

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Пехлецкий  
детский сад «Солнышко» муниципального образования -  
Кораблинский муниципальный район Рязанской области**

**ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК»**

**с. Пехлец**

## Пояснительная записка

В настоящее время улучшение качества образования сохранение и укрепления здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений нашего детского сада «Солнышко».

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа «Здоровый ребёнок», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме).
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ)
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка, индекс здоровья);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровый ребёнок», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система физического воспитания, включая инновационные формы и методы, входила в жизнь детского сада, воспитанников, сотрудников, родителей, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа «Здоровый ребёнок», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Программа «Здоровый ребёнок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов и родителей.

### Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### Задачи программы «Здоровый ребёнок»:

1. Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
3. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.

4. Приобщать детей и взрослых к традициям большого спорта (лыжи, баскетбол, футбол, волейбол).
5. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
6. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
7. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
8. Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.
9. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

### **Объекты программы:**

- Воспитанники ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители детей, посещающих ДОУ.

### **Основные принципы программы:**

- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

### **Основные направления программы:**

- воспитательно – оздоровительные,
- профилактические,
- коррекционно – педагогические.

### **Программа реализуется через следующие разделы:**

- Укрепление материально – технической базы ДОУ.
- Работа с воспитанниками.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями.

### **Укрепление материально – технической базы:**

- музыкальный зал, в котором для проведения занятий имеется: ноутбук, проектор, экран, пианино, музыкальный центр, телевизор, DVD – приставка, необходимые музыкальные инструменты, дидактические игры;
- физкультурный зал со всем необходимым спортивным оборудованием: гимнастическая скамейка, спортивные маты, гимнастическая стенка, наклонные доски, ребристые доски, лестницы для перешагивания и развития равновесия, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, лыжи, канаты, кегли и другое. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;

- на территории детского сада **оборудованы**: спортивная площадка, футбольное поле для физического развития детей.
- имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др.
- в каждой возрастной группе имеются уголки движения (спортивные уголки), где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

## **Работа с детьми.**

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, музыкальным руководителем.

### **1. Диагностика.**

- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни;
- музыкальный руководитель обследует состояние уровня музыкального развития.

Итогом обследования является обсуждение диагностических данных по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы.

При организации оздоровительной, профилактической работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

### **2. Полноценное питание.**

*Принципы организации питания:*

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность подборки мебели.

### **3. Система эффективного закаливания.**

*Основные факторы закаливания:*

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

***В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:***

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- сон без маечек;
- дыхательная гимнастика после сна;
- пальчиковая гимнастика;

- утренняя гимнастика;
- мытьё прохладной водой рук по локоть, шеи, верхней части груди (индивидуально);
- полоскание рта лечебными настоями и прохладной водой;
- комплекс контрастных закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки);

#### ***Методы оздоровления:***

- ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье).
- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года), в том числе по дорожкам препятствий;
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);

#### **4. Организация рациональной двигательной активности.**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

#### ***Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:***

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости);
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

#### ***Формы организации физического воспитания:***

- туризм (прогулки – походы);
- экскурсии;
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; «Зарница»
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционные.
- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.
- Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч).
- Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
- Занятия – зачёты для проведения диагностики по основным видам движения и развития и физических качеств
- Занятия – походы.
- Занятия в форме оздоровительного бега.
- Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.
- Занятия на «экологической тропе».

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

## 5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

## 6. Создание представлений о здоровом образе жизни.

*Основная идея:* здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.

## 7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Принципы:

- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребёнка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОУ в целом;
- организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
- Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.
- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- В детском саду создан «Экологический центр», как место для занятий, наблюдений, отдыха и общения.
- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума.

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении.

## 5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи, укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

## 6. Создание представлений о здоровом образе жизни.

**Основная идея:** здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.

## 7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Принципы:

- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОО в целом;
- организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
- Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.
- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- В детском саду создан «Экологический центр», как место для занятий, наблюдений, отдыха и общения.
- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума.