


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 13»

| | |
|---|--|
| <p>Рассмотрена на педагогическом совете МДОУ «Детский сад № 13» Протокол № 1 от 27.08.2015 г.</p> | <p>Утверждена заведующим МДОУ «Детский сад № 13» С.В.Ленкевич Приказ № 50/6 от 27.08.2015</p>  |
|---|--|

**Физкультурно-оздоровительная программа
для детей дошкольного возраста
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Над программой работали:

Цивильская В.К. –инструктор
ФИЗО

Яковлева У.В. - воспитатель

г.Луга

2015 г.

За последние пять лет резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Увеличилось количество детей с несоответствием уровня физического развития биологическому росту. Растет число функциональных отклонений, возникающих с возрастом.

Здоровье семьи зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому воспитанию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад как основные социальные структуры, которые, в основном, и определяют уровень здоровья ребенка.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, поступающих в наше МДОУ разработана программа "Здоровячок".

Для реализации физкультурно-оздоровительной программы, необходимо взаимодействие с семьей и создание детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Как показывает практика, планомерная работа по программам, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста, приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор. Проводимая работа с родителями способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей: занимаются с ними физкультурой, выполняют элементарные самомассажи, записывают детей в спортивные секции.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ:

Основание для разработки программы:

1. Федеральный закон "Об образовании" № 3266-1 от 10 июля 1992г.
2. Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка РФ" № 124 -ФЗ от 24.07.1998г.
3. "Основы законодательства РФ Об охране здоровья граждан" №5487-1 от 22.06.1993г.
4. Распоряжение Правительства РФ № 1756-р от 29 декабря 2001г.
"Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года".

5. Приоритетный национальный проект "Образование", утв. Президиумом Совета при Президенте РФ по реализации приоритетных национальных проектов (протокол №2 от 21.12.2005 г.).

Проблемы:

- Возрастающее количество детей с ограниченными возможностями здоровья и вторичными проявлениями различных нарушений;
- увеличение количества детей со 2, 3,4 группами здоровья.

Основная цель: Содействие гармоничному физическому развитию и своевременная коррекция имеющихся нарушений в психо - физическом развитии, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
- Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.
- Осознание и осмысление собственного "Я", преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
- Развитие внимания, концентрации, организованности, воображения, фантазии, умение управлять своими поступками, чувствами.

- Оказание помощи семье в воспитании детей, обеспечение реабилитационных и лечебно-оздоровительных мероприятий, адаптация к жизни в социуме.

Перечень основных мероприятий:

- разработка комплекса мер по охране и укреплению здоровья детей, реализуемых в МДОУ;
- создание условий для обеспечения современного специального (коррекционного) образования и его доступности;
- систематический анализ здоровья детей с целью последующей медико-психолого-педагогической коррекции;
- соблюдение мероприятий по улучшению адаптационного периода у вновь поступающих детей, после пропусков по болезни, отпуска родителей;
- укрепления психофизического здоровья детей;
- создание системы мониторинга коррекционного воспитания и обучения;
- поиск новых подходов в организации сотрудничества с родителями.
- повышение приоритета здорового образа жизни, профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья дошкольников.
- разработка и осуществление на основе данных о заболеваемости детей комплекса мер, направленных на улучшение здоровья детей;
- разработка циклов лекций и рекомендаций для педагогов и родителей по оздоровлению детей в ДОУ и в домашних условиях;
- контроль за выполнением оздоровительных мероприятий: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, профилактическое лечение (общие УФО, УФО носа и зева), закаливающие процедуры, коррекционно-оздоровительную гимнастику после сна, прогулка

Принципы создания Программы

Принцип участия - привлечение всех участников педагогического процесса, социума к непосредственному и сознательному участию в целенаправленной деятельности по оздоровлению своего организма, по формированию здоровых привычек, планирование оптимальной учебной нагрузки, своевременной диспансеризации детей.

Принцип гарантий - реализация конституционных прав детей на получение образования и медицинского обслуживания, выполнения государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.

Принцип систематичности и последовательности - постепенный, системный подход к подаче материала, к решению тех или иных возникающих проблем.

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

Принцип адресованности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разном уровневого развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного развития работ.

Этапы реализации Программы

Организационный этап

- мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;
- организация здоровьесберегающего образовательного пространства в МДОУ (оздоровительные режимы, комплексы закаливающих мероприятий, физкультурные занятия всех типов, оптимальный двигательный режим);

Этап реализации

- Укрепление материально-технической базы МДОУ (комплекты ростовой мебели, специальное оборудование медицинских и физиокабинетов, технологическое оборудование пищеблока);
- Обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в МДОУ (выполнение норм СанПиН, корректировка учебных планов и программ);
- Создание условий для полноценного сбалансированного питания детей с учетом их здоровья (витаминизация готовых блюд, организация питьевого режима и питания воспитанников);

- Совершенствование системы специального коррекционного обучения (обеспечение преемственности МДОУ и школы в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья,);
- Развитие системы воспитательной работы по формированию здорового образа жизни дошкольников (организация кружков, систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий)
- Оздоровительная работа с педагогами (проведение спартакиад среди подразделений Управления образования, профилактика "эмоционального выгорания" педагогов).

Завершающий этап

- Проведение анализа и оценки результатов реализуемой Программы (стабилизация показателей уровня заболеваемости детей, психоэмоциональных нарушений детей и педагогов)
- Определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей

Ожидаемые итоговые результаты реализации Программы

Повышение уровня лечебной и профилактической работы

- реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей.
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
- осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.
- увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;
- усвоение программы,
- нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
- увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
- применение здоровьесберегающих технологий;

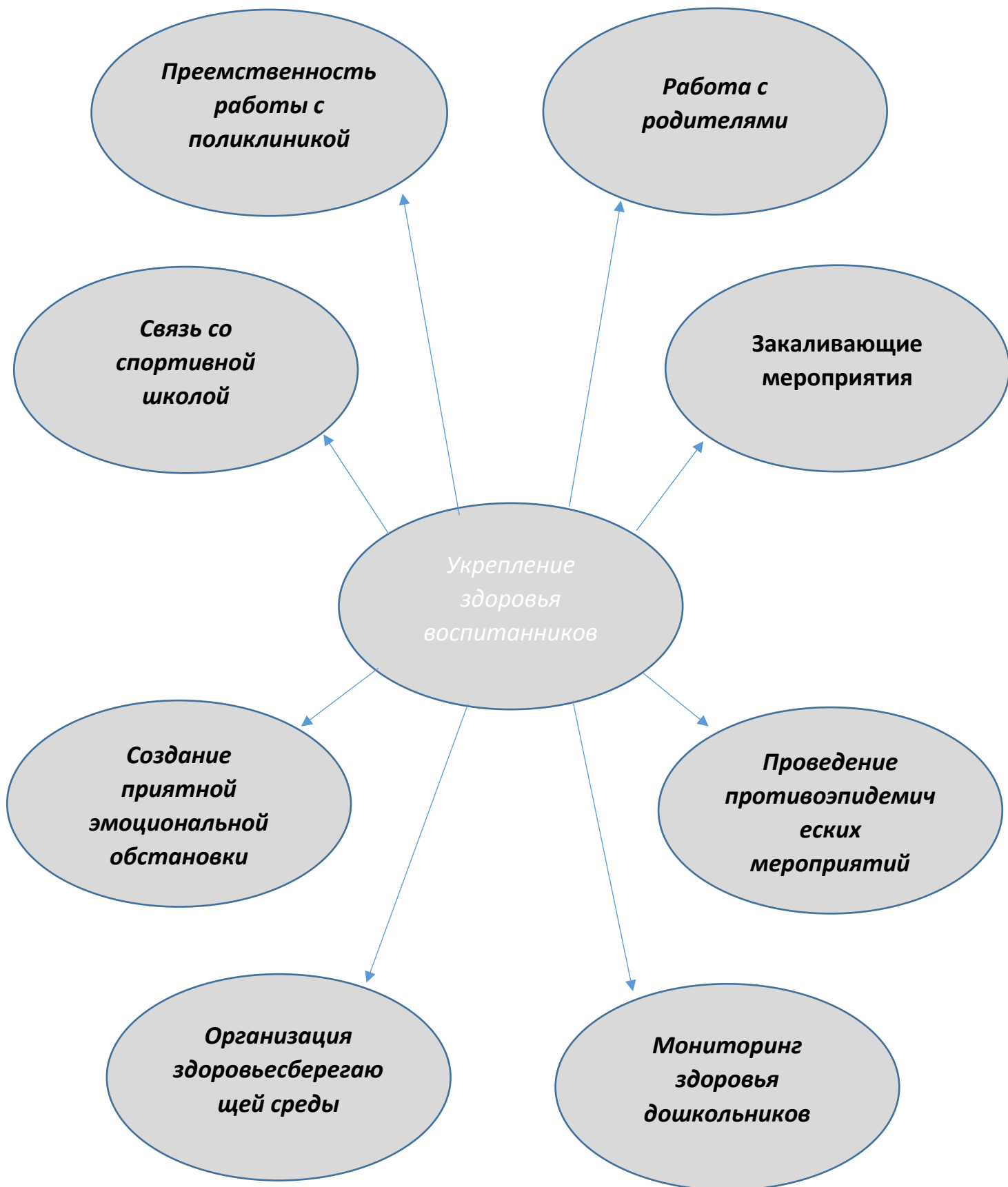
- нормализация речи детей

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ

Задача нашего дошкольного учреждения - обеспечить условия для всестороннего развития ребенка и подготовки его к систематическому обучению в школе. Использование физических упражнений в воспитательно-образовательном процессе способствует формированию у детей готовности к обучению и позволяет ребенку полноценно проявлять себя в жизни.

| Формы и методы | Содержание |
|--|--|
| Обеспечение здорового ритма жизни | Щадящий режим (адаптационный период) |
| | Создание комфортной обстановки и микроклимата |
| Физические упражнения | Утренняя гимнастика |
| | Физкультурные занятия |
| | Подвижные игры |
| | Игры - хороводы |
| | Релаксационные упражнения |
| | Профилактическая гимнастика (дыхательная, профилактика плоскостопия) |
| | Спортивные игры |
| | Спортивный час |
| | Ритмика |
| | Прогулки (организация двигательной активности детей) |
| | Коррекционно-развивающая гимнастика после сна |
| Занятия на тренажерах | |

| | |
|---|--|
| | Физминутки |
| | Динамические паузы |
| Коррекция физического развития детей | Пальчиковая гимнастика |
| | Дыхательная гимнастика |
| | Индивидуальная работа |
| | Кружок "Здоровячок" (профилактика плоскостопия) |
| Гигиенические и водные процедуры | Мытье рук |
| | Обливание ног |
| | Увлажнение воздуха |
| Свето-воздушные ванны | Проветривание помещений |
| | Прогулки на свежем воздухе |
| | Обеспечение температурного режима |
| Активный отдых | День здоровья |
| | Физкультурно-спортивные праздники |
| | Физкультурный досуг |
| Светотерапия | Обеспечение светового режима |
| Музотерапия | Музыкальное сопровождение учебного процесса |
| | Музотеатральная деятельность |
| | Пение |
| | Слушание музыки |
| Психогимнастика | Игры и упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы |



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

"Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни".

Работа по формированию представлений и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей в детском саду.

Формы проведения физкультурных занятий в МДОУ

- Обучающие занятия
- Комплексные занятия
- Игровые (на основе подвижных народных игр и игр-эстафет)
- Тематические (сюжетно-игровые)
- Занятия по методу круговой тренировки
- Занятия на основе игр и упражнений с пособиями одного вида
- Самостоятельные занятия (на свободном выборе движений и использованием тренажеров)
- Занятия - зачеты
- Контрольные занятия
- На полосе препятствий
- Походы
- Дни здоровья
- Спортивные тренировки

Формы проведения утренней гимнастики в МДОУ

- Общеразвивающие упражнения без предметов
- Общеразвивающие упражнения с предметами
- На полосе препятствий
- Танцевально-ритмические упражнения

ФОРМЫ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке ДОУ состоит в конструировании природо и культуросообразной модели поведения, в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов МДОУ в

вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка, активном участии в создании культурных традиций детского сада.

В целях создания единого образовательного пространства для детей, родителей и педагогов проводятся совместные мероприятия, в которых участвуют дети вместе со своими родителями.

РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

Роль педагога ДОУ состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми, педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.