МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №39 «ЮБИЛЕЙНЫЙ»»

Принята на заседании Утверждена

педагогического совета приказом по МБДОУ

протокол № 1 «Детский сад №39

«Юбилейный»

от 01.09.2021 г. от 01.09.2021г. № 312

Программа комплексных мероприятий по оздоровлению детей

младшего дошкольного возраста «Неболейка»

воспитатель: Шарапова О.Н.

г. Смоленск 2018г

# Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи Программы
3. Средства оздоровления, Оптимальный режим жизнедеятельности.
4. Факультатив «Букварь здоровья»
5. Психологическое благополучие ребенка в ДОУ.
6. Режим питания.
7. Специальные оздоровительные мероприятия
8. Использование здоровьесберегающих технологий
9. Технологии обучения здоровому образу жизни
10. Комплексно-тематический план
11. Основные выводы по результатам работы:
12. Литература

# Пояснительная записка

За время моей работы в детском саду, я не могла остаться в стороне от такой проблемы как высокий уровень заболеваемости детей дошкольного возраста.

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. Но проблема по-прежнему остается актуальной. Как же нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться. 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.

# Цель и задачи программы

**Цель программы:**

1. Обеспечить своевременное физическое развитие детей, охрану, сохранение и укрепление их здоровья; способствовать снижению заболеваемости путем комплексного использования всех имеющихся оздоровительных средств.
2. Через взаимодействие детского сада и семьи способствовать становлению у ребёнка ценностей здорового образа жизни с ранних лет, пропагандировать ЗОЖ среди взрослых, повышать гигиеническую и двигательную культуру у всех участников образовательного процесса.

# Задачи:

* 1. Разработать систему физкультурно-оздоровительной работы.
  2. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни.
  3. Обеспечить психическое и физическое благополучие ребенка в группе, безопасное условие проведения образовательного процесса.
  4. Повысить сопротивляемость детского организма к воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды через систему оздоровительных мероприятий.
  5. Систематически проводить оценку физического и психического здоровья, развитие физической подготовленности.

# Средства оздоровления, Оптимальный режим

**жизнедеятельности.**

* Сбалансированное питание.
* Физическое развитие.
* Санитарно-гигиеническая культура.
* Психологическая безопасность.
* Лечебно-профилактическая работа.

Мною была разработана система физкультурно-оздоровительной работы, которая эффективно применяется при работе с детьми моей группы.

В рамках нашей программы «Здоровый ребенок» в детском саду разработаны три режима (на холодный, теплый период и межсезонье), что позволяем нам – воспитателям оптимально распределять во времени разные виды детской деятельности. Дополнением к режиму дня является сетка занятий совместной деятельности воспитателей с детьми, которая помогает мне чередовать фронтальные занятия с индивидуальными, чередовать подвижные мероприятия с более спокойными. Составляя сетку на каждый день я предусматривала интересные мероприятия, что

бы разнообразить деятельность детей. Например в моей группе: понедельник – день радостных встреч; вторник – факультатив «Букварь здоровья»; среда – пальчиковая гимнастика; четверг – целевые прогулки и экскурсии; пятница – конструктивная совместная деятельность воспитателей с детьми. Важно насыщать детскую деятельность содержанием, вызывающим у ребенка радость и удовлетворение. Оздоровительный режим носит в целом динамичный характер, стереотипно повторяющиеся режимные моменты: четырехразовый прием пищи, укладывание на дневной сон, достаточная общая длительность пребывания на свежем воздухе. В режим включаем организацию двигательной активности, которая предусмотрена специальным двигательным режимом.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Организованная двигательная | Утренняя гимнастика | Физкультурное | Физкультурное  занятие на улице | Физкультурные паузы на занятиях и между | Динамический час | Упражнения после дневного сна | Подвижные игры | Физкультурные  упражнения на прогулке | Спортивные развлечения | Спортивные праздники | Неделя здоровья | Самостоятельная двигательная деятельность |
| 6 часов в неделю | Ежедневно 6-8 мин. | 20 мин | 20 мин | Ежедневно 2 -3 раза | 2 раза в неделю | 5-10мин | Не менее 2-4  раза день 6-10 | Ежедневно с  подгруппами и индивидуально | 1 раз в месяц 20 мин | 20 мин ежеквартально | 1 раз в квартал | В зависимости от  индивидуальны  х особенностей и потребностей |

Стараюсь чтобы в двигательном режиме ребенка преобладали циклические, прежде всего беговые упражнения, особенно их комбинации (бег, прыжки, метание мяча, велосипед) как способ тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества. Эти упражнения включены в мои занятия, зарядки, физминутки. Проводим и подвижные игры с наличием циклических движений («У медведя во бору», «Солнышко и дождик»,

«Догони мяч», «Курочка и цыплята» и т.д.). Все физкультурные занятия и зарядки проходят в музыкальном сопровождении, что очень нравится детям и способствует возникновению положительных эмоций. В группе проводится специальные формы двигательной активности: фиpкультминутки, подвижные игры,

Формированию ЗОШ; в нашем детском саду уделяется большое внимание начиная с ясельной группы. С этой целью разработана программа факультатив Здоровья

За время моей работы в детском саду «Букварь здоровья» проводила во всех возрастных группах детского сада. Работа проводилась по 3 основным направлениям:

Мой организм

Здоровье – это здорово Моя безопасность

С возрастом усложняется содержание, увеличивается объем материала, меняются методы.

# Факультатив «Букварь здоровья»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 2-я младшая | средняя |
| 1 | Назови части своего тела | Что такое здоровье? |
| 2 | Что можно делать руками и ногами? | Для чего нужно умываться? |
| 3 | Как нужно ухаживать за собой? | Как нужно ухаживать за зубами? |
| 4 | Для чего нужны носик, уши и глазки? | Что нужно делать, чтобы глазки были здоровыми? |
| 5 | Какое у тебя сейчас настроение? | Как мы слышим? |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6 | Что нужно кушать, чтобы быть здоровым? | Для чего нужен нос? |

Для большей эффективности использую разнообразные формы работы ,как специально организованные занятия, игры и развлечения, так и в процессе отдельные режимные моменты, гигиенические и оздоровительные процедуры. В зависимости от целей, особенностей своей группы работу организую со всеми детьми, с подгруппой детей, индивидуально и совместно с детьми и родителями. Стараюсь привлекать родителей, используя с этой целью в форме консультаций открытых занятий, продолжения бесед дома с ребенком на конкретные предложенные темы воспитателем о формировании потребности в здоровом образе жизни.

Стараюсь разнообразить формы и методы обучения: методы диалога, д/игры: «Отгадай, что в мешочке? (в нем находятся предметы личной гигиены)», «Разложи по порядку (последовательность выполнения режимных моментов)», «Что мы едим? (знания о полезных и вредных продуктах)», «Угадай настроение (используются иллюстрации сказочных героев – грустный зайчик, злой Бармалей и т.д.)». Игры с дид. Куклой «Напоим куклу Таню чаем (культура еды)», «Поможем кукле одеться и раздеться» и т.д. игровые задания, подвижные игры. Создаю проблемную ситуацию следующей тематики: «Ты упал и …», «У куклы Маши болит …», «У тебя насморк …». А так же использую динамические паузы, релаксационные упражнения с использованием спокойного музыкального сопровождения. Развлечения: «День здоровья», «День радостных встреч», «Путешествие в страну здоровья»,

«Как кот Мурзик познакомился с ПДД»

# Психологическое благополучие ребенка в ДОУ.

Это направление в моей группе реализуется через создание положительного микроклимата.для его обеспечения я использую: личностно-ориентированные технологии; психолого-педагогическую поддержку детей группы риска, выявления и устранения факторов вызывающих стрессы, применения специальных приемов направленных на коррекцию поведения (индивидуальные беседы, игры и упражнения), продуктивных видов деятельности (игры с водой, музыкотерапия,

приобщение к искусству, художественная литература, эстетотерапия – рассматривание иллюстрация, картин, использование всех видов театра, прогулки по красивым местам). Хотелось бы отметить личностные особенности персонала, группы в которой я работаю: доброта, внимание, чуткость и конечно отношение детей друг к другу

# Режим питания.

В нашем детском саду питание организовано на основе примерного 10-ти дневного меню, которое утверждено заведующей и согласовано с Роспотребнадзором. Данное меню отвечает основным требованиям таким как регулярность, разнообразность, рациональность, калорийность, сбалансированность. Согласно новому СанПиНу организуется второй завтрак, в процессе которого дети получают фрукты, соки, которые содержат витамины и минеральные вещества – важнейшие элементы питания. Для детей аллергиков и заболевания ЖКТ проводим замену продуктов.

# Специальные оздоровительные мероприятия.

Мною разработан специальный комплекс оздоровительный мероприятий для моей группы, в который входит:

* Точечный массаж (практический материал по проведению оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста).
* Дыхательная гимнастика: (практический материал по проведению оздоровительной работы с детьми младшего дошкольного возраста). Упражнения включены в утреннюю гимнастику
* Полоскание полости рта после каждого приёма пищи, в период вспышки ОРВ фитоотварами.(эта работа проводится по плану разработанному старшей медсестрой)
* Доступные меры закаливания:
* Сон при открытой форточки, упражнения после сна, ходьба босиком, обширные умывания.

В период повышенной заболеваемости гриппом и ОРЗ мы проводим следующие мероприятия:

* Сквозные проветривания в отсутствие детей
* Влажная уборка не реже 2-х раз в день с использованием дез. средств.
* Чесночные «Киндеры».
* Лук, чеснок (расставляем тарелочки по группе).
* Своевременно изолируем детей при появлении первых признаков заболевания.

Очень важно отметить, что вся оздоровительная работа даст максимальный эффект, в том случае если будет проводиться в тесном взаимодействии с родителями, которые должны быть хорошо информированы, и в случае непосещения ребенком ДОУ проводить начатую работу дома. Для родителей своей группы готовлю наглядную информацию о здоровом образе жизни – это консультации, папки- передвижки («Как укрепить иммунитет», «Почему дети болеют весной»,

«Родителям о ЗОЖ», «Приемы закаливания» и т.д.). Провожу родительские собрания, привлекаю родителей к спортивной оздоровительной работе детского сада («День семью», «Мама, папа, я – спортивная семья»).

мониторинг здоровьесберегающей деятельности проводится постоянно , в течении всего года и включает в себя: углубленный анализ заболеваемости, оценку физического и психического здоровья согласно основных критериев, диагностику физического развития и физической подготовленности, уровень освоения основных движений детьми.

# Использование здоровьесберегающих технологий

Цель данных технологий – овладение набором простейших норм и способов поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья всеми субъектами образовательного процесса.

Важным показателем моей работы является здоровье детей. «я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя» В.А. Сухомлинский. Богатство нации – это, прежде всего, здоровье подрастающего поколения. Очень важно не упустить возможности, которые дает дошкольный возраст в формировании ребенка оберегающего и ответственного отношения к самому себе и окружающему.

В своей работе я использую **технологии сохранения и стимулирования здоровья:** динамические паузы, подвижные спортивные игры, игры на релаксацию, пальчиковая гимнастика, зарядка после сна, динамические часы на прогулке. Все эти средства – неотъемлемая часть любого занятия. Я их применяю как в сочетании, так и в отдельности каждое. Большое значение

придаю построению развивающей предметно – двигательной среды. В группе имеется физкультурный уголок, в котором есть все необходимое для удовлетворения потребности ребенка в движении и закрепить привычку здорового образа жизни.

# Технологии обучения здоровому образу жизни.

Существенной проблемой для россиян является пренебрежительное отношение к ЗОЖ, поэтому формированию основ валеологической культуры в нашем саду уделяется большое внимание. Разработана программа факультатива «Букварь здоровья», которую я реализую через познавательно – игровые занятия и игровые тренинги. В ходе таких занятий детям даются представления о строении собственного тела, назначение органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а так же вместе прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Эти занятия имеют огромное значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни. Разработала перспективный план работы для старшей и подготовительной группы, планы каждого занятия. Материалы имеются в методическом кабинете детского сада. Регулярно провожу спортивные развлечения, физкультурные праздники, которые очень нравятся детям, особенно когда проводятся вместе с родителями.

Широкое место в моей работе занимают **коррекционные технологии:**арттерапия, - мезыкальные паузы, еженедельные дискотеки, музыкальное сопровождение отдельных видов детской деятельности, организация вернисажей и выставок известных художников (моим детям нравится пейзажная живопись); баблиотерапия, - ежедневный час художественного чтения перед сном; кинезотерапия, реализую вместе с музыкальным руководителем в процессе музыкальных занятий по технологии Е.В. Горшковой «От жеста к танцу». Также стараюсь использовать средства, способствующие снятию психоэмоционального напряжения. С этой целью провожу беседы, придумываю сказки, использую игровую терапию, - подвижные, сюжетно – ролевые игры, игры драматизации, режиссерские игры.

Взаимодействия с родителями воспитанников происходит под девизом:

«К здоровой семье через детский сад», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни в условиях семьи. Для этого я использую различные формы и методы:

* родительские собрания «Чтобы ребенок рос здоровым»
* анкетирование «Как мы укрепляем здоровье в своей семье»
* совместные акции: спортивные праздники, дни здоровья
* консультации, рекомендации
* папки – передвижки.

Главным критерием результативности использования оздоровительных технологий является здоровье наших воспитанников, и учитывая,

применение в своей работе с детьми здоровьесберегающих технологий я достигла следующих результатов:

* положительная динамика состояния здоровья, снижение уровня заболеваемости;
* повышение уровня физического развития детей, физической работоспособности, общей выносливости.
* Привожу сравнительный анализ заболеваемости детей двух групп: группы «Солнышко» и параллельная с нами группа «Улыбка». Снижение заболеваемости –
* это результат сплочённой работы специалистов, воспитателей, и, конечно,же родителей.

# Чтение художественной литературы.

«Вот они - сапожки... Этот с левой ножки...» «Водичка, водичка...», «Наша Маша маленька, На ней шубка аленька...», «Маша варежку надела...», «Чешу, чешу волосыньки...» (И.С. Погудкина «Что и чем заниматься от года до трех»). А. Барто «Девочка чумазая», В. Маяковский «Что такое хорошо, и что такое плохо?», К.И. Чуковский «Мойдодыр» и т.д.

# Комплексно-тематический план

**по валеологическому воспитанию детей во 2 младшей группе Сентябрь**

1. Тема: «Это – Я и мои друзья».

О.Ц.: Дать представления о человеке: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище,

руки, ноги)

1. Тема: « Мишка Топтыжка знакомится с ребятами».

О.Ц.:Формировать умение называть сверстников по именам; действовать согласовано

в игре; способствовать сближению детей, установлению доброжелательных отношений, проявлению интереса к взрослым, их действиям; развивать интерес у детей друг к другу, потребность в общении со взрослыми,

доброжелательность к ним

1. Игротерапия.Знакомство друг с другом. Объединение детей в группы.

# Октябрь

1. Тема: «Водичка, водичка».

О.Ц.: Приучать детей самостоятельно мыть руки, лицо, полоскать рот после еды, чистить зубы, расчѐсываться, пользоваться носовым платком

1. Умоем куклу Дидактическая игра

О.Ц.:Перенести полученные навыки умывания в игровые действия; поддерживать

положительные чувства к процессу умывания

1. Тема: «Утром, чистя зубы, помни про себя, что зубнаящѐтка только для тебя…

» Чтение художественной литературы: О.Ц. Закреплять знания детей о предметах личной гигиены

# Ноябрь

1. Тема:« В гостях у доктора Айболита»Экскурсия в медицинский кабинет.

О.Ц.: Познакомить с профессиями врача, медсестры; показать как врач заботится

о детях; расширить игровой опыт детей; воспитывать уважение к труду взрослых

1. Игра – инсценировка «Оля и Айболит»

О.Ц.: Выделять и называть части тела, предметы одежды куклы, учить соотносить

со словом игровые действия с куклой

1. Кукольный театр «Мишка заболел»

О.Ц.: Закрепить полученные знания о работе мед.персонала; вызвать чувства сострадания к больному; воспитывать заботливое отношение к близким

# Декабрь

1. «Оденем куклу Таню на прогулку» Дидактическая игра О.Ц.:Познакомить

с сезонными видами одежды и еѐ назначением по сезонам; развивать потребность

в обращении с вопросами и просьбами к взрослому; воспроизводить игровые действия; закрепить название предметов одежды

1. «Как Маша с Ваней в гости собирались» Кукольный театр. О.Ц.:Закрепить ранее полученные знание (навыки последовательного надевания верхней

одежды на куклу) ; доставить детям радость

1. «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья». Цикл прогулок

О.Ц.:Рассказать детям о пользе прогулок, о необходимости правильно одеваться

на прогулку. Связать понятие о времени года с разнообразием сезонной одежды людей

# Январь

1. «Баю, баюшки, баю…» С\Р игра.

О.Ц.: Познакомить с новой игровой цепочкой действий (положить матрац на кровать, застелить простынкой, положить подушку, уложить куклу,

накрыть еѐ одеялом) ; научить ласково обращаться с куклой

1. «Кукла Маша проснулась» Дидактическая игра

О.Ц.:Учить одевать на куклу одежду – девочку, соблюдая последовательность

с небольшой помощью взрослых; закрепить названия одежды

1. Тема: «Сонные сказки» Чтение художественной литературы. Чтение сказок, стихов, потешек на тему «Здоровый сон».

О.Ц.:Учить детей спокойно и тихо ложиться в кровать, не мешая другим детям.

Формировать правила культуры поведения во время режимных процессов

# Февраль

Витамины 1. « О пользе витаминов» Беседа Рассматривание наглядного пособия.

О.Ц.:Дать детям понятие о витаминах, а также о продуктах полезных для здоровья.

1. «Где живут витамины» Дидактическая игра

О.Ц.:Закрепить в игровой форме знания, полученные ранее на занятиях и в беседах

1. «Витаминки для Иринки». Комплексное занятие – игра О.Ц.:Закрепитьв игровой форме знания, полученные ранее

# Март

1. «Как Катя готовит обед» Дидактическая игра. Беседа.

О.Ц.: Учить называть качества продукта и действия, совершаемые с ним (разрезать, посолить, перемешать) ; обогащать и активизировать словарь за счет названий обеденных блюд (суп, макароны, котлеты, компот и др.)

; отражать в речи правила поведения (перед приготовлением еды – помыть руки, помыть продукты и др.)

1. «Фрукты или овощи» Дидактическая игра. Беседа.

О.Ц.: Учить различать фрукты и овощи по внешнему виду и по месту произрастания. Закрепить знания детей о полезных продуктах.

1. «Пейте, дети, молоко будете здоровы» Рассказ воспитателя. О.Ц.:Рассказать детям о пользе молочных продуктов
2. «Что надо кушать, чтобы быть здоровым?» Обобщающая беседа.О.Ц.: Обобщить знания детей о полезных продуктах

# Апрель

Спорт – наш друг. 1. «Как стать сильным здоровым? » Беседа О.Ц.:Уделить

особое внимание подготовке к утренней гимнастике и физкультурным занятиям,

рассказать детям о необходимости заниматься спортом

3. «Зачем надо заниматься спортом? » Кукольный театр О.Ц.:Посредствам кукольного театра продолжать рассказывать детям о пользе спортивных

занятий.

Воспитывать интерес к спорту

3. «Утренняя гимнастика» Беседа.

О.Ц.: Рассказать детям о пользе зарядки.

# Май

1. «Раз, два, три, четыре, пять – собираемся гулять… » Беседы.

О.Ц.: Создание интереса к прогулкам, использование игровых приемов, мотивация

деятельности детей на прогулке

1. «Что такое хорошо, что такое плохо… » Кукольный театр

О.Ц.:Посредством кукольного театра рассказать детям о правилах поведения на прогулке (не находиться долго на солнце, не забывать надевать головной убор и др.)

4. «Сильные, умелые ловкие и смелые» Физкультурный праздник

О.Ц.:Создание хорошего настроения. Вызвать интерес к спортивному мероприятию.

Воспитывать желание вести активный образ жизни.

# Основные выводы по результатам работы:

Применение в работе МБДОУ здоровьесберегающих образовательных технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса:

* способствует формированию потребности в двигательной активности,
* способствует укреплению и сохранению психофизического здоровья,
* позволяет качественно решать задачи обеспечения комфорта детей,
* формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей

# 11. Литература

1. Программа Ю.Ф.Змановского “Здоровый ребёнок»
2. Волкова К.С. Как воспитать здорового ребенка. – Киев, 1981.
3. Спирина В.П. Закаливание детей. – М.: Просвещение, 1967.
4. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2009-2010.
5. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
6. Кузнецова, М.Н. Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие / М.Н.Кузнецова. – М.: Айрис – пресс, 2007. – 112 с. – (Дошкольное воспитание и развитие). Л.В. 7. Гаврючина

«Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», М. Сфера 2007.