

Парциальная программа
«Здоровье»
(Автор: В. Г. Алямовская).
Программа «Группы здоровья».

Подготовила инструктор по физической культуре Т.М. Павлова
Санкт-Петербург
2016

Программа представляет собой комплексную систему воспитания физически здорового, разносторонне развитого, инициативного, раскрепощенного ребенка, с развитым чувством собственного достоинства, ребёнка-дошкольника.

Программа включает четыре направления. В основе каждого направления лежит своя программа:

- ▶ 1. Физическое здоровье - программа «Группа здоровья».
- ▶ 2. Психологическое благополучие - программа «Комфорт».
- ▶ 3. Духовное здоровье - программы «Город мастеров», «Школа маленького предпринимателя».
- ▶ 4. Нравственное здоровье - программы «Этикет», «Личность».

ПРОГРАММА «ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ».

Задачи программы:

- ▶ - укрепление здоровья;
- ▶ - воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- ▶ - развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка;
- ▶ - создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- ▶ - выявление интересов, склонностей, способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- ▶ - приобщение к традициям большого спорта.

Разделы программы:

- ▶ Организация двигательной деятельности.
- ▶ Лечебно-профилактическая работа, закаливание.
- ▶ Планирование и организация физкультурных мероприятий.
- ▶ Диагностика физического развития.
- ▶ Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- ▶ Совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребёнка.



ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ.

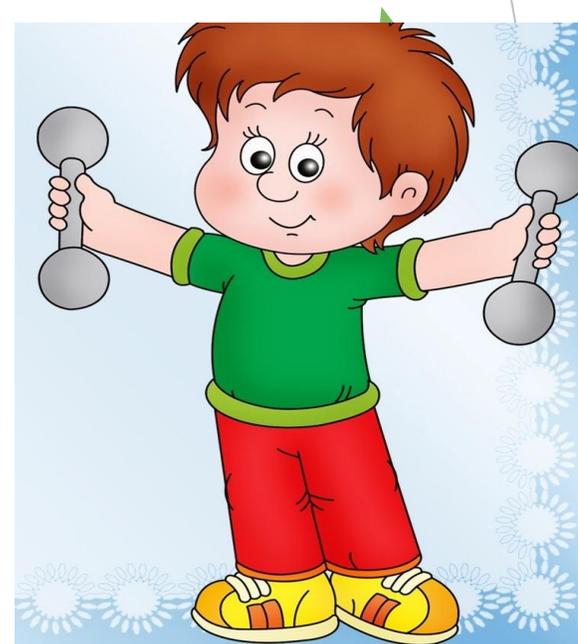
Основные направления.

- ▶ - тренировка сердечно-сосудистой системы и терморегуляционного аппарата;
- ▶ - предупреждение гиподинамии, которая развивается при недостаточной двигательной деятельности;
- ▶ - предупреждение проявлений отрицательных эмоций.

Организация утренней гимнастики на свежем воздухе.

Выбор вида гимнастики зависит от погодных условий.

- Оздоровительный бег с комплексом общеразвивающих упражнений - погода достаточно тёплая, нет ветра.
- На полосе препятствий - сильный ветер.
- Подвижные игры - погода сырая, снаряды мокрые.
- Танцевально-ритмические упражнения - проведение гимнастики в группе.
- Смешанного типа.
- Спортивные тренировки.
- Работа на тренажёрах.



Гимнастика после дневного сна.

Цель - поднять настроение и мышечный тонус, обеспечить профилактику нарушений осанки.

Варианты:

- ▶ - Игровая;
- ▶ - Самостоятельная;
- ▶ - На тренажёрах;
- ▶ - Лечебно-восстановительная;
- ▶ - Оздоровительный бег с играми и упражнениями;
- ▶ - Мини-спортивная тренировка;
- ▶ - Музыкально-ритмическая

Организация оздоровительного бега.

Принципы:

- ▶ Должен доставлять детям удовольствие.
- ▶ Бегать вместе с детьми, но в темпе детей.
- ▶ Бегать каждый день.
- ▶ Чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка.
- ▶ После бега не забыть расслабиться.



Организация физкультурных занятий.

Проводятся преимущественно на свежем воздухе. От 20 до 40 минут. Формы обучения различны: индивидуальные, подгрупповые и фронтальные.

Основными вариантами занятий, для которых разрабатываются опорные конспекты, являются:

традиционные;

занятия-тренировки;

занятия на тренажерах и спортивных комплексах;

сюжетно-игровые занятия;

самостоятельные физкультурные занятия;

занятия, построенные на танцевальном материале;

прогулки-походы;

занятия, обучающие детей уходу за своим телом (серия «забочусь»);

спортивные секции;

контрольно-срезовые (диагностические).



Сюжетно-игровые занятия направлены на закрепление и совершенствование приобретенных двигательных умений, формирование автоматизма движений в нестандартных условиях и часто с нестандартным оборудованием.

Взрослые на таком занятии исполняют роли любимых персонажей детей: Айболита, Лисички, Буратино и т.д.

Сценарием занятия предусматривается объединение различных движений в единый игровой комплекс. Увлеченные игрой дети более четко и уверенно выполняют знакомые движения.

Стандартный сценарий подобного занятия пишется по сюжету «письмо позвало в дорогу». Дети получают конверт с приглашением навестить какого-либо персонажа, но найти путь к нему и преодолеть препятствия должны самостоятельно, проявив смекалку и настойчивость.

Занятия можно проводить в физкультурном зале, но лучше всего их организовывать на свежем воздухе.

ЛЕЧЕБНО - ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА.

Проводится в соответствии с периодами высокой заболеваемости детей и эпидемий.

План лечебно-профилактических процедур.

Включает в себя:

- ▶ Приём настойки женьшеня или экстракта элеутерококка, или настойки китайского лимонника в третье блюдо в обед.
- ▶ Массаж грудной клетки.
- ▶ УФО.
- ▶ Приём поливитаминов, глюконата кальция.
- ▶ Полоскание горла настоем трав.
- ▶ Приём настоя шиповника.
- ▶ Закладывание в нос оксолиновой мази.
- ▶ Закапывание интерферона.

Закаливание.

Система закаливания разрабатывается и периодически корректируется медицинскими работниками детского сада.

Основной принцип - постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры.

Предпочтение отдаётся контрастному воздушному закаливанию.

Физкультурные занятия в зале, гимнастика после сна проводится в душном

Приёмы закаливания.

- ▶ **Обширное умывание.**
- ▶ Ходьба по мокрым дорожкам.
- ▶ Обливание ног.
- ▶ Погружение ног в воду.
- ▶ Влажное обтирание.
- ▶ Ходьба босиком.
- ▶ Сон без маечек.



ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

Проводится в конце года всеми службами детского учреждения.

Оцениваются и сопоставляются с данными начала года заболеваемость, группа здоровья, уровень продвижения нервно-психического развития, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития и развития физических качеств (сила, выносливость).

На каждого поступившего заводится оценочный лист. Исходные данные определяются медицинскими работниками, родителями.

Воспитатель прослеживает продвижение ребёнка по всем направлениям. Старший воспитатель анализирует состояние работы в целом.

На основе полученной информации определяются направления работы на следующий год.

ВОСПИТАНИЕ У РЕБЁНКА ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

Направления работы:

- ▶ - привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
- ▶ - развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;
- ▶ - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
- ▶ - формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;
- ▶ - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
- ▶ - формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- ▶ Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий. По каждому направлению определяются минимум, норма, максимум.

Вся серия мероприятий носит название «Забочусь о своём здоровье».

Включают в себя:

- ▶ Занятия - тренинги,
- ▶ Дидактические игры,
- ▶ Сюжетно-ролевые игры,
- ▶ Трудовые обязанности,
- ▶ Оздоровительный бег,
- ▶ Физкультурные занятия,
- ▶ Гимнастика,
- ▶ Ежедневные гигиенические процедуры.



Привычки и потребности, которые желательно привить детям в детском саду:

- ▶ Полоскать рот после каждого приёма пищи, чистить зубы утром и на ночь;
- ▶ Спать только в трусиках;
- ▶ Ежедневно обтираться или обливаться прохладной водой полностью или частично;
- ▶ Ежедневно бегать в медленном темпе довольно длительное время;
- ▶ Разминаться после пробуждения;
- ▶ Уметь расслабляться, гасить негативные эмоции;
- ▶ Мыть руки перед едой и после туалета;
- ▶ Ежедневно менять трусики, носки, уметь самому их стирать.
- ▶ Не переедать, не есть много мучного и сладкого, как можно больше употреблять овощей, фруктов, зелени, чеснока;
- ▶ Не есть овощи и фрукты немывыми.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ.

Строится на принципах преемственности семьи и детского учреждения.

В первую очередь следует использовать хорошо зарекомендовавшие себя в практике традиционные формы работы:

- ▶ Общие родительские собрания;
- ▶ Групповые родительские собрания;
- ▶ Организация совместных спортивных досугов и праздников;
- ▶ Организация Дней открытых дверей;
- ▶ Санитарно-гигиеническое и психолого-педагогическое просвещение, которое может быть организовано в непосредственных формах общения специалистов и родителей (лекции, семинары, практические занятия и т. п.), а также посредством использования тематических стендов, созданием «библиотеки здоровья» и т.д.;

В практике последних лет в дошкольных учреждениях широко используют такие формы совместной работы с родителями, как:

- ▶ — организация семейных клубов;
- ▶ — организация консультаций по запросу родителей;
- ▶ — организация оздоровительных «фитнес-центров» и спортивных секций, в которых сами родители могут заниматься вместе с детьми;
- ▶ — организация совместных Дней здоровья.

В «Уголке родителей» должна постоянно находиться информация, посвященная проблемам здоровья воспитанников.

