

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 «Солнышко» с.Приветное» Кировского района Республики Крым

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ Детский сад № 10
«Солнышко» с.Приветное


Л.П. Косякина

Приказ 117 от 31.08.2022г

Программа
по формированию основ здорового образа жизни
воспитанников
МБДОУ «Детский сад № 10 «Солнышко» с.Приветное»

Составители:

Старший воспитатель Киселева Л.В.

Воспитатели: Котля Е.Ю.

Бадера Н.А.

Петрова Т.О.

с.Приветное 2022г

Содержание

1. Пояснительная записка (актуальность)
2. Цели и задачи программы
3. Целевая аудитория
4. Законодательные и нормативные документы
5. Принципы программы
6. Ожидаемые результаты
7. Технологии формирования здорового образа жизни
8. Этапы и сроки реализации программы.

9. Календарно-тематический план
10. Список использованной литературы
11. Приложение

1. Пояснительная записка (актуальность)

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем

организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность данной программы обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья воспитанников, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье дошкольников.

Дошкольное учреждение является центром пропаганды здорового образа жизни, воспитания культуры семьи, формирования у родителей знаний, умений, навыков по различным аспектам сохранения и укрепления здоровья, как детей, так и взрослых. И только при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ и семье, совместной целенаправленной деятельности родителей и педагогов будет обеспечена положительная динамика показателей здоровья детей и их ориентацию на здоровый образ жизни. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из основных задач детского сада.

Планирование системы формирования здорового образа жизни требует решения целого комплекса задач.

2. Цели и задачи программы

Цели:

- Формирование у дошкольников старшего возраста основ здорового образа жизни через использование специально организованных форм обучения воспитанников и реализацию инновационных здоровьесберегающих технологий
- Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольника как важного фактора здоровья человека в целом; профилактика психосоматических заболеваний.
- Создание единого пространства по формированию навыков здорового образа жизни детей дошкольного возраста.
- Создание устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья;

Задачи:

- Изучить особенности пространства по формированию здорового образа жизни в детском саду;
- Разработать, апробировать и реализовать комплексы лечебно-профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий;
- Обеспечить овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье, прямой зависимости между поведением и здоровьем;
- Обеспечить осуществление образовательного процесса педагогами с использованием здоровьесберегающих технологий;
- Повысить педагогическую и валеологическую культуру работников ДОУ;

- Формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- Реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- Разработать систему комплексного мониторинга здоровья, позволяющую не только отслеживать, но и управлять процессом развития здоровья ребенка.
- Создать оптимальные условия для полноценного психофизического развития и эмоционального благополучия каждого ребёнка, на основе личностно-ориентированного взаимодействия.
- Разработать и внедрить алгоритмы деятельности, позволяющие выстраивать взаимообусловленную систему мер, направленную на достижение единых целей в сбережении здоровья всех субъектов образовательного процесса.
- Разработать систему управления процессами формирования здорового образа жизни
- Обеспечить системный подход в решении медико-социальных и психолого-педагогических проблем детей дошкольного возраста.
- Оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

3. Целевая аудитория:

- воспитанники;
- педагоги (воспитатели);
- специалисты (педагог-психолог, муз. руководитель, мед. работник);
- родители, законные представители;
- администрация

4. Законодательные и нормативные документы

- Должностные инструкции для работников пищеблока и медперсонала, определяющие функции и обязанности в соответствии с циклограммой работы в течение дня;
- Положение об организации детского питания в ДООУ, устанавливающее порядок организации питания на пищеблоке и в группах;
- Положение об административном контроле за организацией и качеством питания в ДООУ и разработана циклограмма административного контроля;
- Закон РФ «Об образовании»;
- Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерством образования РФ и Госсанэпиднадзором;
- Областные и городские программы по оздоровлению населения;
- Устав образовательного учреждения.

5. Принципы программы

- **принцип научности** - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
- **принцип активности и сознательности** - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- **принцип комплексности и интегративности** – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.

- **принцип адресованности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- **принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

6. Ожидаемые результаты

Для администрации:

- Создание системы здоровьесберегающей деятельности, с учётом потребностей, ресурсов, условий детского сада.
- Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей (индекса здоровья); Разработка и внедрение комплекса лечебно-профилактических и коррекционно-оздоровительных мероприятий как фактора формирования здоровья детей.
- Повышение педагогической и валеологической культуры работников ДОУ; Улучшение показателей уровня физического развития воспитанников; Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической литературой.

Для педагогов:

- 1) Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и оздоровления детей.
2) Повышение профессионального уровня педагогов.
3) Улучшение качества работы по физическому воспитанию с детьми дошкольного возраста.
4) Личностный и профессиональный рост, самореализация, моральное удовлетворение.

Для детей:

- 1) Сформированные навыки здорового образа жизни.
2) Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
3) Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.
4) Сформированность гигиенической культуры, наличие потребности в здоровом образе жизни и возможностей его обеспечения.

Для родителей:

- 1) Сформированная активная родительская позиция.
2) Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития и здоровья.
3) Активное участие родителей в жизнедеятельности ДОУ.

7. Технологии формирования здорового образа жизни

Классификация здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании – определяется по доминированию целей и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьедобогащения педагогического процесса в детском саду.

В связи с этим можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий: **Медико-профилактические технологии** - технологии, обеспечивающие сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

К ним относятся следующие технологии:

- организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
- организация и контроль питания детей раннего и дошкольного возраста, физического развития дошкольников, закаливания;
- организация профилактических мероприятий в детском саду;
- организация контроля и помощь в обеспечении требований СанПиНов;
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии– технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников, закаливание, дыхательная гимнастика, самомассаж, профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье и др. реализация этих технологий, осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями ДОУ в условиях специально организованных форм оздоровительной работы.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду – это прежде всего технологии воспитания валеологической культуры или культуры здоровья дошкольников. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

В дошкольной педагогике к наиболее значимым видам технологий относятся **технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников**. Ведущий принцип таких технологий – учёт личностных особенностей ребёнка, индивидуальной логики его развития, учёт детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Построение педагогического процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучному существованию, а значит здоровью.

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребёнка – технологии, обеспечивающие психическое и социальное здоровье ребёнка-дошкольника. Основная задача этих технологий обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье, обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника. Реализацией данных технологий занимается психолог посредством специально организованных встреч с детьми, а также воспитатель и специалисты дошкольного образования в текущем педагогическом процессе ДОУ. К этому виду технологий можно отнести технологии психологического и психолого-педагогического сопровождения развития ребёнка в педагогическом процессе ДОУ.

Технологии здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования – технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

5. Этапы и сроки реализации программы.

ЭТАП I - Подготовительный

Цель: Изучение возможностей и потребностей педагогического коллектива и родителей по оздоровлению детей, создание условий для осуществления инновационной деятельности в рамках реализации проекта.

Задачи:

- Проанализировать характер оздоровительных мероприятий;
- Изучить возможности качественной реализации мероприятий в системе образовательного процесса;
- Изучить потребности родителей и возможные ресурсы детского сада в оздоровлении детей;

Содержание I этапа:

- Анализ научно-методической литературы; Создание материально-технических, кадровых, организационных, методических условий;
- Анкетирование родителей.

Ожидаемый результат:

- Педагоги теоретически подготовлены к проведению экспериментальной работы (изучена литература, проанализированы ресурсы, спланирована работа, проведён мониторинг).

ЭТАП

II-Прогностический

Цель: Введение здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ, постановка целей разработка организационно-информационного сопровождения инновационной деятельности.

Задачи:

- Подобрать профилактические и оздоровительные мероприятия для работы с детьми, оформить их в комплексы;
- Подобрать комплекс закаливающих и оздоровительных мероприятий для возможной реализации в разных возрастных группах и в разные сезоны года;
- Обновить мониторинг здоровья детей и деятельности, связанной с ним.

Содержание II этапа:

- Повышение компетентности педагогов в сфере здоровья (педагогические советы, семинары, консультации, мастер-классы);
- Разработка закаливающих мероприятий для всех возрастных групп;
- Разработка моделей обновления комплекса мероприятий по оздоровлению детей;
- Проведение консультаций «Разговор о правильном питании» в старшей и подготовительной группах;

Ожидаемый результат:

- Внедрение здоровьесберегающих технологий во все виды деятельности. У детей появился достаточный уровень знаний о пользе закаливания организма, правилах ухода за телом. В детском саду появилось нестандартное оборудование по обеспечению здоровьесберегающего компонента. Повысился интерес к научно-поисковой работе у педагогов и родителей. Дети владеют культурно-гигиеническими навыками, знают о значении витаминов для здоровья человека. Дети получили представления о здоровом образе жизни, важности его компонентов (движение, воздух и т. д.)

ЭТАП III - Практический

Цель: Создание условий для психологического комфорта и сохранения здоровья детей.

Задачи:

- Создать и поддерживать условия для творческой работы педагогов; Разработать валеокомпонент для музыкальных и валеологических занятий;
- Разработать занятия с включением здоровьесберегающего компонента;
- Постоянно анализировать результаты работы по формированию здорового образа жизни.
- **Содержание III этапа:**
 - Освоение педагогами здоровьесберегающих технологий; Организация гимнастик «Осанка», «Плоскостопие», методик «Базарного»; Включение в НОД здоровьесберегающих технологий; Организация медико-профилактических мероприятий (медицинские осмотры, витаминизация, профилактика); Приобретение дополнительного физкультурного оборудования в спортивный зал.

Ожидаемый результат:

- Увеличение посещаемости, в том числе в период эпидемии гриппа. Улучшение материально-технической базы детского сада и оснащение его методической и научной литературой.

Просвещение родителей.

- тематические родительские собрания;
- индивидуальные и групповые консультации;
- наглядно-агитационная работа (информационные стенды, родительские уголки, папки-передвижки, консультации включение родителей в совместную деятельность с детьми (физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья в ДОУ и т. д.)

Система профилактической работы по оздоровлению дошкольников.

Профилактика:

- 1. Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий.

- 2. Комплексы по профилактике плоскостопия.
- 3. Комплексы по профилактике нарушений осанки.
- 4. Дыхательная гимнастика.
- 5. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин).
- 6. Прогулки + динамический час.

Закаливание:

- 1. Сон без маек.
- 2. Ходьба босиком (по тактильным и солевым дорожкам, по траве и песку в теплый период года)
- 3. Контрастное обливание ног (в теплый период года)
- 4. Воздушные ванны и гимнастика после дневного сна.

Профилактические мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

- 1. Фитонцидные препараты
- 2. Обработка носовой полости оксолиновой мазью
- 3. Витаминизация пищи
- 4. Особое внимание в режиме дня мы уделяем проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

ЭТАП

IV-Заключительный

Цель: Совершенствование результатов.

Задачи:

- Содействовать развитию физических, творческих, познавательных, музыкальных возможностей детей;
- Развивать познавательную активность дошкольников;
- Активно вовлекать в работу родителей по формированию навыков здорового образа жизни;

Содержание IV этапа:

- Обобщение опыта педагогов; Отчёт о проделанной работе; методических рекомендаций.

Ожидаемый результат:

- Снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей. Овладение выпускниками детского сада знаниями о здоровом образе жизни, осознание ими ответственности за своё здоровье. Повышение уровня профессионального мастерства у педагогов.

Сроки реализации программы 2022– 2026г.г.

9.Тематическое планирование к программе по формированию здорового образа жизни в ДОУ

1 год обучения «Мир глазами малыша»	
<i>Содержание:</i>	<i>Количество часов</i>
Я среди людей	4
Я познаю себя	4
Игра в жизни ребёнка	6
Опасные предметы	2
«Что такое хорошо - что такое плохо»	4
«Видим, слышим, ощущаем»	2
Мои друзья: мальчики и девочки	2
«Нехворайка»	2
«Мой додыр»	2
Я рисую этот мир	2
Закаливание	2
Физическое здоровье	4
Мониторинг физического развития детей	2
Консультативный пункт для родителей: Здоровая семья – это крепость, в которой ребёнок чувствует себя защищённым. «Игры мальчиков и девочек» «Наказывая – подумай»	
2 год обучения Мир, в котором я живу	
<i>Содержание:</i>	<i>Количество часов</i>
Семья- это семья Я	4
Всё живое вокруг нас	6
В мире животных	2-4
В мире растений	2
Учимся культуре поведения	2
«Нарочно и нечаянно»	2
Потребность быть здоровыми	2
Работа с родителями	4
Безопасность собственной жизнедеятельности	2
Как устроен человек	4
Чистота - залог здоровья	2
Мониторинг физического развития детей	2
Работа с родителями : «Если хочешь быть здоров...»	
3 год обучения Я познаю мир	
<i>Содержание:</i>	<i>Количество часов</i>
Любовь к прекрасному	6
Я задумал - я сделал	4
Заглянуть в себя	4
Помоги младшему	3
Друг и в радости и в горе	3
«Путешествие в страну Правил Безопасности»	6
Права и обязанности родителей	2
Вежливость - важное качество человека	2
В здоровом теле здоровый дух	5
Режим дня дошкольника	1
Вкусно и полезно	1

Мониторинг физического развития детей	2
Если я заболел	1
Работа с родителями:	
Спорт для всех	
4 год обучения	
Мы разные, но мы вместе	
<i>Содержание:</i>	<i>Количество часов</i>
Мир вокруг нас	2
Как поступить правильно	4
Я среди людей	2
Кто мы, какие мы	4
Психологические тренинги	6
Ребёнок в чрезвычайной ситуации	4
Учимся понимать боль другого	2
Берегись опасных ситуаций	2
Здоровые дети в здоровой семье	4
Рыцари и Феи	4
Если хочешь быть здоров...	2
Мониторинг физического развития детей	2
Работа с родителями:	
Быть здоровым-здорово!	

10.Список использованной литературы

- Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход. Школа здоровья. 2000.
- «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», авторы Н.С.Голицына, И.М. Шумова.
- Гаврючина Л.В. программа «Здоровый малыш»;
- Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: методическое пособие. – М., 2007.
- Глушкова Г. Здоровье и физическая культура // – Ребенок в детском саду. – №2. – 2003.

Доронова Т.Н. О взаимодействии дошкольного учреждения с родителями. Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений / – М., 2002.

Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр), автор Т.А.Тарасова, Л.С.Власова; Москва 2008г.

“Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях” /А.М. Сивцова //Методист. – 2007.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. – М.: ВАКО, 2007.

Методическое пособие «Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни» - Москва 2012г.

Мониторинг в детском саду в соответствии с ФГТ, Санкт-Петербург ДЕТСТВО-ПРЕСС 2011г.

Моргунова О.Н. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ», Сфера, 2006.

Научно методический журнал «Инструктор по физкультуре» 2010г.

Пособие для педагогов ДОУ «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Москва 2010.

Программа «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, Сфера, 2004;

Растим здоровое будущее (Научно-практический сборник инновационного опыта по программе “Здоровье с детства”). – Киров, 2004.

Система оздоровления дошкольников «Здоровячок», авторы Т.С.Никонорова, Е.М. Сергиенко, Воронеж 2007г.

Степанова Е.Н. Калейдоскоп родительских собраний / – М., 2009.

Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.

Сухарев А.Г. “Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России”

«Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении», автор А.П.Щербак.

Учебно-методические журналы: «Управление ДОУ», «Дошкольное воспитание», «Ребенок в детском саду», «Дошкольная педагогика», «Обруч», «Воспитатель ДОУ».

«Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет», автор С.С.Прищепа, Москва 2009г.

Чиркова С.В. Родительское собрание в детском саду // – Дошкольное воспитание. – №4. – 2008.