

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 183»
А.Д.Дудкина
Приказ № 48 от «27» _____ 2022 г.



Физкультурно-оздоровительная программа
на 2022-2025 уч.год
«Азбука здоровья»

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

«Здоровье – это драгоценность, и, при том, единственная, ради которой стоит не жалеть времени, сил, трудов и великих благ»

Мишель де Монтень

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит очень остро.

Словосочетания «здоровьесберегающие технологии» и «формирование здорового образа жизни» заняли прочное место в планах воспитательной работы педагогов, начиная от дошкольных учебных учреждений. Но проблема по-прежнему остаётся актуальной. Многолетние исследования и анализ состояния здоровья дошкольников позволяют говорить о его ухудшении. Количество здоровых детей не превышает 15-20 %, увеличивается число функциональных отклонений практически у каждого ребёнка. Отмечается рост хронических заболеваний, которые диагностируются уже в 3-5-летнем возрасте.

Высокая заболеваемость, неблагоприятные экологические условия, сложная социальная ситуация и другие неблагоприятные факторы требуют выработки определённой комплексной системы в работе по оздоровлению детей начиная с дошкольного детства.

Исследования отечественных и зарубежных учёных доказали, что период дошкольного детства – критический период в жизни ребёнка. Именно в этом возрасте формируется нервная система, физическое и психическое здоровье.

Как же нужно воспитывать ребёнка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? Януш Корчак делился своими наблюдениями: «Взрослым кажется, что дети не заботятся о своём здоровье... Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься».

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. Таких результатов можно добиться лишь в том случае, если комплекс оздоровительных мероприятий, вся

повседневная работа по охране и укреплению здоровья детей, реализация принципов оздоравливающей педагогики станут приоритетными в дошкольных учреждениях. Причём участниками этого процесса должны стать все взрослые, как в детском саду, так и в семье.

Цель и задачи программы

Цель программы: оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка во все периоды дошкольного детства.

Задачи программы:

- формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью;
- привлекать родителей к формированию у детей ценностей здорового образа жизни.

Прогнозируемый результат:

- снижение заболеваемости и укрепление здоровья воспитанников;
- развитие у детей потребности в здоровом образе жизни;
- создание атмосферы благоприятного социально-психологического микроклимата для каждого ребёнка;
- формирование совместных традиций семьи, детского сада по физическому воспитанию ребёнка.

Концептуальные положения:

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, долголетия, физического совершенствования, работоспособности человека. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, вера в свои силы.

Ребёнок нуждается в организованной среде с заботливым, компетентным руководством взрослых. Тёплое, приятное отношение воспитателей, оптимальный психологический климат – залог полноценного развития детей.

Ребёнок неповторим, уникален в своей индивидуальности. Он должен быть свободен, самостоятелен, активен в познании себя и своего мира.

Дошкольное детство – это период способный обеспечить формирование важных сторон духовного и нравственного воспитания ребёнка (эмоциональная и социальная сфера, поведенческие навыки здорового образа жизни).

Дошкольный период призван пробудить детское творчество, обеспечить формирование важнейших сторон психической жизни – эмоциональной сферы, образного мышления, художественных способностей.

Здоровый, жизнерадостный, пытливый, активный ребёнок – результат взаимопонимания и единства усилий педагогического коллектива и родителей.

Структура программы

Раздел I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКИЙ

Раздел II. ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ

2.1. Программное обеспечение

2.2. Здоровьесберегающие технологии

2.3. Содержание программы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми
2. Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников
3. Укрепление здоровья дошкольников средствами музыки
4. Совместная деятельность воспитателя с детьми

Раздел III. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы ДОО
2. Методическое сопровождение здоровьесберегающей деятельности.
3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка
4. Развитие материально-технической базы ДОО по оздоровлению детей.
5. Санитарно-гигиенические условия. Организация работы согласно требований Сан-Пин 2.4.1.3049-13

Раздел IV. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. Изучение физических, психологических и индивидуальных особенностей ребёнка (диагностические методики)

2. Медико-педагогический контроль за физкультурно-оздоровительной работой.
3. Мониторинг здоровья детей.

Раздел II.

ПРОЕКТНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ

2.1. Программное обеспечение

1. Примерная основная общеобразовательная программа «Детство» под редакцией Бабаевой Т.И.

Парциальная:

2. Программа эколого-оздоровительного воспитания « В стране Здоровья» В.Т. Лободин, А.Д.Федоренко, Г.В. Александрова, 2011г.

2.2. Здоровьесберегающие технологии:

Название технологии	Программно-методическое обеспечение
1. Дыхательная гимнастика	«Оздоровление детей в условиях детского сада» под ред. Л.В. Кочетковой. « Игры, которые лечат» Галанов А.С. « Плоскостопие у детей» Лосева В.С.
2. Корректирующая гимнастика (нарушения осанки, плоскостопие)	
3. Релаксация	

2.2.1. Технологии обучения здоровому образу жизни

1. Самомассаж	В.Т.Кудрявцев, Б.Б.Егоров «Развивающая педагогика оздоровления»
2. Точечный массаж	
3. Уроки здоровья и безопасности	Н.А.Авдеева, Н.Л.Князева, Р.Б.Стеркина «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста»

2.3. Содержание программы:

1. *Физкультурно-оздоровительная работа с детьми*

Основные направления физкультурно-оздоровительной и лечебно-профилактической:

1. Организация сбалансированного питания детей.
2. Обеспечение плотной двигательной активности детей в течение дня:
 - утренняя и бодрящая гимнастики;
 - три раза в неделю физкультурное занятие;
 - спортивные игры;
 - подвижные игры и физические упражнения на прогулке;
 - праздники здоровья;
 - самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке.
3. Проведение закаливающих мероприятий:
 - воздушное закаливание.
4. Повышение неспецифической резистентности организма:
 - фитотерапия (травяные чаи);
 - чесночные ингаляции в период гриппа и ОРВИ;
 - самомассаж;
 - оксолиновая мазь в период гриппа и ОРВИ;
 - точечный массаж.
5. Нормализация соотношения процессов возбуждения и торможения нервно-психической деятельности:
 - формирование правильного режима дня.
6. Физкультурно-оздоровительная работа с часто болеющими детьми (ЧДБ):
 - индивидуальные занятия «Будь здоров, малыш!» (2 раза в неделю);
 - точечный массаж (постоянно);
 - дыхательная гимнастика (постоянно).

<i>Физкультурно-оздоровительные мероприятия:</i>		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно (5-6 мин)
2	Физкультминутки	Ежедневно, по мере необходимости (3-5 мин)
3.	Подвижные игры	Ежедневно на прогулке (20-30 мин)
4.	Оздоровительный бег	Ежедневно в конце прогулки: (3-7 мин.)
5.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время вечерней прогулки (12-15 мин)

6.	Гимнастика после сна	Ежедневно в сочетании с воздушными ваннами (10 мин)
НОД		
1.	По физической культуре	три раза в неделю: -три занятия по физвоспитанию; -продолжительность. – 15-20 мин,
2.	Уроки здоровья и безопасности	1 раз в месяц.
Самостоятельная деятельность детей		
	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно в помещении и на прогулке
Физкультурно-массовые мероприятия		
1. 2. 3.	День здоровья Физкультурный досуг Игры-соревнования «Весёлые старты»	По плану ДОУ.

Модель организации двигательного режима в МБДОУ «Детский сад №183».

Физкультурно-оздоровительные мероприятия:

Утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального и мышечного тонуса.

Содержание утренней гимнастики выбирается в соответствии с возрастом детей, с учётом имеющихся у них двигательных навыков, условий, где она проводится. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берётся с физкультурных занятий и повторяется 1-2 недели. Однако, допустимы и другие виды двигательной активности.

Утренняя гимнастика на улице – прекрасная оздоровительная процедура. Необходимо учитывать следующие особенности проведения утренней гимнастики на открытом воздухе:

- Для всех возрастных групп утренняя гимнастика на воздухе проводится в весеннее- летний период (тёплое время года), поздней осенью – с детьми средней и старшей группы (в зависимости от погодных условий).

- В зависимости от погоды регулируется физическая нагрузка: при понижении температуры увеличивается, изменяя темп упражнений, при повышении температуры - снижается, чтобы избежать перегрева организма.

Физкультурные занятия являются основной формой развития двигательных навыков и умения детей.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

Младший возраст	Доставить как можно больше удовольствия, научить правильно использовать оборудование, ориентироваться во всём пространстве зала или спортивной площадки
Средний возраст	Развивать физические качества, прежде всего выносливость и силу, обучать элементарной страховке при выполнении спортивных упражнений, что является основой физической подготовки в целом
Старший возраст	Уделять большее внимание физической подготовке воспитанников, создавать условия для реализации интересов детей, раскрытия их двигательных способностей и воспитания самостоятельности

Формы проведения занятий воспитатель выбирает по своему усмотрению в зависимости от возраста детей, выдвинутых задач, места проведения, условий, личного опыта и профессиональных умений. В младшей группе использует преимущественно занятия игрового, сюжетного характера. С детьми старшего возраста чаще проводит занятия учебно-тренирующего, контрольно-зачётного характера.

Прогулка является одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни детского сада. В течение дня прогулка организуется дважды: утром и вечером. Это благоприятное время для проведения индивидуальной работы с детьми и организации их самостоятельной двигательной активности. При планировании прогулки учитывается, какие занятия предшествовали прогулке:

- если они носили подвижный характер (физкультурное, музыкальное), то прогулку лучше начать с наблюдения;
- если на занятиях дети были ограничены в движениях, то прогулку лучше начать с подвижных и спортивных игр.

Виды двигательной активности дошкольников на прогулке:

- общая подвижная игра для всех детей;
- 2-3 подвижные игры с подгруппами детей;
- индивидуальная работа с детьми над основными видами движений;
- спортивные игры (весной, летом и осенью – футбол, бадминтон, городки);
- спортивные упражнения (зимой – катание на санках, лыжах, весной, летом и осенью – катание на велосипедах, игры с мячом);
- оздоровительный бег в конце первой прогулки (средний, старший возраст).

Раз в квартал полезно проводить прогулку-поход за пределы детского сада. Длительная спортивная ходьба по заданному маршруту позволяет детям не только укрепить своё здоровье, но и значительно расширить знания об окружающем мире.

Закаливание является эффективной формой укрепления здоровья детей. Систематическое закаливание способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Закаливание приводит к усилению обмена веществ, повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение ребёнка.

При закаливании следует неукоснительно придерживаться определённых правил, первое из которых – постепенность. Необходимо также учитывать

состояние здоровья и индивидуальные особенности ребёнка. Нельзя проводить закаливающие процедуры, которые не нравятся ребёнку. Они должны приносить ему радость.

Виды закаливания:

1. Утренний приём на воздухе.
2. Утренняя гимнастика на свежем воздухе.
3. Прогулка: воздушные ванны.
4. Солнечные ванны.
5. Сон в проветриваемом помещении.

Примечание: ограничение (1-2 недели) в проведении закаливающих процедур - ребёнок после болезни, учитывая рекомендации врача-педиатра.

Обеспечение безопасной жизнедеятельности дошкольников

Вопросы воспитания у детей навыков безопасного поведения являются для дошкольного учреждения актуальными и требующими особого внимания.

Уроки здоровья и безопасности проводятся в дополнение к обычным физкультурным занятиям, один раз в месяц.

Методические рекомендации по проведению

«Уроков здоровья и безопасности»:

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую деятельность. Содержащийся в занятии познавательный материал должен соответствовать возрасту ребёнка.

Познавательный материал необходимо сочетать с практическими заданиями (оздоровительные минутки - упражнения для глаз, самомассаж тела, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения).

Возможен интегрированный подход к проведению «Урока здоровья и безопасности» (познавательная деятельность детей может сочетаться с

изобразительной, музыкальной деятельностью, речевым и физическим развитием).

Содержание занятия желательно наполнять сказочными и игровыми персонажами, проблемными ситуациями, связанными с ними.

Наглядный материал по теме «Урока здоровья и безопасности» должен быть ярким, привлекательным, интересным ребёнку.

Использование художественного слова внесёт в «Урок здоровья и безопасности» дополнительный эмоциональный настрой. С уважением относиться к любому ответу ребёнка, недопустима отрицательная реакция.

В конце «Урока здоровья и безопасности» должны чётко звучать основные правила, закрепляющие тему занятия.

В конечном итоге «Урок здоровья и безопасности» должен приносить детям чувство удовлетворения и радости, желание прийти снова на занятие.

Раздел III.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Кадровое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении.

Проводимая физкультурно-оздоровительная работа не имела бы действенного результата без осуществления взаимосвязи в деятельности всех сотрудников дошкольного учреждения. Должна быть продумана система медицинского и педагогического взаимодействия.

Педагогический совет ДОУ:

- утверждает выбор новых здоровьесберегающих программ, методик, технологий;
- определяет перспективные направления физкультурно-оздоровительной работы группы;
- организует работу по охране жизни и здоровья детей и сотрудников

Методическая служба:

- определяет стратегию перспективы развития, создание программ физкультурно-оздоровительного развития ДОУ;

- организует, совершенствует содержание, формы и методы воспитательного процесса;
- создаёт условия для эффективности методического обеспечения;
- разрабатывает методические рекомендации по физкультурно-оздоровительной работе с детьми;
- осуществляет комплексное диагностирование уровня физического развития детей;
- контролирует и организует физкультурно-оздоровительную работу в группе;
- анализирует, обобщает и распространяет передовой педагогический опыт физкультурно-оздоровительной работы с детьми.

Медицинская служба:

- проводит профилактику, диагностику, реабилитацию нарушений в физическом развитии детей;
- внедряет нетрадиционные методы лечения - фитотерапия, дыхательная гимнастика;
- осуществляет организацию рационального питания детей.

Административно-хозяйственная часть:

- отвечает за оснащение материально-технической базы.

3. Сотрудничество детского сада и семьи в деле формирования здоровья ребёнка

Вся физкультурно-оздоровительная работа в группе проводится в тесном единстве с семьёй. Основной целью при взаимодействии с семьями является вовлечение родителей в образовательный процесс, в физическое и эмоциональное воспитание детей. Эффективными формами работы с семьёй по физическому воспитанию детей в группе являются:

- совместные физкультурные досуги, праздники, дни здоровья;
- дни открытых дверей, где родители имеют возможность присутствовать на утренней гимнастике, физкультурном занятии;
- домашние задания, которые позволяют решить сразу несколько задач: повысить двигательную активность детей, подтянуть отстающего в движении ребёнка, дать повышение педагогической культуры родителей;

-знакомство с современными системами семейного воспитания.

Изучение закономерностей развития ребёнка, содействие в приобщении детей к культурным ценностям, пропаганда здорового образа жизни.

Домашние задания должны быть строго индивидуальны, небольшие по объёму, конкретны по содержанию. Демонстрации передового опыта семейного воспитания: интервью, выставки, встречи с родителями, конференции.

Больше узнать о ребёнке, его физическом развитии в семье, а также наметить наиболее важные и эффективные формы педагогической пропаганды, помогает анкетирование родителей. Анализ анкетных данных позволяет наметить тематику родительских собраний.

Примерные вопросы анкеты для родителей:

1. Установлен ли для Вашего ребёнка дома режим дня? Соблюдает ли он его?
2. Занимаетесь ли с ребёнком утренней гимнастикой, спортивными играми?
3. Соблюдает ли Ваш ребёнок дома правила личной гигиены (моет руки перед едой, после посещения туалета, умывается, чистит зубы и т.д.)?
4. Какие виды закаливания Вы используете дома?
5. Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у Вас дома?
6. Как Вы считаете, почему Ваш ребёнок болеет? Что, по вашему мнению, будет способствовать укреплению его здоровья?
7. Какие вопросы физвоспитания и оздоровления детского организма Вас интересуют? По какой проблеме физического воспитания ребёнка Вы бы хотели получить консультацию?

Литература.

1. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: Социально – оздоровительная технология XXI века. «Аркти» Москва 2003г.
2. Беляков Е. 365 развивающих игр. «Айрис Пресс» «Рольф» Москва 1999г.
3. Воротилкина И.М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. «Просвещение». Москва 2006г.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. «5 за знания». Москва 2005г.
5. Доскин В.А., Голубева Л.Г. Растем здоровыми. «Просвещение». Москва 2003г.
6. Дьяченко О.М., Лаврентьева Т.В. Дневник воспитателя: Развитие детей дошкольного возраста. Международный образовательный и психологический колледж. Выпуск II. Москва 1996г.
7. Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления. «Линка – Пресс». Москва 1999г.
8. Исаева Л.А. Детские болезни. Учебная литература для студентов мед.институтов. «Медицина» Москва 1986г.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. «Линка – Пресс». Москва 2000г.
10. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. «Просвещение». Москва 2005г.
11. Кенеман А.В., Осокина Т.И. Детские народные подвижные игры. «Просвещение», «Владос» Москва 1995г.
12. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре. «Академия» Москва 2002г.
13. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника/2-е издание, испр.и доп. Москва 2001г.
14. Нестерюк Т.В. Психосоматическая гимнастика. «Книголюб» Москва 2006г.
15. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников.»ДТВ» Москва 1993г.
16. Онучин Н.А. Дышите легко! Дыхательная гимнастика. АСТ Сова» Москва, Санкт – Петербург 2006г.

17. Олонцева Г.Н. Организация контроля за физическим воспитанием детей в детском саду. Иркутск 1987г.
18. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду . «Просвещение» Москва 1979г.
19. Петровский Б.В. Большая медицинская энциклопедия. Том 25 .Издание третье. Изд.«Советская инциклопедия» Москва 1985г.
20. Попова Н.М., Харламов Е.В. Дыхательная гимнастика для детей в домашних условиях. «МарТ». Москва – Ростов – на – Дону 2004г.
21. Ракова Н. Туберкулез поражает не только голодных. Журнал «Предупреждение» 2004г. данные Архангельского областного противотуберкулезного диспансера, НИИ фтизиопульмонологии ММА им.Сеченова, Института здравоохранения (Нью – Йорк).
22. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. «Мозаика – Синтез» Москва 2000г.
23. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. «ТЦС Сфера» Москва 2005 г.
24. Филиппова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. «Детство –Пресс» Санкт – Петербург 2005г.
25. Чистякова М.И. Психогимнастика «Просвещение» 1990г.