

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 25»

654034, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Смирнова, д.1, пом.35, тел. (3843) 37-74-63,
ул. Чекалина, д. 12, тел. (3843) 37-15-48, e-mail:alismdou25@yandex.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МБ ДОУ «Детский сад № 25»

Протокол № 1

от « 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБ ДОУ

 / Н.Г.Симакина/

Приказ № 57

от « 30 » 08 2024 г.



ПРОГРАММА
по здоровьесбережению
«Вперёд по дороге Здоровья»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 25»

2024 – 2025 учебный год

Содержание

<i>1. Пояснительная записка</i>	<i>3</i>
<i>2. Цели и задачи Программы</i>	<i>5</i>
<i>3. Принципы системы работы по здоровьесбережению обучающихся.</i>	<i>6</i>
<i>4. Организация двигательного режима</i>	<i>7</i>
<i>5. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДО</i>	<i>12</i>
<i>6. Планирование работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников старшего дошкольного возраста.</i>	<i>15</i>
<i>7. Работа с семьями воспитанников по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей</i>	<i>16</i>

1. Пояснительная записка

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и формирование здорового образа жизни заняли прочное место в беседах с родителями и детьми, в планах воспитательной работы педагогов всех элементов образовательной структуры, начиная от дошкольных учреждений.

В настоящее время отмечается усиление оздоровительно-образовательного потенциала физической культуры, включающего в себя формирование культуры движений, осознанной установки детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью. В работе с детьми широко используются новые виды физкультурных занятий, которые дополняют и обогащают традиционные формы двигательной деятельности, ведется разработка и внедрение в практику дошкольных учреждений инновационных технологий образования и оздоровления детей.

В настоящее время проблемы здоровья стали особенно актуальными в связи с устойчивой тенденцией ухудшения здоровья детей. Объем познавательной информации для дошкольников достаточно высок, растет доля умственной нагрузки и в режиме дня. Вследствие этого нередко наблюдается переутомление детей, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья дошкольников, но и на перспективы их дальнейшего развития.

Поэтому, начиная с младшего возраста необходимо приобщать детей к здоровому образу жизни, формировать культуру здоровья, воспитывать осознанное отношение к ценности своего здоровья.

Здоровье детей зависит не только от особенностей их физического состояния, но и от условий жизни в семье, санитарной и гигиенической культуры людей, социально-экологической ситуации в стране. Происходящие в государстве, обществе и образовании перемены предъявляют новые требования к качеству отношений дошкольного учреждения и семьи. Главным приоритетом

Концепции дошкольного учреждения является оптимизация психологической и физической нагрузки воспитанников, создание условий для сохранения и укрепления

здоровья детей.

Роль дошкольного учреждения на сегодняшний день состоит в организации педагогического процесса, берегающего здоровье ребенка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью.

Законодательно – нормативное обеспечение программы:

Она включает в себя федеральные и региональные законодательные документы, уставные документы ДОО:

- Конвенции ООН о правах ребёнка;
- Конституция Российской Федерации;
- Закон Российской Федерации «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г,
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения, постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32
- Устав МБ ДОУ «Детский сад № 25»

2. Цели и задачи программы

Цель программы: Создание условий, гарантирующих охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья участников образовательного процесса.

Задачи:

- ✓ Создание комфортного микроклимата, в детском коллективе, в ДОУ в целом;
- ✓ Внедрение современных здоровьесберегающих технологий в структуру профилактической оздоровительной и образовательно-воспитательной модели ДОУ.
- ✓ Повышение физкультурно-оздоровительной грамотности педагоги родителей;
- ✓ Обучение навыкам здоровьесберегающих технологий: формирование у детей знаний, умений и навыков сохранения здоровья и ответственности за него;
- ✓ Формирование профессиональной позиции педагога, характеризующейся мотивацией к здоровому образу жизни, ответственности за здоровье детей.

Ожидаемый результат:

- ✓ Достижение стабильных качественных показателей оздоровительной работы.
- ✓ Создание системы мер, обеспечивающих охрану и укрепление здоровья воспитанников.
- ✓ Психологическая комфортность и безопасность условий пребывания детей дошкольного возраста в детском саду.
- ✓ Создание современной предметно-развивающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического и психического здоровья детей: оборудование центров двигательной активности детей в группах; соответствие физкультурного оборудования и инвентаря программным требованиям; гарантия безопасности занятий.
- ✓ Снижение уровня заболеваемости детей.

- ✓ Сформированность у детей культурно-гигиенических навыков, знаний о правильном питании, умений в организации самостоятельной двигательной деятельности (подвижные игры, упражнения, гимнастики и пр.)
- ✓ Повышение профессиональной компетентности педагогов, которая предполагает: знание программ, методик и технологий по здоровьесбережению детей; использование в работе диагностических данных о ребенке; создание условий для полноценного физического, психического и социально-личностного развития ребенка; систематическое планирование физкультурно-оздоровительной работы.

3. Основные принципы системы работы

- ✓ **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 строиться 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 тео-

рии 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 ДООУ и педагогическим коллективом, а также отсутствие строгой предметности.

4. Организация двигательного режима детей.

Одним из условий рациональной организации деятельности детей в ДООУ *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

<i>Виды занятий</i>	<i>Варианты содержания</i>	<i>Особенности организации</i>
<i>Утренняя гимнастика</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Традиционная гимнастика▪ Ритмическая гимнастика▪ Корректирующая гимнастика	<i>Ежедневно утром, длительность 10-12 мин</i>
<i>Физкультурные занятия</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Традиционные занятия▪ Игровые и сюжетные занятия▪ Тематические занятия▪ Занятия на свежем воздухе	<i>Два занятия в неделю в физкультурном зале. Одно занятие в неделю на свежем воздухе. Длительность 10-30 мин.</i>
<i>Физкультминутки Музыкальные минутки</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Упражнение для снятия общего и локального утомления▪ Упражнения для кистей рук▪ Гимнастика для глаз▪ Дыхательная гимнастика▪ Упражнения для профилактики плоскостопия	<i>Ежедневно проводятся во время занятий по развитию речи, ИЗО, формированию математических представлений. Длительность 3-5 мин.</i>
<i>Корректирующая гимнастика после сна</i>	<ul style="list-style-type: none">▪ Разминка в постели –▪ корректирующие упражнения и самомассаж▪ Оздоровительная ходьба▪ по массажным и ребристым до-	<i>Ежедневно, при открытых фрамугах в спальне или группе. Длительность 7-10 мин.</i>

	рожкам (методика Рижского закаливания)	
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Подвижные игры средней и низкой интенсивности ▪ Народные игры ▪ Эстафеты ▪ Спортивные упражнения ▪ Игры с элементами спорта (футбол, бадминтон, хоккей) 	<i>Ежедневно на прогулках. Длительность 20-25 мин.</i>
«Недели здоровья»	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Самостоятельная двигательная деятельность ▪ Спортивные игры и упражнения 	<i>4 раза в год (в октябре, январе, марте, июле)</i>
Спортивные праздники и физкультурные досуги	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игровые ▪ Соревновательные ▪ Сюжетные ▪ Творческие ▪ Комбинированные ▪ Формирующие здоровый образ жизни 	<i>Праздники проводятся 3 раза в год. Длительность не более часа. Досуги - один раз в квартал. Длительность не более 30 мин.</i>

Вид мероприятий	Описание
Традиционная утренняя гимнастика	состоит из двигательных упражнений (различные виды ходьбы и бег), комплекса общеразвивающих упражнений для разных групп мышц, прыжков в чередовании с ходьбой, дыхательных упражнений и заключительной части (ходьбы). Вводная и заключительная части выполняются в кругу, для исполнения комплекса упражнений дети строятся в колонны.
Игровая гимнастика	включает 3-6 имитационных упражнений. Образные движения объединяются одной темой. Этот вид утренней гимнастики используется в работе с младшими дошкольниками.
Гимнастика с использованием различных предметов	проводится как традиционная утренняя зарядка с гимнастическими палками, обручами, лентами, флажками, мешочками и т.д.
Оздоровительные занятия	проводятся регулярно

<p><i>Музыкальные занятия</i></p>	<p>входе проведения используются ритмические, музыкально- дидактические, речевые, хороводные, музыкальные коммуникативные, пальчиковые игры, игры с пением. Большое внимание на занятиях уделяется упражнениям на развитие дыхания.</p>
<p><i>Динамическая пауза</i></p>	<p>заполненная разнообразными видами двигательной деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Динамические паузы предназначены для предупреждения утомления и снижения работоспособности.</p>
<p><i>Физкультминутки</i></p>	<p>проводятся с целью повышения умственной работоспособности и снижения утомления, обеспечивают кратковременный активный отдых. Физкультминутка состоит из 3-4 упражнений для больших групп мышц, активизирующих дыхание и кровообращение</p>
<p><i>Логоритмическая гимнастика</i></p>	<p>форма активного отдыха для снятия напряжения после продолжительной работы в положении сидя. Она выполняется под музыку, чтения стихотворения или пения детей и педагога. Логоритмические упражнения объединяются в комплексы общеразвивающих упражнений, в которых задействованы все группы мышц.</p>
<p><i>Пальчиковые игры</i></p>	<p>развивают у детей мелкую моторику, координацию движений и внимание, активизируют речевые навыки, мышление и память</p>
<p><i>Профилактическая гимнастика</i></p>	<p>проводится с целью повышения функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическую гимнастику можно проводить во время занятий, перед прогулкой, приемом пищи, началом игровой деятельности, в любую свободную минутку. Продолжительность - 2-3 минуты.</p>
<p><i>Самомассаж</i></p>	<p>способ регуляции организма, один из приемов регулиро-</p>

	<p>вания кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока.</p>
<p><i>Гимнастика для глаз</i></p>	<p>упражнения для глаз включают фиксацию зрения на различных точках, движения взгляда. Упражнения способствуют восстановлению нормального зрения, рекомендуется выполнять 2 раза в день.</p>
<p><i>Дыхательная гимнастика</i></p>	<p>способствует нормализации дыхания, укрепляет дыхательную мускулатуру, предупреждает застойные явления в легких.</p> <p>Дыхательные упражнения выполняются 2-5 минут, можно стоя, сидя и лежа на спине.</p>
<p><i>Бег, ходьба, подвижные и спортивные игры на прогулке</i></p>	<p>Дозированные бег и ходьба на прогулке - один из способов тренировки и совершенствования выносливости. В начале и в конце прогулки дети выполняют пробежку, после чего переходят на ходьбу, шагая в ритме.</p> <p>Подвижные и спортивные игры развивают у детей наблюдательность, восприятие отдельных вещей, совершенствуют координацию движений, быстроту, силу, ловкость, меткость, выносливость и другие психофизические качества.</p> <p>Игры необходимо подбирать с учетом возраста детей, учитывая степень подвижности ребенка в игре. Игры должны включать различные виды движений и содержать интересные двигательные игровые задания.</p>
<p><i>Бодрящая гимнастика</i></p>	<p>проводится после дневного сна. Цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус. После пробуждения дети выполняют некоторые упражнения в постели, потягивание, встают и по массажным коврикам («дорожкам здоровья»), далее выполняют упражнения</p>

	ритмической гимнастики. Общая продолжительность бодрящей гимнастики - 7-15 минут.
Закаливание	Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ (Рижский метод закаливания)

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (100 гр соли на 1л воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка.

Процедура проходит после дневного сна: начинается в 15.00, длится 08- 13 минут.

«Рижский» метод и массажные коврики помимо эффекта закаливания, осуществляют массаж и контрастное солевое закаливание стоп, профилактику плоскостопия и нарушения осанки. В целом данная методика направлена на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

5. Система здоровьесберегающих технологий, используемых в работе ДОУ

Виды здоровьесберегающих технологий:

<i>Виды здоровьесберегающих технологий</i>	<i>Время проведения в режиме дня; возраст детей</i>	<i>Особенности методики проведения</i>
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
1. Подвижные и спортивные игры	Как часть физ.занятия, на прогулке, в группе со средней степенью подвижности, ежедневно	Игры подбираются в соответствии с программой по возрасту детей. Используются только элементы спортивных игр.
2. Физкультурные минутки	Во время ООД, 1,5-2 минуты во всех возрастных группах	Рекомендуются для всех детей в качестве профилактики утомления.
3. Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально, с подгруппой и всей группой.	Рекомендуется детям с речевыми проблемами. Проводится в любое время.
4. Дыхательная гимнастика	В разных формах физкультурно-оздоровительной работы, начиная с младшей группы	Проветривание помещения и обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур.
5. Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 минут в свободное время, в зависимости от интенсивности нагрузки, начиная с младшей группы.	Рекомендуется показ воспитателем и использование наглядности.
6. Закаливание (упражнения после сна)	Ежедневно, начиная с младшего возраста.	Комплексы физ.упражнений в спальне и группе.
7. Динамические паузы	Во время ООД и между ООД 2-5 минут по мере утомляемости.	В ООД в виде игр. Между ООД в виде танцевальных движений, элементов релаксации.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни		
1. Физкультурное занятие	2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах.	Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо

		хорошо проветрить помещение.
2.Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности.
3.Коммуникативныеигры	2 раза в неделю по 30 мин.со старшего возраста	входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
4. Занятия факультатива «Букварь здоровья»	1 раз в неделю по 30 мин	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
5.Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму

3. Коррекционные технологии

1.Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей
2.Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения

		эмоционального настроения и пр.
3. Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме
4. Фонетическая ритмика	2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи.	Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений

6. Планирование работы по профилактике заболеваемости и оздоровлению воспитанников старшего дошкольного возраста

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА			
Совместная деятельность взрослого и детей с учетом интеграции образовательных областей			
1	Утренняя гимнастика с использованием корригирующих и дыхательных упражнений	ежедневно	воспитатели
2	Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима	ежедневно	воспитатели
3	Физкультурные занятия	3 раза в неделю	воспитатели
4	Спортивные развлечения, досуги	1 раз в месяц	инструктор ФК
5	Специальные гимнастические упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки.	ежедневно	воспитатели
6	Динамические паузы во время проведения НОД	ежедневно	воспитатели
7	Гимнастика после дневного сна	ежедневно	воспитатели
8	Прогулки на воздухе с включением подвижных игр и игровых упражнений	ежедневно	воспитатели

9	Организация самостоятельной двигательной активности детей	ежедневно	воспитатели
10	Гимнастика для глаз	ежедневно	воспитатели
11	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	воспитатели
12	Дыхательная гимнастика в игровой форме	ежедневно	воспитатели
13	Хожение босиком по «дорожке здоровья»	ежедневно	воспитатели
14	Обширное умывание	ежедневно	воспитатели
15	Игры с водой	в теплое время года	воспитатели
16	Воздушные ванны (облегченная одежда соответствует сезону года)	ежедневно	воспитатели
17	Хожение босиком на траве	в теплое время года	воспитатели

7. Работа с родителями по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей

№	Задачи	Мероприятия
	Формирование у родителей системы знаний в вопросах укрепления и сохранения физического и психического здоровья детей	<p style="text-align: center;">Родительские собрания, индивидуальные и групповые консультации:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ «Адаптация ребенка к детскому саду» ▪ «Как сохранить здоровье ребенка»; ▪ «Организация закаливания» ▪ «Одежда и здоровье ребенка» ▪ «Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» ▪ «Формирование у детей привычки здорового питания» ▪ «Кризис трех лет» ▪ «Роль витаминов в детском питании» ▪ «Правильное питание детей – основа их здоровья» ▪ «Профилактика простудных заболеваний у детей дошкольного возраста» ▪ «Оздоровление детей в условиях детского сада и семьи» ▪ «Особенности питания детей в зимний период» ▪ «Двигательная активность дошкольника – залог улучшения физического состояния» ▪ «Закаливаем детей дома и в детском саду» <p style="text-align: center;">Анкетирование родителей.</p> <p>«Физическое развитие и оздоровление в семье» «Развитие двигательной активности ребенка в семье» «Физкультура в Вашей семье»</p>

Памятки для родителей:

- «Как не нужно кормить ребенка»
- «Витамины, здоровые продукты и здоровый организм»
- «Советы родителям по питанию»
- «Здоровый образ жизни»
- «Игры с детьми на свежем воздухе»
- «Значение режима дня для здоровья дошкольника»
- «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»
- «Как организовать полноценный сон ребенка»
- «Как сохранить зрение ребенка»
- «Соки – напитки защиты организма от простуды»
- «Простуда, или ОРВИ, у малышей»
- «О детской одежде»
- «Физическое воспитание ребенка»

Индивидуальные беседы и консультации с родителями по запросу

