Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Искровский детский сад» муниципального образования –

Рязанский муниципальный район Рязанской области.

**Парциальная программа по здоровье сбережению**

**«Быть здоровыми хотим»**

**Подготовила:** Рулева И. В

Воспитатель 1 квалификационной категории

МБДОУ «Искровский детский сад».

**Содержание:**

1.Пояснительная записка………………………………………………………………………………3

2.Цели и задачи…………………………………………………………………..…5

3.Принципы работы по здоровье сбережению……………

4.Сроки реализации программы…………………………….

5.Содержание работы по здоровье сбережению……………….

6.Предполагаемый результат………………………….

7.Библиография………………………………………………………….

Здоровье ребенка превыше всего

Богатство Земли не заменит его,

Здоровье не купишь, никто не продаст

Его берегите, как сердце, как глаз.

Ж. Жабаев

Пояснительная записка.

Не случайно поддержка и сохранение здоровья как детского, так и взрослого населения является стратегическим направлением государственной политики. Здоровье — это физическая, социальная, психологическая гармония человека, доброжелательное, спокойное отношение с людьми и самим собой. На протяжении последних десятилетий проблема формирования ЗОЖ является объектом изучения многих исследователей (А.И. Антонов, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицин и др.). В результате исследований было выявлено, что у старших дошкольников отсутствуют представления об ярко выраженных различиях о ЗОЖ. Большинство детей имеют представление о здоровье как о физическом состоянии человека, противоположном болезненному, но назвать качества, присущие здоровому человеку затрудняются; только небольшое число детей связало здоровье с состоянием психологического комфорта; недостаточно сформированы представления детей о значении для здоровья двигательной активности, полноценного отдыха, сбалансированного питания, принятых санитарно-гигиенических норм, состояния окружающей среды. Недостаточно сформированы представления детей о поддержании здоровья с помощью закаливающих и профилактических мероприятий.

Образовательная область "здоровье" требует от педагогов формировать у детей привычки к ЗОЖ, которые стоят всегда на первом месте.

Проследим изменения в соотношении групп здоровья детей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 2016 | 2017 | 2018 |
| 1 группа здоровья | 23 ребенка | 19 детей | 17 детей |
| 2 группа здоровья | 6 детей | 9детей | 9 детей |
| 3 группа здоровья | - | 1 ребенок | 3 ребенка |

Причин высокой заболеваемости множество: экологических, социальных, генетических и медицинских. Одна из них — это невнимание взрослых к здоровью детей; по данным отечественных и зарубежных исследований здоровье человека на 50- 55 % зависит от собственного образа жизни, на 20 -25 % от окружающей среды, на 16-20% от наследственности, на 10-15 % от уровня здравоохранения в стране.

К сожалению, нельзя улучшить свою наследственность, нельзя значительно изменить экологические условия, ЗОЖ не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать ЗОЖ, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Также принятие ребенка таким, какой он есть, является источником и гарантией его эмоционального благополучия и душевного комфорта, что, несомненно, положительно сказывается на телесном здоровье. Для ребенка важна эмоциональная близость не только с родителями, но и с воспитателями, со сверстниками. Может быть, именно сегодня стоит перефразировать всем известное выражение «В здоровом теле- здоровый дух» и сказать: «там, где здоровый дух, - здоровые душа и тело».

Роль педагога в ДОУ состоит в организации педагогического процесса, оберегающего здоровье дошкольника и воспитывающего ценностного отношения к здоровью.

Нормативно- правовая база:

Закон РФ «Об образовании».

Конвенция ООН о правах ребенка

Требования САНПИН к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ

Устав ДОУ

**ЦЕЛЬ:**

Формировать у детей знания и потребность в здоровом образе жизни общими усилиями педагогов и родителей

**Задачи:**

Способствовать формированию ЗОЖ и основ валеологической культуры ребенка

через различные виды деятельности (игровую, познавательно- исследовательскую, коммуникативную, музыкальную, изобразительную, двигательную, чтение художественной литературы);

Создать условия по укреплению здоровья дошкольников;

Продолжать формировать оптимальные условия организации педагогического процесса, оберегающего здоровье дошкольника и его участников, в системе взаимодействия: "Здоровый родитель - здоровый педагог- здоровый ребенок".

**Объекты рабочей программы:**

дети младшего, среднего, старшего возраста

**Принципы реализации программы:**

1.Природосообразности- формирование у дошкольников стремление к здоровому образу жизни, экологической компетентности.

2.Активности и сознательности- участие педагогов и родителей в поиске эффективных методов по оздоровлению детей.

3.Комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе воспитательного процесса.

4.Принципы дифференциации - педагогический процесс необходимо ориентировать на индивидуальные особенности ребенка.

**Предполагаемый результат:**

1. Снижение детской и взрослой заболеваемости.

2.Изменение позиции родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

3. Изменение отношения педагога к своему здоровью.

Младший возраст

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание деятельности | Ожидаемый результат | Исполнители | сроки |
| Реализация проекта «Детский сад- это домик для ребят» | Дети легче адаптируются к условиям детского сада | Воспитатели, родители | Сентябрь- ноябрь |
| «Мы такие разные» Дать детям представление о том, что все люди разные, познакомить с признаками пола (прическа, одежда). Игра-моделирование «Наряди девочку, мальчика» | Дети знают свой пол (Я- девочка, мальчик) | воспитатели | сентябрь |
| «Да здравствует мыло душистое». Чтение произведения К. Чуковского «Мойдодыр», «Умывалочка». потешка «Водичка-водичка…»; эксперименты с водой; закрепление правил умывания и пользования личным полотенцем. Воспитание КГН | Дети закрепляют КГН, усваивают зависимость состояния своего здоровья от выполнения этих навыков | воспитатели | октябрь |
| «Тело человека» Знакомство со строением тела человека. Для чего нужны руки, ноги, уши, глаза, нос. Игры «Где же наши ручки? «Беседа «Бережем уши, нос, глаза «Чтение стихотворения «Сел медведь на бревнышко посмотреть на солнышко…» | Дети усвоили первичные правила сохранения здоровья ушей, глаз, носа их предназначение | воспитатели | ноябрь |
| Общение с животными: НОД «Домашние животные», -учимся безопасному общению | Сформированы правила поведения в общении с животными | воспитатели | декабрь |
| Культура питания  НОД «Где живут витаминки?»  Выставка групповая овощей.  Консультация для родителей «Детское меню»  Работа по проекту «Красиво. Вкусно. Полезно»  Знакомство с названиями блюд, информация об их пользе | Дети получили первичные представления о пользе некоторых продуктов, блюд, пользе овощей и фруктов | воспитатели | январь |
| «Береги нос в большой мороз»  Ситуативно-ролевая игра «Оденем Дашу на прогулку»  Папка- передвижка с алгоритмом одевания на прогулку | Воспитание навыков самообслуживания при одевании на прогулку  Дети усвоили взаимосвязь между природными явлениями и одеждой людей | воспитатели | февраль |
| Профилактика простудных заболеваний.  НОД «Больная кукла» Д/и «Что можно, что нельзя».  Ситуативная игра по произведению «Ворона снега съела…», С/р игра «Больница» | Получены знания по сохранению здоровья от простудных заболеваний | воспитатели | март |
| Профилактика травматизма. Ситуативная игра «Заяц Тишка упал»  Консультация для родителей «Берегите нас, мы ваши дети» по ПДД | Получены знания по профилактике травматизма | Воспитатели, родители. | апрель |
| Знакомство с некоторыми видами спорта.  Развлечение спортивное «Веселый мяч»  Спортивный праздник «Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим» | Установлены первичные представления о зависимости спорта для сохранения здоровья  Родители- активные участники пед. процесса | Инструктор по физической культуре, воспитатели, родители | май |

Средний возраст

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание деятельности | Ожидаемый результат | Исполнители | Сроки |
| «Как устроено тело человека?»  Стеркина «ОБЖ»  К.Люцин «Азбука здоровья» | Дети узнают, как устроено тело человека, чем отличаются люди друг от друга (пол, рост, возраст, цвет волос, глаз и т.п.) | Воспитатели | сентябрь |
| Культура питания «Красиво. Вкусно. Полезно.»: НОД «Овощи и фрукты- витаминные продукты»  Экскурсия на пищеблок  Исследовательская деятельность «Какой фрукт самый сочный»  Д/и «Помоги рассортировать продукты» | Дети получают знания о пользе овощей и фруктов для здоровья человека | Воспитатели, повара, мед. сестра | октябрь |
| Личная гигиена: Игра- путешествие «Город предметов личной гигиены»; Чтение А. Барто «Девочка чумазая», И. Ищук «Ладошки», Л. Толстой «Мальчик- грязнуля»  Д/и «Чудесный мешочек» (предметы личной гигиены) | Закрепление навыков личной гигиены. Понимание того, что здоровье — это главная ценность жизни.  Формирование умения и желания заботиться о здоровье окружающих (закрывать рот при чихании, не кричать и т.п.) | воспитатели | ноябрь |
| Профилактика простудных заболеваний: Д/И «Что можно, что нельзя», НОД «Тише- тише тишина, кукла бедная больна»; массаж ног «Неболейка»,ТРИЗ «Что можно, что нельзя», чесночная фитотерапия. | У детей сформировано представление, как уберечься от простуды.  Получены знания о пользе чеснока, лука | воспитатели | декабрь |
| «Здоровье и болезнь» (микробы)  Авдеева Н.Н. «Безопасность» стр.38, «Уроки Айболита» стр.4  Беседа «Микробы», «Что приносит вред здоровью»; с/р игры «Поликлиника», «Аптека»; драматизация отрывка «Мойдодыр». Конкурс загадок «Наши помощники» (предметы личной гигиены) | Умение заботиться о своем здоровье;  исключение ситуаций, приносящих здоровью вред; дети имеют представление о причинах инфекционных заболеваний. | воспитатели | январь |
| Полезные продукты: Д/И «Полезные и вредные продукты», НОД «Из чего варят кашу», с/р игра «Магазин полезных продуктов», ежедневное представление «Меню», рассказ воспитателя о пользе различных блюд | Дети имеют представление о полезных и вредных продуктах, влиянии витаминов на организм человека | воспитатели | февраль |
| Путешествие в страну Спотландию: соблюдение двигательного режима, рассматривание тематических альбомов на спортивную тематику, минутки здоровья, гимнастика для глаз; изготовление нестандартного спортивного оборудования (родители) | Дети имеют представление о ЗОЖ, влиянии спорта на здоровье человека | Воспитатели, родители | март |
| Безопасность в быту: Петерина С.В. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» Д/и «Опасно- не опасно», НОД «Безопасное поведение в быту» | Дети знают правила поведения в быту, осторожны в общении с животными | воспитатели | апрель |
| ЗОЖ: Викторина «Что такое здоровье?», д/и «Назови вид спорта», ТРИЗ «Хорошо- плохо», мультимедиа «Закаляемся вместе»  Совместный досуг с родителями «Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим» | Соответственно возрасту сформированы знания о ЗОЖ  Доставить удовольствие от спортивных соревнований вместе с родителями, пропаганда ЗОЖ | Воспитатели  Воспитатели, родители, дети | май |

Старший возраст

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание деятельности | Ожидаемый результат | Ответственный | Сроки |
| 1. | Работа над организацией здоровье сберегающего пространства в группе | Условия для двигательной деятельности, зоны отдыха, деятельности клуба «Здоровячок» | воспитатели | Октябрь |
| 2. | Открытие клуба «Здоровячок»  Разработка мероприятий клуба «Здоровячок» вместе с детьми | Вызвать у детей желание заниматься пропагандой ЗОЖ в детском саду с детьми и среди родителей | воспитатели | Октябрь |
| 3. | Создание единой модели работы с родителями в системе здоровье сбережения в группе | Пропаганда ЗОЖ среди родителей: Родительское собрание «Здоровый педагог- здоровый родитель- здоровый ребенок» ознакомление родителей с идеей создания клуба «Здоровячок»; цикл бесед, консультаций; регулярное обновление «Уголка здоровья» | Воспитатель, медсестра, инструктор по физ. воспитанию | В течении всей работы над проектом |
| 4. | Работа с детьми по созданию детского альбома «Здоровый образ жизни» | Отработка алгоритма работы с альбомом | воспитатели  мед. сестра | В течение работы над проектом |
| 5. | Цикл занятий познавательного характера «Будь здоров», «Мой организм», «В гостях у Мойдодыра», «Полезные и вредные продукты», «Мы со спортом дружим» и др. | Система знаний по ОБЖ: элементарные представления детей об организме, значении выполнения КГН, правильном питании, значении физкультуры для здоровья, о влиянии на здоровье окружающей среды, профилактике заболеваний. | Воспитатели, мед. сестра | В течение всего учебного года; |
| 6. | Ежедневные закаливающие процедуры, фитотерапия, музотерапия, «Минуты вхождения в день», гимнастика для глаз, песочная терапия, дыхательная гимнастика,ритмопластика,ароматерапия,самомассаж.  «День здоровья» на природе с участием родителей  Рекламные акции по профилактике травматизма, простудных заболеваний, пропаганде ЗОЖ в других группах детского сада.    Спортивный праздник «Папа, мама, я- спортивная семья»    Акция по соблюдению детьми и родителями ПДД «Берегите нас, мы ваши дети»  Беседы, создание проблемных ситуаций –треннингов по теме «Один дома» | Сохранение и укрепление здоровья детей, создание положительного эмоционального настроя  Укрепление здоровья детей, педагогов, родителей.  Выполнение плана клуба «Здоровячок»  Эмоциональное сближение детей и родителей, пропаганда ЗОЖ, воспитание у детей желания заниматься спортом  Привлечение внимания родителей к данной проблеме Приобретение опыта детьми  Закрепление основ безопасности | воспитатели.  мед. сестра,  Воспитатели, родители  воспитатели  Инструктор по физической культуре, воспитатели.  Воспитатели  воспитатели | Ежедневно  Ноябрь  Поэтапно, после накопления знаний, наглядности  Февраль  Март  Апрель |
| 7. | Спортивный праздник «Вместе с мамой, вместе с папой быть здоровыми хотим» | Доставить удовольствие от спортивных соревнований вместе с родителями, пропаганда ЗОЖ | Воспитатели, родители, дети | май |

**Система мониторинга усвоения детьми представлений детей о здоровом образе жизни:**

Знать:

Особенности функционирования и целостности человеческого организма;

О зависимости здоровья от занятий спортом;

О пользе закаливания;

О зависимости здоровья от правильного питания;

О зависимости здоровья от окружающей и социальной среды;

О роли гигиены для здоровья;

О пользе выполнения режима дня;

Возможности здорового человека;

Профилактика заболеваний;

Основы техники безопасности;

Иметь потребность в здоровом образе жизни;

Желание пропагандировать ЗОЖ;

**Инструментарий:**

* Д/и «Закончи фразу», напр.: птицы клюв, а у человека…
* Работа с альбомом: «Мы со спортом дружим»

Беседа «Физкультура и здоровье»

* Беседа «Солнце. воздух и вода- наши лучшие друзья»
* Диагностическое задание «Полезная покупка», проблемная ситуация «Необычное угощение», тест «Полезная для здоровья покупка»
* Проблемная ситуация «Место для отдыха»

Беседа «Лес-наше богатство и здоровье»

Эксперименты с водой (фильтрация)

* Проблемные ситуации «Грязные руки», «Ехал в транспорте больной»
* Д/и «Группировка предметов»
* Д/и «Дорожная азбука», «что можно, что нельзя»

Д/и «что сначала ,что потом»

* Беседа «Береги здоровье смолоду», «Чтобы космонавтом стать!»
* Диагностическое задание «Что делать. чтобы быть здоровым». «Городок здоровья»
* Наблюдение за детьми в процессе работы над альбомом «Здоровый образ жизни»
* Наблюдение за детьми в процессе пропаганды ЗОЖ в других группах

**Уровни психолого-педагогического обследования детей:**

**Высокий:**

Ребенок на основе личного опыта и сведении, полученных от взрослых имеет необходимые для этого возраста правильные представления, направленные на сохранение и укрепление здоровья ; о здоровье ,как о состоянии физического и психического благополучия; зависимости здоровья от состояния социальной и природной среды; предупреждения заболеваний и некоторых способах укрепления здоровья ; проявляет инициативу при проведении оздоровительных, закаливающих мероприятий; с желанием пропагандирует ЗОЖ.

**Средний**:

Ребенок имеет элементарные представления о ЗОЖ, связывая его с некоторыми видами деятельности , необходимыми для сохранения здоровья; о здоровье человека ,когда он не болеет; он способен к осознанию для здоровья некоторых проявлений образа жизни ,но при этом ему требуется помощь в виде наводящих вопросов и конкретных житейских примеров, частично присваивает переданный ему взрослыми опыт ,может проявлять инициативу ходе оздоровительных, мероприятий ,но она связана с его положительным эмоционально-чувственным переживанием.

**Низкий:**

Ребенок имеет представление о здоровье, как состоянии человека, когда он не болеет; не имеет представления о влиянии на здоровье факторов природной и социальной среды; о возможных причинах заболеваний, понимает зависимость здоровья от некоторых проявлений образа жизни; у ребенка сформированы отрывочные , бессистемные представления о здоровье и болезни с учетом влияния окружающей среды ; ребенок проявляет инициативу в ходе оздоровительных, закаливающих мероприятий на основе подражания другим детям но осознанности и потребности в них нет; не проявляет инициативу при пропаганде ЗОЖ.

**Библиография:**

1.Авдеева Н.Н. Князева О.Л,,Р.Б. Стеркина, Безопасность. «Детство-Пресс»,20

2.Борисова Е.И. Система организации физкультурно – оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус , 2007.

3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: Педагогическое общество России, 2009.

4. Голицына Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008.

5. Князева О.Л. Я – Ты – Мы. Программа социально – эмоционального развития дошкольников.  – М.: Мозаика  - Синтез, 2005.

6.Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников.  – М.: ВАКО, 2008.

7. Лазарев М.Л. «Здравствуй».

8.Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – В.: Учитель, 2007.

9. Моргунова О.Н. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

10. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика  - Синтез, 2009.

11. Пазухина И.А. Давай познакомимся! Треннинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4 – 6 лет. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2004.

12.Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет. – В.: Учитель, 2010.

13. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986.

14. Чирикова С.В. Родительские собрания. – М.: ВАКО, 2008.

16.Журнал «Воспитатель ДОУ»№5/2009,с4.

17.Вераксы Н.Е. Программа воспитания и обучения «От рождения до школы»-Москва, Мозаика-Синтез 2014г.