

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №118»

Принята на заседании педагогического
совета МДОУ «Детский сад №118»
Протокол № 4 от 01.02.2021

Утверждена приказом № 0404/35
от 03.02.2021
заведующий МДОУ «Детский сад №118»
Хорошуткина И.В.



**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ
«ТРОПИНКИ К ЗДОРОВЬЮ»**

2021 год

Здоровые Дети – здоровая Семья!

Здоровые Семьи – здоровая Страна!

Здоровые Страны - Планета ЖИВА!

Коллектив МДОУ «Детский сад №118»

Разрабатывая программу «Тропинки к здоровью», мы стремились к тому, чтобы планируемая и применяемая нами система профилактической работы с детьми органически входила в жизнь нашего дошкольного учреждения, была единой составляющей процесса воспитательно-образовательной деятельности, направленной на сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников.

Авторы составители программы:

Заведующий МДОУ «Детский сад №118» Хорошулина Н.В.

Старший воспитатель МДОУ «Детский сад №118» Грязнова Е.В.

Старший воспитатель МДОУ «Детский сад №118» Ссюхина Н.В.

Старшая медсестра МДОУ «Детский сад №118» Митрушина Т.Н.

Срок реализации программы : 2021 – 2024 год

Оглавление

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| Концепция программы..... | 5 |
| Актуальность программы | 6 |
| Анализ условий в дошкольном учреждении | 7 |
| Основные принципы программы..... | 8 |
| Цель и задачи программы | 9 |
| Прогнозируемый результат программы | 10 |
| Участники программы..... | 10 |
| Оценка результатов программы..... | 10 |
| Содержание работы по реализации программы в ДОУ..... | 11 |
| Воспитательно -образовательное направление программы | 12 |
| Профилактическо – оздоровительное направление | 17 |
| Мониторинг эффективности реализации программы | 18 |

Пояснительная записка

Формирование здорового поколения – одна из главных стратегических задач развития страны. Это регламентируется и обеспечивается рядом нормативно - правовых документов: Законами РФ: «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения РФ», «Конвенцией о правах ребенка» и т.д.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами дошкольных учреждений, является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе воспитания и обучения. Программа раннего формирования культуры здоровья воспитанников детского сада достаточно актуальна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До возраста 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни, и именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональной систем организма, закладываются основные черты личности, отношения к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. При разработке программы мы исходим из понимания того, что здоровье человека включает несколько взаимосвязанных и взаимообусловленных аспектов. Это физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный, личностный и духовный аспекты здоровья.

Под *физическим аспектом* здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем.

Под *интеллектуальным* – как мы получаем информацию, знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией.

Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их.

Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности мужского или женского пола и взаимодействие с окружающим.

Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаем себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под успехом.

Духовный аспект здоровья – суть нашего бытия, то, что действительно важно для нас, то, что мы более всего ценим.

Комплексный подход в воспитании здорового ребенка включающий в себя различные аспекты здоровья в совокупности объединятся в понятие «полноценное здоровье». Создание оптимальных условий для единства физического психологического и эмоциональному благополучия ребенка, является объективной и значимой в работе дошкольного учреждения.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровья родителей и наследственностью, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДООУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, индивидуальной работы по коррекции, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания воспитательно – образовательного

процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Актуальность программы

Актуальность проблемы работы по организации предупреждения различных заболеваний определяется значительно высоким процентом заболеваемости детей, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии, неправильным образом жизни и несоблюдения режима дня и питания, нестабильностью эпидемической обстановки в целом в связи с Ковид-19 и рядом других инфекционных заболеваний.

Программа «Тропинки к здоровью» комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья воспитанников в рамках основной образовательной программы дошкольного учреждения, разработана с учетом санитарно - эпидемиологических требований к работе с детьми дошкольного возраста.

Анализ условий в дошкольном учреждении

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Лицензированный медицинский кабинет, состоящий из кабинета врача, изолятора и процедурный кабинета, оснащённые практически всем необходимым медицинским оборудованием
- опытные медицинские специалисты: старшая медицинская сестра, диетсестра.
- музыкальный зал, и спортивный зал. Оборудованные современным инвентарем, позволяющим обеспечивать высокую моторную плотность образовательной деятельности физкультурной и досуговой направленности.
- библиотека методической литературы для организации профилактической и обучающей направленности для педагогов и родителей воспитанников
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов
- в ДООУ работают узкие специалисты узкой направленности: педагог-психолог, учителя-логопеды, инструктор по физ. воспитанию
- оснащены кабинеты педагога – психолога, учителей – логопедов, для групповой и индивидуальной коррекционной работы с детьми
- на участке детского сада оборудованы 2 физкультурные площадки с зонами для подвижных и спортивных игр, беговой дорожкой, дугами для подлезания, разновысотными бревнами и другим спортивным инвентарем.

Основные принципы программы

1. Принцип научности – подкрепление всех необходимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие педагогов и родителей в поиске новых эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Принцип комплексности и интегративности – решение профилактико - оздоровительных задач в системе всего образовательно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
4. Принцип системности и последовательности – предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
5. Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания – предполагает то, что главной целью воспитания становится ребенок, а не окружающий мир. Опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планируется его развитие, намечаются пути совершенствования умений и навыков и именно для ребенка в зависимости от необходимых ему на каждом этапе развития потребностей создаются условия в окружающей его среде.
6. Принцип успешности- заключается в том, что на каждом этапе формирования или обучения по овладению необходимых навыков «полноценного здоровья» ребенок или родитель получает такое задание, которое в дальнейшем он способен успешно выполнить.

Цель и задачи программы

Целью данной программы является создание у воспитанников устойчивой мотивации потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих сверстников, через организацию разумного образа жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма.

Задачи программы:

1. Отработать систему выявления уровня здоровья воспитанников и целенаправленного отслеживания в течение пребывания дошкольников в ДОУ.
2. Создать информационный банк о состоянии здоровья воспитанников.
3. Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире.
4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, для достижения чувства «мышечной радости», оптимизма, психологической устойчивости в современных условиях.
5. Изучить и внедрить в практику работу ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей путем развития здоровьесберегающих навыков и умений.
6. Усовершенствовать материально – техническую базу учреждения, создать оптимально возможные условия для сохранения, укрепления «полноценного здоровья» воспитанников.
7. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.

Прогнозируемый результат программы

Для педагогов:

1. Качественное освоение педагогами инновационных технологий физического воспитания и профилактико-оздоровительной работы с дошкольниками.
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, понятия «Здоровье». Наличие потребности в здоровом образе жизни.
2. Правильное физическое развитие детского организма, повышение его сопротивляемости инфекциям.
3. Улучшение соматических показателей здоровья и показателей физической подготовленности.

Для родителей:

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

Участники программы

- воспитанники;
- воспитатели;
- инструктор по физкультуре;
- музыкальный руководитель;
- медицинские работники;
- педагог-психолог;
- родители;
- администрация

Оценка результатов программы

1. Качественная и количественная система контроля при выполнении мероприятий программы всеми участниками.
2. Анализ анкетирования, опросов, собеседования удовлетворенности педагогов, родителей, детей.
3. Динамика заболеваемости и посещаемости детей по результатам изучения медицинской документации и табеля посещаемости воспитанников.

Содержание работы по реализации программы в ДОУ

Программа содержит базовый компонент, который конкретизируется с учетом социального статуса семьи, контингента воспитанников и заинтересованности педагогического состава ДОУ. Она состоит из ряда направлений, каждое из которых включает комплекс тем. В каждом направлении выделены две части:

1. Обучающий компонент – это первоначальные сведения о здоровом образе жизни.

2. Воспитывающий компонент – понимание значения ведения здорового образа жизни, оценка своей деятельности в этом направлении и бережное отношение к себе и своему здоровью.

Для реализации программы не требуется дополнительных часов, они входят во все образовательные области воспитательных мероприятий при совместной деятельности педагогов, родителей и детей.

Определены направления для совместной деятельности педагогов, родителей и воспитанников от 1 до 7 лет.

Основными направлениями программы «Тропинки к здоровью!» являются:

1. Воспитательно - образовательное направление.
2. Профилактическо – оздоровительное направление.
3. Мониторинг реализации программы.

Воспитательно -образовательное направление программы

Раздел: Организация рациональной двигательной активности детей

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врождённых или приобретённых дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика

- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми.

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений, способствующих и являющихся профилактическими для возникновения различных отклонений в здоровье на физкультурных и других видах образовательной деятельности.

2 раздел: Воспитание у детей культуры здоровья, вооружение знаниями, умениями и навыками для формирования привычки к здоровому образу жизни

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)

- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

- такие формы работы с родителями, как:
 - ежегодные родительские конференции по формированию здорового образа жизни дошкольников
 - тематические родительские собрания
 - совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.)

■ консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОУ)

Работа в направлении Воспитание у детей культуры здоровья разбивается нами в течение учебного года на следующие направления,

включаемые в перспективные планы педагогов ДОО с детьми в возрасте от 1 – 7 лет.

3 Раздел: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОО:

- фронтальная образовательная деятельность с детьми по базисным и адаптированным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;
- создание полноценной развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную коррекционную работу с детьми педагога-психолога, учителей-логопедов.

Профилактика эмоционального благополучия детей осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);
- проведение психолого-медико-педагогических консилиумов по адаптации детей.

4 Раздел: Применение здоровьесберегающих технологий в ДОУ. Понятие здоровьесберегающей деятельности ДОУ включает в себя

формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены, активного и двигательного режима и систематических занятий физической культурой, проведение эффективного закаливания, продуманную организацию досуга.

Для формирования у воспитанников стойкой мотивации на здоровый образ жизни, педагогами ДОУ применяются здоровьесберегающие технологии, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

5 Раздел: Создание единой взаимосвязи по совместной деятельности родителей и педагогов по созданию здоровьесберегающей среды в детском саду и дома.

Здоровье ребенка зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье. Этот раздел программы рассматривает взаимосвязь двух основных социальных структур: семьи и детского сада. Ребенок не эстафета, которую детский сад и семья передают друг другу, в работе нужно поддерживаться не принципа параллельности, а взаимопроникновения двух социальных институтов.

Современная работа с семьей строится на основе следующих принципов, определяющих ее содержание и организацию.

Принцип партнерства, взаимопонимания и доверия – принцип без которого все попытки наладить отношения с родителями оказываются безуспешными. Понимать и доверять друг другу значит направить совместные действия на воспитание у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Чем чаще педагог жалуется на неудачи и неумения ребенка, тем тяжелее найти взаимопонимание и поддержку со стороны родителей. В конечном счете, педагог «расписывается» в бессилии и своей некомпетентности.

Принцип «Активного слушателя» - это умение педагогов «Возвращать» в беседе родителям то, что они вам поведали, при этом обозначив их чувства.

Принцип самовоспитания и самообучения. Ребенок чувствует, как никто другой обман со стороны взрослого. Потерять доверие со стороны ребенка очень легко, завоевать трудно и почти невозможно, если его постоянно обманывают: «Говорят не кури, а сами курят». Педагоги и родители должны признать свои вредные привычки и постараться от них избавиться.

Принцип ненавязчивости. Благодаря этому принципу педагоги и родители могут себя чувствовать партнерами в воспитании у дошкольников здорового образа жизни.

Принцип жизненного опыта. Не бойтесь поделиться своим опытом и выслушать опыт родителей, возможно в совместных действиях он пригодится, и вы не набьете лишних «шишек» в общении с детьми.

Принцип безусловного принятия. Вместе с родителями обсудите эту тему. Безусловно, принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник и т.д., а просто так, за то, что он есть! Вы почувствуете, как родители проникнутся к вам не только уважением, но и признанием за то, что вы Педагог с большой буквы.

6 раздел Организация полноценного питания.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания.
- гигиена приёма пищи.
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания.
- эстетика организации питания.
- правильность расстановки мебели.

Профилактическо – оздоровительное направление

Эффективность профилактическо – оздоровительных мероприятий осуществляется участниками программы включает в себя:

1. Организацию работы в соответствии с санитарными правилами и требованиями
2. Выбор и соблюдение оптимального режима в каждой возрастной группе
3. Реализация системы эффективного закаливания
4. Использование различных видов массажа
5. Использование нетрадиционных способов в профилактических целях
4. Обеспечение рационального питания, воспитание культуры питания у детей
5. Витаминпрофилактика

Мониторинг эффективности реализации программы

Основной целью мониторинга реализации программы является выявление и определение эффективности работы на каждом этапе.

| Параметры мониторинга | Критерии | Средства или формы оценки | Сроки мониторинга | Ответственный | Форма отчетности |
|--|--|--|-----------------------------|--|---|
| Состояние здоровья воспитанников | группы здоровья детей | анализ медицинской документации | август сентябрь | старшая медсестра | сводная ведомость |
| | хронические заболевания | анализ медицинской документации | октябрь | старшая медсестра | сводная ведомость |
| | антропометрия | медицинский осмотр | август сентябрь май | старшая медсестра | сводная ведомость |
| | посещаемость | анализ табеля посещаемости воспитанников анализ визуального контроля посещаемости | ежемесячно ежедневно | старшая медсестра заведующий старшая медсестра | сводная таблица тетрадь посещаемости |
| | индекс здоровья, пропуск одним ребенком по болезни | анализ табеля посещаемости | ежеквартально | старшая медсестра | сводная таблица |
| Оценка профессиональных умений воспитателя | НОД в разделе «Физическое развитие» | карта анализа НОД | ежеквартально | старший воспитатель заведующая | аналитическая справка |
| | Профилактические мероприятия (физкультминутки, утренняя гимнастика и тд) | карта анализа | ежеквартально | старший воспитатель заведующая | аналитическая справка |
| | Применение современных образовательных технологий | анализ применения технологии | один раз в год | старший воспитатель заведующая | аналитическая справка |
| | Организация питания дошкольников | карты по организации питания | ежемесячно | старший воспитатель старшая медсестра заведующая | аналитическая справка |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|---|---|---|---|
| | Повышение квалификации | анализ посещения курсов повышения квалификации проведение семинаров, педагогических консультаций и других форм повышения квалификации | 1 раз в полугодие по необходимости (не реже 2 раз в год) | старший воспитатель заведующая | аналитическая справка |
| | Профилактическая работа | анализ наглядной информации для родителей, организация выставок, конкурсов и т.п. | ежеквартально | старший воспитатель заведующая | аналитическая справка |
| Оценка развивающей среды | Оценка РППС группы, учреждения, территории | диагностика РППС | апрель август - сентябрь | старший воспитатель педагоги заведующая завхоз | аналитическая справка план работы по усовершенствованию РППС |
| Взаимодействие с родителями | Профилактическая работа с семьей | родительские собрания, конференции, диспуты и т.п. | 1 раз в год | старший воспитатель педагоги заведующая | протокол родительского собрания. конференции и тп |
| | Обратная связь | анкетирование, блиц опрос и тп | 1 раз в полугодие | старший воспитатель педагоги заведующая | аналитическая справка |
| | Совместные мероприятия | развлечения, физкультурные досуги и т.п | ежеквартально | старший воспитатель педагоги заведующая | аналитическая справка |