

«Согласовано»

Врач-педиатр



Ибрагимова Т.С.

«30»

08

2020г.

«Утверждаю»

Директор МКОУ

«ПРОГИМНАЗИЯ «ЛАСТОЧКА»

Караева И.В.

«30»

2020г.



ПРОГРАММА

по здоровьесбережению

муниципального казенного образовательного учреждения
для детей дошкольного и младшего школьного возраста
прогимназия «ласточка»

«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

на 2020-2025 год.

Программа "Здоровый ребёнок" разработана коллективом прогимназии «Ласточка», в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья детей, она отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления воспитанников и учащихся, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течение трех лет.

Пояснительная записка

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Не секрет, что и в детском саду, в школе, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы прогимназии «Ласточка», является здоровьесбережение. Педагогический коллектив прогимназии четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих прогимназии обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Программа «Здоровый ребенок» разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в прогимназии «Ласточка»:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт);
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников и младших школьников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Разрабатывая программу «Здоровый ребенок», мы стремились к тому, чтобы разработанная нами система оздоровления и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь прогимназии, 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 ребенок», разработанная педагогическим коллективом прогимназии «Ласточка» - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника и младшего школьника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Наша программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Здоровый ребенок» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, учителями, узкими специалистами прогимназии 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.

Цели программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у воспитанников, учащихся, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.
- Формирование устойчивой мотивации на сохранение и укрепление здоровья;
- Формирование у родителей, педагогов, воспитанников, учащихся ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

- Сохранение и укрепление здоровья детей.
- Формирование привычки к здоровому образу жизни.
- Профилактика нарушений простудных заболеваний.
- Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Осознание и осмысление собственного "Я", преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
- Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
- Оказание помощи семье в воспитании детей, адаптация к жизни в социуме.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

- Закон РФ «Об Образовании».
- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ» №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. (с изменениями от 28 июля 2000 г.)
- Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы «Организация детского питания».
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.
- Устав учреждения.

Объекты программы:

- Дети прогимназии «Ласточка»;
- Педагогический коллектив;
- Родители прогимназии «Ласточка».

Основные принципы программы:

- научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками)
- доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников и младших школьников);
- сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- систематичности (реализация оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично);
- целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

Основные направления программы:

Профилактическое:

- обеспечение благоприятного течения адаптации;
- выполнение санитарно-гигиенического режима;
- Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное:

- организация здоровьесберегающей среды в прогимназии;
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей.

Программа реализуется через следующие разделы:

1. Укрепление материально – технической базы ДООУ.
2. Работа с детьми.
3. Работа с педагогами.
4. Работа с родителями.

1. Укрепление материально – технической базы.

1.	Приобретение необходимого оборудования: медицинского (шкаф медицинский, кушетка медицинская, весы напольные, столики медицинские); технологического (картофелечистка, столы разделочные, шкаф жарочный); спортивного(мячи, спортивные маты, наклонные доски, ребристые доски, сухой бассейн, массажные коврики и дорожки, лесенки, гимнастические скамейки, лестницы для перешагивания и развития равновесия, резиновые коврики, массажные коврики для профилактики плоскостопия, обручи, мешочки с песком); музыкальный зал (детские музыкальные инструменты, пианино); детская площадка (гимнастическая стенка с турниками и бумами, игровое оборудование: горки, домики, лесенки, песочницы, качалки); мебель (стулья, столы, шкафы, стенки для игрушек)	Директор Зам.директора по АХЧ
2.	Осуществление ремонта: капитальный ремонт всего здания.	Директор Зам.директора по АХЧ
3.	Оборудование помещений: мини-музеи; уголки ОБЖ-	Зам.директора по ВМР
4.	Открытие клуба здоровья для педагогов	Инструктор по ф/к
5.	Обеспечение условий для предупреждения травматизма (соблюдение ТБ при организации учебного процесса и свободного времени, своевременный ремонт мебели и оборудования в учреждении.	Зам.директора по АХЧ

2. Работа с детьми.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим.
2.	Физические упражнения	утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамические игры; спортивные игры; пешие прогулки (походы, экскурсии).
3.	Гигиенические и водные процедуры	умывание; мытье рук; обеспечение чистоты среды; занятия с водой (центр вода и песок);
4.	Свето-воздушные ванны	проветривание помещений; сон при открытых фрамугах; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.
5.	Активный отдых	развлечения, праздники; игры-забавы; дни здоровья.
6.	Арома- и фитотерапия	ароматизация помещений; витаминизация напитков.
7.	Диетотерапия	рациональное питание.
8.	Светотерапия	обеспечение светового режима.
9.	Музотерапия	музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театральная деятельность.

10.	Спецзакаливание	дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика; стопотерапия; игровой массаж.
11.	Пропаганда здорового образа жизни	экологическое воспитание; периодическая печать; курс бесед; специальные занятия.

2.1. Полноценное питание.

1.	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 расстановки мебели.
----	---

2.2. Система эффективного закаливания.

1.	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;
2.	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; дыхательная гимнастика после сна;
3.	Методы оздоровления:	ходьба по сырому песку (летом), коврику (в межсезонье); дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года); хождение босиком по спортивной площадке (летом); релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия).

2.3. Организация рациональной двигательной активности.

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

1.	Основные принципы организации физического воспитания в детском саду	физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья; сочетание двигательной активности с общедоступными закалывающими процедурами; медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
2.	Формы организации физического воспитания	физические занятия в зале и на спортивной площадке; туризм (прогулки – походы); дозированная ходьба; оздоровительный бег; физкультминутки; физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»; утренняя гимнастика; индивидуальная работа с детьми.
3.	Физкультурные занятия разнообразны по форме	традиционные;

	и содержанию в зависимости от задач	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 – 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»;
--	-------------------------------------	---

2.4. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (трёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.

Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.

Достаточный по продолжительности дневной сон детей.

Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.

Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

2.5. Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в прогимназии 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 свои состояние и ощущения;
обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;
вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Для осуществления вышеназванных принципов в прогимназии «Ласточка»

созданы необходимые условия:

- сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку;
- отношения между работниками прогимназии 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 группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике;
- эмоциональное благополучие ребёнка в прогимназии достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальный руководитель и воспитатели групп, учителя. Проходят прогимназии празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, экологические мероприятия, спортивные праздники и развлечения: «масленица», «веселые старты», «папа, мама, я – спортивная семья» и др.;
- снижение утомляемости ребёнка на занятиях, уроках достигается мотивацией к занятиям, урокам, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка;
- появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр;
- большая роль в психокоррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка (успокаивает).

2.6. Лечебно-профилактическая работа.

Осуществляют старшая медицинская сестра, медицинская сестра, инструктор по физической культуре, зам.директора по ВМП, ВР, учителя, воспитатели.

Она включает в себя:

физкультурные занятия босиком;

подвижные игры и физические упражнения на улице;
дыхательная гимнастика после сна;
спортивные игры и соревнования;
пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.

2.7. Летняя оздоровительная работа.

Формы организации оздоровительной работы:

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (на спортивной площадке);
- туризм (походы, экскурсии);
- физкультурные досуги и развлечения;
- утренняя гимнастика на воздухе;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

3. Работа с педагогами.

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровый ребенок» и т.д.;
- консультации воспитателей, учителей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приемам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения воспитанников, учащихся приемам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

1. Знакомство и внедрение в практику работы прогимназии новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.