

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 9 общеразвивающего вида  
пгт Лучегорск

# ПРОГРАММА «БУДЬ ЗДОРОВ, МАЛЫШ»



**Задачи программы**

Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.

Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры

Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.

Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.

Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений

Помочь педагогам и родителям организовать с детьми дошкольного возраста оздоровительную работу, направленную на формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

# Работа с детьми включает 10 модулей

ДИАГНОСТИКА

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

СИСТЕМА ЭФФЕКТИВНОГО  
ЗАКАЛИВАНИЯ

ОРГАНИЗАЦИЯ  
РАЦИОНАЛЬНОЙ  
ДВИГАТЕЛЬНОЙ

АКТИВНОСТИ

СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ  
ДЕТЕЙ

ПРИМЕНЕНИЕ  
ПСИХОГИГИЕНИЧЕСКИХ И  
ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ  
СРЕДСТВ И МЕТОДОВ

СОЗДАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ  
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

КОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

ЛЕЧЕБНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ  
РАБОТА

ЛЕТНЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ

# Цели программы:

Сохранение  
и укрепление  
здоровья  
детей

Формирование у  
родителей,  
педагогов,  
воспитанников  
ответственности в  
деле сохранения  
собственного  
здоровья

Формировани  
е у детей  
навыков  
здорового  
образа жизни

# ..... ДИАГНОСТИКА .....

Комплекс мероприятий ,которые помогают глубоко узнать ребёнка «во всех отношениях», определить исходные показатели психического и физического здоровья, двигательной подготовленности, объективные и субъективные критерии здоровья. Включает в себя :



**ТЕСТИРОВАНИЕ**

**НАБЛЮДЕНИЕ**

**АНКЕТИРОВАНИЕ**

# ..... ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ



В организации питания следует придерживаться естественных потребностей ребёнка, исключить насилие. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых по договорённости. Объясняем детям, что пищу, которую взял, выбрасывать аморально.

## *Принципы организации питания:*

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания, в том числе и от родителей (спонсорская помощь);
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

# .....СИСТЕМА ЭФФЕКТИВНОГО ЗАКАЛИВАНИЯ .....

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития ребёнка.



## *Основные факторы закаливания:*

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в плавательном бассейне, других режимных моментах;
- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

# .....ОРГАНИЗАЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ.....



Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

## *Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:*

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учётом группы здоровья – подгрупповые);
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.



# .....СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ОРГАНИЗАЦИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ РЕЖИМОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ.....

1. Организация режима дня ребёнка в соответствии с особенностями индивидуально складывающегося биоритмологического профиля.
2. Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (желательно четырёхразовое), укладывание на дневной и ночной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима.
3. Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
4. Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей. Его длительность определяется не возрастом, а индивидуальным проявлением деятельности ряда структур головного мозга.
5. Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями, поэтому в детском саду должно быть четыре сезонных режима дня с постепенными переходами от одного к другому. Основными изменяющимися компонентами являются соотношение периодов сна и бодрствования, двигательной активности детей на открытом воздухе и в помещении.
6. Санитарно-просветительная работа с сотрудниками и родителями.



# .....СОЗДАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.....

**Основная идея:** здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:



Привитие стойких культурно-гигиенических навыков.

Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

Формирование элементарных представлений об одежде

Формирование привычки ежедневных физкультурных

Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.

Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.

Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.

Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.

Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

# .....ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ.....



В настоящее время этот раздел программы приобретает всё большую актуальность, так как многие взрослые люди и дети переходят из состояния физиологического напряжения (стресса – по Г. Селье) в патологическое состояние дистресса, характеризующегося повышенной раздражительностью и утомляемостью, нарушением сна, сниженной работоспособностью

# Принципы по разделу программы :

использование  
на  
физкультурных  
занятиях  
элементов  
психогимнастик  
и

обучение  
детей  
приёмам  
мышечного  
расслабления  
– базового  
условия для  
аутогенной  
тренировки

создание  
благоприятно  
го  
психологичес  
кого климата  
в группах и в  
ДОУ в целом

обучение  
детей приёмам  
мышечного  
расслабления –  
базового  
условия для  
аутогенной  
тренировки

выявление  
факторов,  
способствующих  
возникновению  
и развитию  
стрессовых  
состояний у  
детей;

обеспечение  
условий для  
преобладания  
положительных  
эмоций в  
ежедневном  
распорядке дня  
каждого  
ребёнка

использование  
психоаналитиче  
ских и  
лично  
сти ориентированн  
ых бесед с  
детьми с  
аффективными  
невротическими  
проявлениями

использование  
психоаналитичес  
ких и лично  
сти ориентированн  
ых бесед с детьми  
с аффективными  
невротическими  
проявлениями

# ..... **КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ**

.....

Логопедическое коррекционно-педагогическое воздействие направлено на устранение речевого дефекта у детей, а также на предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактика дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).



## *Принципы логопедической работы:*

- систематичность;
- сознательность и активность, то есть сознательное, активное отношение ребёнка к своей деятельности, которая зависит от интереса;
- наглядность – осуществляется путём безукоризненного показа движения педагогом;
- доступность и индивидуализация – учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей с речевой патологией.

# .....ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.....



организма.

Раздел программы направлен на профилактику детей. В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты

Лечебно-профилактическую работу осуществляют педиатр детского сада, медицинская сестра, врачи-специалисты ЦРБ. В неё входят:

- Массаж: общий, грудной клетки, гидромассаж.
- ЛФК: дыхательная, нарушение осанки, плоскостопия.
- Фитотерапия: отвары, настои из трав.
- Витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.
- Иммуномодуляторы: дибазол, элеутерококк.
- Применение оксолиновой мази, глюконата кальция.

# .....ЛЕТНЕОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....

Летний отдых детей оказывает существенное влияние на укрепление организма, на сопротивляемость заболеваниям, создание положительных эмоций.



## *Формы организации оздоровительной работы:*

- закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, в парках, на «экологической тропе», спортивной площадке);
- туризм;
- физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;
- интенсивное закаливание стоп;
- витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

# РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ

## I блок.

Состояние образовательного процесса и состояние здоровья

- разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья (психологические и физиологические аспекты);
- диагностика состояния здоровья всех возрастных групп;
- диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания;
- создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экологическим, санитарно-гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.

## II блок.

Разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья детей

- подготовка и переподготовка квалифицированных специалистов (валеологов, инструкторов по физической культуре, инструкторов по лечебной физкультуре, психологов);
- разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции;
- пропаганда здорового образа жизни (проведение конкурсов, распространение рекламно-информационной литературы, радиопередачи и т. д.)

## III блок.

Оценка эффективности мероприятий, направленных на улучшение состояния здоровья

- создание методов оценки социально-психологической и экономической эффективности программы.



# РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

```
graph TD; A[РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ] --> B[ЗАДАЧИ]; A --> C[ФОРМЫ];
```

## ЗАДАЧИ

1. Повышение педагогической культуры родителей.
2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка.
5. Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
6. Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
7. Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

## ФОРМЫ

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, инструктора по плаванию, психолога, медицинской сестры, врача).
8. Родительский всеобуч: клуб «Здоровье».
9. Организация совместных дел.

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Создание системы комплексного мониторинга со
  2. Снижение количества наиболее часто встр
  - заболеваний.
  3. Снижение поведенческих рисков, представляющ
  4. Обеспечение статистического учета, контроля и
  5. Коренное совершенствование системы физическ
- ации



# Список используемой литературы:

- ▣ *Алямовская, В.Г.* Физкультура в детском саду: теория и методика физкультурных мероприятий / В.Г. Алямовская. –
- ▣ *Буцинская, П.П. и др.* Общеразвивающие упражнения в детском саду/ П.П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г.П. Лескова.– М.: Просвещение, 1990.- 175 с.
- ▣ *Деркунская, В.А.* Диагностика культуры здоровья дошкольников: методическое пособие / В.А.Деркунская. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
- ▣ *Глазырина, Л.Д.* Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст: пособие для педагогов дошко. учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.- 262 с.
- ▣ Под редакцией Вераксы, М.а. Васильеврй. «от Рождения до шклы»
- ▣ *Змановский Ю.Ф.* Воспитаем детей здоровыми/ Ю.Ф. Змановский. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.
- ▣ *Осокина Т.И.* Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений: аннотированный перечень / Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999. – 80 с.
- ▣ *Рунова, М.А.* Движение день за днем. Двигательная активность - источник здоровья детей [Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды]: методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей / М.А. Рунова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
- ▣ Глазырина А.Д. «Физическая культура дошкольникам»
- ▣ Щетинин М. « Дыхательная гимнастика Г.Н.Стрельниковой».
- ▣ *К.К Утробина* «Занимательная физкультура для дошкольников» 3-5 лет, 5-7 Москва, ГНОИ и Д , 2003г

Спасибо за  
внимание



# Над программой работали

**Королева Елена Николаевна**  
**Инструктор по физической культуре**  
**МБДОУ д/с №9**

**Игнатьева Наталья Михайловна**  
**Старший воспитатель**  
**МБДОУ д/с №9**

**Могильникова Ирина Владимировна**  
**Педагог-психолог**  
**МБДОУ д/с №9**