через участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей. Обеспечение высокой степени инициативы и творчества всех субъектов образовательного процесса.

Принцип систематичности и последовательности в организации здоровьесберегающего и здоровьеобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

«Не навреди» - Это принцип является первоосновой в выборе оздоровительных технологий в детском саду, все виды педагогических и оздоровительных воздействий должны быть безопасны для здоровья и развития ребенка.

Доступности и индивидуализации – Оздоровительная работа в детском саду должна строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Системного подхода – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса (из теории функциональных систем П.К. Анохина).

Оздоровительной направленности — нацелен на укрепление здоровья в процессе воспитания и обучения. Оздоровительную направленность должны иметь не только физкультурные мероприятия, но и в целом вся организация образовательного процесса в детском саду.

Комплексного междисциплинарного подхода. Работа учитывает тесную связь между медицинским персоналом ДОУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

II Содержательный раздел

Организация работы по здоровьесбережению

<u>Работа с педагогами.</u>

Цель: повысить компетенцию педагогов по вопросам здоровье сбережения

Задачи:

• Разработать и провести систему семинаров и тренингов по вопросам здоровьесбережения.

• Организовать систему досугово- оздоровительной работы с педагогами

Работа с педагогами включает в себя:

1. Методическую работу по здоровьсберегающему направлению.

2. Проектную деятельность, включающую в себя разработку рабочих программ, методических рекомендаций.

3. Повышение квалификации педагогов.

4. Разработка и внедрение методической системы ДОУ.

5. Разработка и создание банка интерактивных форм работы по здоровьесбережению, учебно-методических комплектов и карточек.

Развитие и обогащение культуры профессионального здоровья педагогов осуществляется с помощью психологических тренингов, семинаров-практикумов.

В разработке мероприятий участвуют специалисты ДОУ: медики, педагоги-психологи, руководители физического воспитания, учителя-логопеды, методисты.

Формы работы с педагогами:

• Консультация - «Зарядка для детей и взрослых как один из важных компонентов режима двигательной активности»;

• Мастер-класс - «Идеальная прогулка»;

• КВН – «Я и ребёнок»;

• Семинар-практикум - «Игровые технологии в работе с детьми. Психолого-педагогическое сопровождение гиперактивных детей»;

• Открытые просмотры – «Взаимодействие воспитателя и ребёнка в игровой деятельности раннего и младшего возраста», «Проектная деятельность с детьми среднего возраста», «Малые Зимние Олимпийские игры»

• Педагогическая гостиная «Здоровье педагога. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов».

Для создания положительного микроклимата в коллективе и предупреждение эмоционального выгорания педагогов, в практике проведение:

- психологических разгрузок
- тематических праздников, досуги
- спортивных мероприятий

- выезды на природу
- персональные выставки творчества педагогов

Работа с детьми.

Цель: Оптимизировать условия для сохранения, укрепления психического и физического здоровья детей.

Задачи:

• включить детей в детское тематическое проектирование.

• Обеспечить систему мероприятий, направленную на поддержание физического.

развития, эмоциональной сферы и коррекцию эмоциональных проблем.

Педагогами разработан план спортивно-массовой физкультурно-оздоровительной работы.

Для каждой возрастной группы составлен режим двигательной активности, разработана система закаливания с учётом сезона, возраста.

Система здоровьесбережения в МКДОУ включает в себя:

- комплекс закаливающих мероприятий,
- физкультурные занятия,
- оптимизация двигательного режима в течении дня,
- организация рационального питания,
- медико-профилактическую работу с детьми и родителями,
- использование здоровьесберегающих инновационных технологий в педагогическом процессе

Внедряются следующие технологии:

Сохранение и стимулирования здоровья - различные виды оздоровительных гимнастик, подвижные и спортивные игры, динамические паузы, игровой массаж,обучения ЗОЖ и культуре здоровья - НОД по ФК,музыкально-оздоровительные обучающие ситуации (Н.В.Нищева, М.Ю.Картушина), уроки здоровья для дошкольников, физкультурные досуги и спортивные праздники, психогимнастика (Е.А.Пожиленко), релаксационная гимнастика (Е.А.Пожиленко), упражнения на эмоциональное развитие(С.В. Крюкова, Н.П.Слободняк), бодрящая и дыхательная гимнастика (Е.А.Пожиленко, Н.В Нищева, Т.Е.Харченко),игровой массаж (Е.А.Пожиленко, Е.Ф.Архипова)

Для успешной реализации задач по здоровьесбережению детей в нашем детском саду ведётся кружковая деятельность:

- Кружок «Здоровый малыш» (руководитель физического воспитания)

Цель:

Создание благоприятных физиологических условий для увеличения подвижности позвоночника, правильного взаиморасположения всех частей тела и направленной коррекции имеющего дефекта осанки.

Задачи:

1.Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела.

2. Укреплять мышечный корсет и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела.

3. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки.

4. Обучение массажу рук и стоп мячами-массажёрами.

- Кружок «Ритмическая мозаика»(руководитель физического воспитания)

Цель:формирование умения у детей владеть телом, укрепление мышц, развитие творческой двигательной активности.

- Кружок «Я стану сильным» (педагог-психолог)

Цель:

Развивать эмоциональную сферу детей дошкольного возраста.

Задачи:

1.Формировать у детей понятие своего эмоционального состояния и окружающих людей.

2. Дать представления о способах выражения собственных эмоций (мимика, жесты, поза, слова).

3. Совершенствовать способность управлять своими чувствами и эмоциями.

В качестве донной из составляющей здоровья ребёнка выделяют психологическое здоровье. Оно является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

В связи с этим возникла необходимость в разработке и внедрении единых форм и методов организации адаптации детей раннего возраста к условиям дошкольного образовательного учреждения.

- разработана программа по адаптации «Психолого-педагогическое и музыкально-игровое сопровождение адаптации и развития детей раннего возраста в условиях ДОУ

- разработана адаптационная карта ребёнка

В процессе адаптации ребенка мы используем такие формы и методы работы как:

- элементы телесной терапии,

- исполнение колыбельных песен перед сном,

- релаксационные игры (за основу упражнений по релаксации взяты приемы по дыхательной гимнастике, мышечному и эмоциональному расслаблению), элементы сказкотерапии,

- музыкальные занятия и развитие движений,

- игровые методы взаимодействия с ребенком (игры выбираются с учетом возможностей детей, места проведения.

Работа с родителями:

Цель: создание системы по повышению компетенций родителей в вопросах здоровьесбережения

Задачи:

• Организовать постоянно действующие клубы, направленные на повышение компетенций родителей в вопросах здоровьесбережения.Разработать тематические методические рекомендации, буклеты, памятки.

• Организовать индивидуальное консультирование родителей специалистами ДОУ.

Система работы с родителями строится на основе социального партнёрства с помощью традиционных и нетрадиционных форм сотрудничества.

- Для родителей детей раннего возраста работает клуб «Почаюшки»

Цель:

всестороннее психолого-педагогическое сопровождение воспитания и развития детей, посещающих ДОУ, психолого-педагогическое просвещение родителей.

Задачи:

• обеспечение эффективного взаимодействия между ДОУ и родителями воспитанников в целях оптимизации воспитания и развития детей в условиях ДОУ и семьи;

• оказание всесторонней психолого-педагогической помощи родителям (законным представителям) и детям дошкольного возраста, посещающим ДОУ, в обеспечении всестороннего гармонического развития;

• психолого-педагогическое просвещение родителей воспитанников с учётом индивидуальных особенностей, возможностей и потребностей семей;

• проведение (в случае необходимости) комплексной профилактики и коррекции различных отклонений в физическом, психическом и социальном развитии детей дошкольного возраста, посещающих ДОУ.

- Для родителей детей дошкольного возраста работает клуб «Счастливая семья »

Цель: повысить компетентность родителей в вопросах укрепления физического и психологического здоровья ребёнка (профилактика сколиоза, плоскостопия, здоровое зрение, здоровые эмоции- радость вместо агрессии и страхов).

Заседание клуба проводятся один раз в квартал в разной форме:

• вечер игр детей и взрослых;

• семинар – практикум;

• деловая игра;

• консультация

Работа ведётся в соответствии с перспективным планом работы.

У родителей дошкольных групп пользуются успехом такие формы сотрудничества как спортивные мероприятия и конкуры:

- Зимние малые Олимпийские игры

- Летние Олимпийские игры

- Вместе с мамой

- Растём вместе с папой

- Семейные весёлые старты

- Недели здоровья

- Организация выставок

Педагогическое просвещение родителей по вопросам оздоровления осуществляется с помощью анкетирования, индивидуальных и групповых консультаций, выпуска буклетов, размещение информации на официальном сайте учреждения www.ds331.ru, в инстаграм det.sad_331 .

Организационный раздел программы

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДОУ является обеспечение оптимального двигательного режима, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств и способствует поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего дня.

Модель режима двигательной активности детей

Виды занятий	Варианты содержания	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Традиционная гимнастика Ритмическая гимнастика Корригирующая гимнастика	Ежедневно утром, на открытом воздухе или в зале. Длительность 10-12 мин.
Физкультурные занятия	Традиционные занятия Игровые и сюжетные занятия Занятия тренировочного типа Тематические занятия Контрольно-проверочные занятия Занятия на свежем воздухе	Два занятия в неделю в физкультурном зале. Длительность 20-35 мин.
Физкультминутки Музыкальные минутки	Упражнение для снятия общего и локального утомления Упражнения для кистей рук Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика Упражнения для профилактики плоскостопия	Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.
Корригирующая гимнастика после сна	Разминка в постели – корригирующие упражнения и самомассаж	Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10

	Оздоровительная ходьба по массажным и ребристым дорожкам Развитие мелкой моторики и зрительно-пространственной координации	мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Подвижные игры средней и низкой интенсивности Народные игры Эстафеты Спортивные упражнения Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, городки, баскетбол, хоккей) Игры, которые лечат Музыкальные игры Школа мяча	Ежедневно, на утренней прогулке, 1 раз в неделю на спортивной площадке. Длительность 20-25 мин.
«Недели здоровья»	Занятия по валеологии Спортивные игры и упражнения Осенние и весенние чемпионаты по прыжкам, бегу. Совместная трудовая деятельность детей, педагогов и родителей Развлечения.	4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельный выбор движений с пособиями, с использованием самодельного или приспособленного инвентаря.	Ежедневно, во время прогулки, под руководством воспитателя. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей.

<u>Предметно-пространственная среда.</u>

Для успешной реализации задач по здоровьесбережению детей в нашем детском саду созданы условия для укрепления здоровья детей, гармоничного физического развития. Спортивные площадки, спортивные залы. В каждой возрастной группе оборудованы уголки двигательной активности, которые оснащены согласно возрасту всем необходимым оборудованием. В группах и холлах оформлены информационные стенды.

В ДОУ функционирует сенсорная комната. Пребывание в сенсорной комнате способствуют:

• улучшению эмоционального состояния;

• снижению беспокойства и агрессивности;

• нормализации нервного возбуждения и тревожности;

• активизации мозговой деятельности;

Оборудование сенсорной комнаты разделено на два функциональных блока:

релаксационный - в него входят мягкие покрытия, кресло, приборы создающие рассеянный свет, прибор релаксационной музыки,активационный – в него входит всё оборудование со светооптическими и звуковыми эффектами, сенсорные дорожки, стеновые панели для развития слухового и зрительного восприятия, познавательного развития, тактильного ощущения.