

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Дмитриевский детский сад Галичского муниципального района
Костромской области

Принято на педагогическом
совете
Протокол № 1
от «02» сентября 2024 года

Утверждаю
Заведующий:  В.А. Шмендель
Приказ от «02» сентября 2024 года
№ 41



ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

2024 ГОД

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания, умения и навыки. Здоровье – важнейшая предпосылка формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей.

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст, является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно в 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период, идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношения к себе и к окружающим. Важно ли на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребёнка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Любую педагогическую деятельность следует начинать только после того, как будет получена и проанализирована информация о состоянии здоровья и уровня физического развития дошкольников.

Физкультурно-оздоровительная работа

Виды занятий	Особенности организации
Утренняя гимнастика	Ежедневно
Физкультминутки	Ежедневно, во время проведения занятий статического характера. Длительность 3-5 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно
Оздоровительный бег	2 раза в неделю подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 минут.
Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, длительность не более 10 минут
Учебные занятия	

Физическая культура	Два раза в неделю, проводятся в первой половине дня в помещении и 1 раз на улице. Длительность 15-30 минут
Самостоятельная деятельность	
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.
Праздники и развлечений	
Неделя здоровья	2 раза в год
Спортивные развлечения	1 раз в месяц. Длительность от 15 до 30 минут.
Физкультурно-спортивные праздники на воздухе	2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут
Игры - соревнования	1-2 раза в квартал. Длительность 30 минут
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОО и семьи	
Участие родителей в спортивных развлечениях	1 раз в квартал
Участие родителей в спортивных праздниках	2 раза в год
Вовлечение родителей (законных представителей) в создание развивающей предметно-пространственной среды для оздоровления воспитанников	В течение года

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Забота о здоровье воспитанников в ДОО 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 ребёнка.

Поэтому, во всех видах занятий применяются:

- пальчиковая гимнастика;
- артикуляционная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- физкультминутки (динамическая пауза).

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

СРОК ПРОВЕДЕНИЯ	НАЗВАНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЛИЦА
СЕНТЯБРЬ	«Волна здоровья» (подвижные игры, игры соревнования)	Гарбера Н.Л Шмендель В.А.
	Консультация для родителей: - «Грипп – страшно, Вакцинация – важно!» - Как правильно одевать ребёнка осенью	Воспитатели
	Участие родителей в создании спортивного уголка в группах.	Родительский комитет
ОКТАБРЬ	- «Здоровье моего ребёнка» - анкетирование; - «Физкультура каждый день» - стенд; - «Какие прививки важны и нужны» - консультация; - «Осень в гости к нам пришла» - досуг.	Воспитатели Воспитатели, музыкальный руководитель
НОЯБРЬ	Консультации для родителей: - «Пища должна быть вкусной и полезной»; - «Что такое ОРВИ?»; - «О привитии ребёнка культурно – гигиенических навыков». - Оформление папки – раскладушки «Секреты здоровья»	Воспитатели.
ДЕКАБРЬ	- «Жизнь и здоровье наших детей в наших руках» - родительское собрание; - «Закаливающие процедуры» - консультация; - «Правильное питание для детей» - папка – раскладушка.	Воспитатель старшей разновозрастной группы Воспитатели
ЯНВАРЬ	- «Питание дома» - анкетирование; - «Подвижные игры на зимней прогулке» - буклет; - «Как не заболеть зимой» - консультация.	Воспитатели
ФЕВРАЛЬ	«Сильные и смелые» 23	Воспитатели,

	февраля - День защитника Отечества – спортивный праздник.	музыкальный руководитель
МАРТ	«Масленичные гуляния» - развлечение	Воспитатели, музыкальный руководитель
АПРЕЛЬ	День здоровья. «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Воспитатели, музыкальный руководитель
МАЙ	- «Мы работы не боимся» 1 мая - Праздник Весны и Труда - субботник	Коллектив ДОУ, родители воспитанников, дети
ИЮНЬ	- «Как мы будем отдыхать» - опрос; - «Одежда в группе и одежда на улице» - консультация для родителей; - «Организация закаливающих процедур в летний период» - «Лето дарит витамины» - консультация для родителей; - «В гости к лету» - летний спортивный праздник.	Воспитатели Воспитатели, музыкальный руководитель

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная программа предлагает системный подход к формированию необходимых навыков и укреплению здоровья воспитанников. Стил жизни, общения и педагогической работы с воспитанниками направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы необходимо учитывать:

Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов.

- Местные региональные условия: климат, природные условия.
- Специфику контингента воспитанников, посещающих группу (время подъёма, характер ухода домой, жилищно-бытовые условия, и прочее).
- Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности).
- Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности воспитанников с обязательным временем для свободных игр – ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста.
- Изменение работоспособности воспитанников в течение дня.

- Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе в системе и в содружестве с семьёй, обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, формирования навыков здорового образа жизни. Следовательно - дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности; станут более открыты в общении со взрослыми людьми, дружелюбнее и терпимее по отношению к сверстникам; любознательнее и интеллектуально развиты, эмоционально отзывчивыми по отношению к окружающему, к состоянию других людей, любящие свой родной край, его природу. Станут настоящими патриотами своей Родины.