

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 78 «ИВУШКА»
(МБДОУ № 78 «ИВУШКА»)

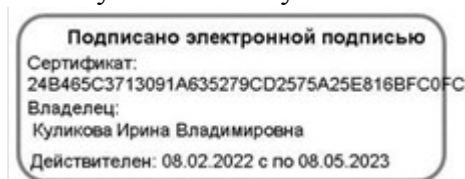
ул. Декабристов 4, пр. Ленина 37/3 г. Сургут, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,
628416, тел. 32-35-67, факс 32-13-90, E-mail: ds78@admsurgut.ru

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
протоколом №4 от 28.04.2022

СОГЛАСОВАННО:

Заведующий МБДОУ № 78
«Ивушка» И.В. Куликова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Будь здоров, малыш!» для детей 5-7 лет
(на 2 года)
физкультурно- оздоровительная направленности**

Автор составитель:
Учитель физической культуры
Сафиуллина Анна Владимировна

Сургут, 2022
Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Цель программы	4
3. Принципы построения программы	5
4. Условия реализации	6
5. Планирование	7
6. Педагогика сотрудничества	8
7. Диагностика	9
8. Организация двигательной активности	12
9. Воспитательно – образовательная работа	13
10.Оздоровительная работа	16
11.Ожидаемые результаты	20
12.Библиография	20

Пояснительная записка

В современном обществе предъявляются новые, всё более высокие требования к человеку, в том числе и к ребёнку - к уровню его развития. Большинству людей нет необходимости доказывать, что успешный ребёнок - это в первую очередь здоровый ребёнок.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку в любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

За последние три года в среднем около 12% детей, поступивших в образовательное учреждение, отнесены к первой группе здоровья. Более 4 % имеют хронические заболевания. Среди них нарушение осанки, аллергические заболевания, патология зрения, заболевания верхних дыхательных путей. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту.

Климатические условия Севера представляют собой сложный комплекс отрицательных факторов в отношении их воздействия на организм человека, особенно детский. В результате длительного ультрафиолетового голодания возникают расстройства биоритмов – ритмов физиологических функций, снижаются иммунологические свойства организма, понижается сопротивляемость к заболеваниям, снижается интенсивность обменных процессов, повышаются утомляемость и сонливость, склонность к аллергическим состояниям, авитаминозом.

Низкие температуры воздуха в течение года, особенно околонулевые температуры в весеннее и осеннее время провоцируют частые переохлаждения у детей, что способствует простудным заболеваниям. Кроме того, низкие температуры ограничивают возможности двигательной деятельности, столь необходимой для нормального функционирования и развития детского организма.

Великий русский физиолог И. М. Сеченов, давший научное обоснование единства организма и среды, писал: «Всегда и везде жизнь складывается из

кооперации двух факторов – определённой, но изменяющейся организации, и воздействий извне». Воздействие среды в процессе онтогенеза оказывают огромное влияние на формирование детского организма, реактивность и динамику функционирования всех его систем. Растущий и развивающийся детский организм в период дошкольного детства особенно сильно подвержен воздействиям внешней среды в силу своей пластичности, связанной с незавершённым и интенсивным протеканием процессов развития.

На основе изучения результатов анкетирования, анализа информированности педагогов и родителей в вопросах охраны и культуры здоровья, социального портрета семей воспитанников, пришли к выводу, что на состояние здоровья ребёнка в условиях Севера влияют следующие факторы:

- климатогеографические: низкие температуры воздуха, недостаток солнца, биомагнитные бури, дефицит двигательной активности;
- биологические: ухудшение состояния здоровья женщин, неполноценное питание;
- социальные: падение уровня жизни, стрессы, недостаточная подготовка воспитателей в вопросах охраны здоровья и физической подготовленности, низкий уровень грамотности родителей в вопросах сохранения здоровья детей, недостаточность врачебного контроля в МДОУ.

В связи с этим была разработана программа по здоровьесбережению «Будь здоров, малыш!», адаптированная к условиям Севера.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, посредством формирования у воспитанников, родителей, педагогов ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1. Помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для осознанного включения в работу по укреплению физического здоровья.
2. Формирование здорового организма ребёнка через активную деятельность.
3. Поддержка стремления дошкольника к самопознанию и создавать условия для внутренней активности личности.
4. Формирование навыков саморегуляции поведения ребёнка, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.
5. Направление совместной работы педагогического коллектива МБДОУ и родителей на развитие и закаливание организма ребёнка.
6. Повышение профессиональной компетенции педагогов через внедрение новых технологий физкультурно – оздоровительной деятельности.

Принципы программы

Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно – воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учёт разноуровневого развития и состояния здоровья.

Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки. Гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Условия реализации программы

Организационно – педагогические – создание и коррекция развивающей среды, приобретение программно – методического сопровождения, повышение профессиональной компетенции педагогов.

Психологические – создание благоприятного климата в группах и условий для ситуаций успеха в освоении знаний и умений каждому ребёнку, разработка индивидуального маршрута.

Материально – технические – оснащение здоровьесберегающего процесса игровым, познавательным, развивающим, демонстрационным, наглядным материалом, средствами ИКТ.

Административно – правовое – изучение и формирование нормативно – правовой базы Федерального, Регионального, Муниципального уровней, разработка локальных актов.

Законодательно – нормативное обеспечение программы

Основополагающим нормативным документом по охране здоровья детей являются:

- санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима дня работы дошкольных образовательных учреждений (СанПиН 2.4.1.. Конвенцией о правах ребенка;
- Декларацией прав ребенка;
- Законом «Об основных гарантиях прав ребенка Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Постановление от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Федеральными государственными требованиями к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 23.11.2009 № 655).
- Федеральными государственными требованиями к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования (приказ Минобрнауки РФ от 20.07.2011 № 2151).
- административным, трудовым и хозяйственным законодательством, правилами и нормами охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты;
- документами регионального уровня и муниципального уровня: решением и постановлением Ханты–Мансийского автономного округа–Югры, решением

органов управления образованием всех уровней города Сургута по вопросам образования и воспитания детей дошкольного возраста; Уставом, Лицензией и локальными нормативными актами образовательного учреждения.

Планирование

Мы определили задачи по формированию мотивации здорового образа жизни по возрастам:

Старший дошкольный возраст

Цель: формировать представления о факторах, влияющих на здоровье человека;

Исходя из стратегических задач возраста, определены текущие задачи:

Старшая группа

1. Способствовать накоплению знаний о факторах, влияющих на здоровье человека.
2. Формировать позитивное отношение к гигиеническим навыкам, соотносить знания детей о культуре тела с реальными действиями в повседневной жизни.
3. Способствовать формированию представлений о душевной красоте и душевном здоровье человека.
4. Стимулировать ребёнка активно включаться в процесс физического развития.

Подготовительная к школе группа

Цель: формировать установку на здоровый образ жизни (самосознание, саморегуляцию).

Задачи

1. Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом через ознакомление с доступными для детей .
2. Развивать самосознание и умственную саморегуляцию в действиях.
3. Формировать представление о том, что человек – часть природы, что природа и человек имеют внутреннюю и внешнюю гармонию.

На занятиях воспитатель или инструктор по физической культуре в доступной и интересной форме излагает основные положения темы, дополняя рассказ иллюстративным, видео-, фотоматериалом.

Примерное распределение тематики по месяцам:

Месяц	Тема	Количество занятий
Сентябрь	«Вот какой я!»	4
Октябрь	«Чтобы быть здоровым»	4
Ноябрь	«Наши органы дыхания»	4
Декабрь	«Наши органы слуха»	4
Январь	«Как сохранить хорошее здоровье»	4
Февраль	«Как сохранить зубы здоровыми»	4
Март	«Мои защитники»	4
Апрель	«Мой организм»	4
Май	«Правила на всю жизнь»	4

Работа по созданию и отработке физкультурно - оздоровительных технологий проводится в определённой последовательности. Приложение 1

Приложение 2

Педагогика сотрудничества в создании и реализации программы

Создание программы стало бы невозможным без поддержки этого начинания всем педагогическим коллективом детского сада и родителями воспитанников. Необходимо чтобы в значимость этой идеи сначала поверили сами педагоги. С этой целью творческой группой использовались различные формы работы: беседы, консультации, семинары, проводились тренинги, встречи с врачом-педиатром. Когда в необходимость этой работы поверили все сотрудники детского сада, мы приступили к следующему этапу - привлечению родителей.

Сотрудничество с семьёй - одно из важнейших условий реализации оздоровительной технологии. При поступлении ребёнка в детский сад, даётся

информация родителям о том, какие мероприятия проводятся педагогами для сохранения и укрепления здоровья воспитанников. Выясняем отношение мам и пап к различным формам закаливания. Воспитатели объясняют мамам и папам позицию педагогического коллектива в вопросе воспитания здорового поколения, дни открытых дверей с демонстрацией методов и приёмов работы, проводят семинары, приглашают к участию в жизни группы. Основная задача воспитателей - найти в родителях единомышленников, активных сторонников оздоровительных технологий.

Диагностика

Здоровый образ жизни - это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях причин здоровья или нездоровья, на выборе такой линии поведения, которая максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья. Это постоянное корректирование своего поведения с учётом приобретённого опыта.

У ребёнка-дошкольника необходимо формировать навыки здорового образа жизни посредством формирования элементарных знаний о своём организме и о факторах, влияющих на него. Чем раньше ребёнок получит представления о строении своего тела, узнает о важности закаливания, движения, правильного питания, сна, тем раньше он будет приобщён к здоровому образу жизни. С этой целью разработаны критерии и создан диагностический лист по определению уровня сформированности элементарных представлений о строении тела человека, навыков по уходу за ним, знаний о правилах охраны и укрепления здоровья. .

Критерии оценки определения уровня сформированности

элементарных представлений о строении тела человека, навыков по уходу за ним, знаний о правилах охраны и укрепления здоровья (ст.гр)

1. Умеет следить за чистотой тела, за опрятностью одежды.
2. Умеет быстро, последовательно и аккуратно одеваться и раздеваться.
3. Умеет аккуратно есть, правильно пользоваться столовыми приборами.

4. Знает о правильной осанке, профилактике её нарушения.
5. Знает правила ухода за ушами и правила охраны слуха.
6. Умеет самостоятельно проводить самомассаж ушных раковин.
7. Знает о том, что глаза - один из основных органов чувств человека.
8. Знает о приёмах профилактики нарушения зрения: гимнастика для глаз.
9. Имеет элементарные знания о строении и функциях органа обоняния человека.
10. Умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь.
11. Осознаёт потребность бережного отношения к своему телу.

Баллы

Уровни

1б – отсутствуют

Высокий от 33б. до 23б

2б – недостаточные

Средний от 22б до 12б

3б – имеются

Низкий от 11б

Критерии оценки определения уровня сформированности элементарных представлений о строении тела человека, навыков по уходу за ним, знаний о правилах охраны и укрепления здоровья (подг.гр)

- Умеет следить за чистотой тела, за опрятностью одежды.
- Умеет быстро, последовательно и аккуратно одеваться и раздеваться.
- Умеет аккуратно есть, правильно пользоваться столовыми приборами.
- Знает о строение человеческого тела: скелет и мышечный корсет.
- Знает о правильной осанке, профилактике её нарушения.
- Знает о причинах возникновения плоскостопия, способах профилактики.
- Знает правила ухода за ушами и правила охраны слуха.
- Умеет самостоятельно проводить самомассаж ушных раковин.
- Знает о том, что глаза - один из основных органов чувств человека.
- Знает о приёмах профилактики нарушения зрения: гимнастика для глаз.

- Имеет элементарные знания о строении и функциях органа обоняния человека.
- Умеет проводить профилактическую работу по предупреждению ОРЗ.
- Знает и понимает значимости комплекса оздоровительных мероприятий.
- Умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь.
- Осознаёт потребность бережного отношения к своему телу.

Баллы

1б – отсутствуют

2б – недостаточные

3б – имеются

Уровни

Высокий от 45б. до 31б

Средний от 30б до 16б

Низкий от 15б

Приложение 3

Схема организации педагоги сотрудничества по реализации физкультурно –оздоровительных технологий





Организация двигательной активности

Одним из важных факторов физического развития детей дошкольного возраста является естественная потребность в движении. Уровень двигательной активности (ДА) определяется физиологической потребностью организма в движении в зависимости от возраста, состояния здоровья, особенностей ЦНС, внешних факторов: социальных, бытовых, гигиенических, климатических.

В условиях Севера у детей отмечается вынужденная низкая ДА, что неблагоприятно влияет на физическое состояние и работоспособность детского организма. Поэтому мы уделяем особое внимание двигательному режиму в детском саду.

В соответствии с рекомендациями ДА должна составлять не менее 50% времени бодрствования. Нами апробирован и введен в практику работы двигательный режим:

№ п/п	Вид занятий и форма двигательной активности	Особенность организации
Физкультурно – профилактические занятия		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность 10 - 12 мин
1.2	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями (с преобладанием статических поз)	Ежедневно, в течение 7 -10 мин
1.3	Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости от вида и содержания занятий, 3-5 мин
1.4	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, во время утренней прогулки, длительность 20 - 25 мин
1.5	Дифференцированные игры – упражнения на прогулке	Ежедневно, во время вечерней прогулки, длительность 12 – 15 мин
1.6	Прогулки – походы в лес или близлежащий парк (пешие, лыжные)	2 – 3 раза в месяц, во время отведенное для физкультурного занятия, организованных воспитателем игр и упражнений, длительность 60 – 120 мин
1.7	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, группами по 5 – 7

		человек, проводится во время утренней прогулки, длительность 3-7 мин
1.8	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей, длительность не более 10 мин
1.9	Занятие ритмической гимнастикой	1-2 раза в неделю во второй половине дня группами не более 10 человек, длительность 20 – 25 мин
Учебные занятия в режиме дня		
2.1	По физической культуре	3 раза в неделю, одно в часы прогулки (походы в лес), длительность 30 - 35 мин
2.2	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и состояния погоды
Физкультурно – массовые занятия		
3.1	Неделя здоровья (каникулы)	2 раза в год (в начале января и в начале апреля)
3.2	Физкультурно – спортивные праздники	2 раза в год (лето и зима), длительность 50 – 50 мин
3.3	Физкультурный досуг	1 – 2 раз в месяц, продолжительность 30 - 40 мин

Совместная физкультурно – профилактическая работа ДООУ и семьи

4.1	Участие родителей в физкультурно – профилактических, массовых мероприятиях ДООУ	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, дня здоровья, посещение открытых занятий
-----	---	---

Воспитательно-образовательная работа

Опыт работы по созданию физкультурно - оздоровительных технологий показал необходимость тесной связи воспитательно-образовательного и воспитательно-оздоровительного направлений.

Воспитательно-образовательная работа направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни и состоит из нескольких блоков



Уровни	Мотивационный компонент	Теоретический компонент	Практический компонент
Высокий (5баллов)	1. Ответственное отношение: а) к формированию своего здоровья б) к работе по сохранению и укреплению здоровья	Полные знания о проблеме здоровьесбережения в ДООУ. 2. Правильное применение знаний при	Высокопрофессиональное выполнение действий. Действия: а) планируется и выполняется с использованием педагогических знаний на

	детей; 2. Постоянная потребность в здоровьесберегающей деятельности: а) активное стремление углубить знания по здоровьесбережению; б) постоянное стремление совершенствовать свои профессиональные умения.	решении конкретных педагогических задач в системе с другими знаниями. 3. Использование знаний в новых ситуациях, самостоятельное и творческое их использование.	основе анализа ситуаций; б) соответствуют педагогической цели и определяются с учётом особенностей ребёнка и педагогических условий; в) отличаются творческим поиском нового содержания и формы выполнения; г) выполняются без затруднений, чётко, точно, быстро; д) согласуются с ситуационным моментом.
Достаточный (4балла)	1. Достаточное ответственное отношение; а) к формированию своего здоровья; б) к работе по сохранению и укреплению здоровья детей; в) к изучению передового опыта здоровьесберегающей работы. 2. Стремление углубить методические и здоровьесберегающие знания, совершенствовать педагогическое мастерство проявляется в ситуациях, не предполагающих контроль руководителя.	1. Здоровьесберегающие знания: а) достаточно полные и системные; б) используются в системе со смежными областями знаний; в) успешно применяются в частично изменённых условиях. 2. Ошибки в их применении незначительны.	1. Достаточно квалифицированное выполнение действий на основе теоретических знаний с учётом ситуации. 2. Проявляется научно-методическая компетентность. 3. действия: а) соответствуют педагогической цели; б) определяются в большинстве случаев правильно, с учётом особенностей ребёнка и условий; в) в их составе элементы педагогического и здоровьесберегающего новаторства; г) выполняются достаточно своевременно, чётко, быстро, без особых усилий.
Допустимый (3балла)	1. Недостаточно устойчивое (ответственное) отношение: а) к формированию своего здоровья; б) к сохранению и укреплению здоровья детей; в) к изучению здоровьесберегающих технологий. 2. Стремление:	1. Знания по проблеме: а) неполные; б) частично правильные; в) недостаточно взаимосвязаны с другими педагогическими знаниями; г) успешно применяются лишь в известных или частично изменённых	1. Планирование и выполнение действий осуществляется: а) без должной опоры на знания; без учёта особенностей ситуации. 2. Действия: а) иногда не целесообразны; б) характеризуются тяготением к стандарту, копированием действий

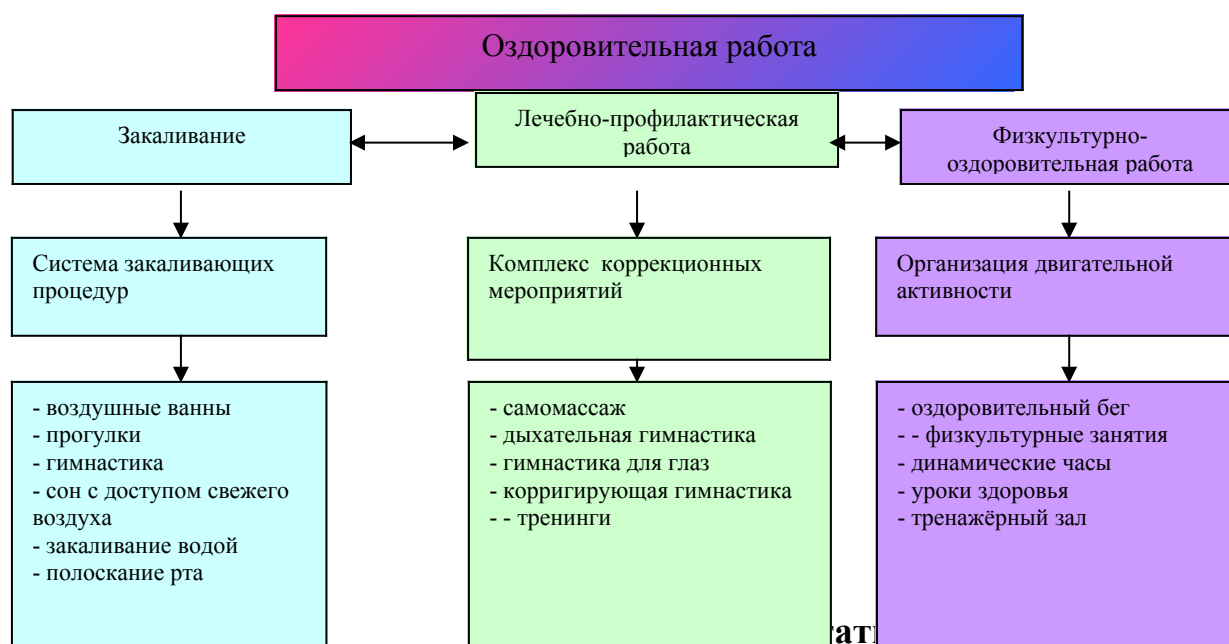
	а) углубить свои знания об особенностях здоровьесберегающей работы с детьми; б) совершенствовать профессиональные умения проявляется в ситуациях, контролируемых руководителями.	ситуациях.	других, использованием шаблона; в) выполняются всегда своевременно, с затруднениями, недостаточно точно, чётко и быстро.
Критический (2балла)	1. Безответственное отношение к: а) формированию своего здоровья; б) работе по сохранению и укреплению здоровья детей; в) изучению здоровьесберегающих технологий. 2. Отсутствует стремление: а) углубить свои знания; б) совершенствовать свои профессиональные умения.	Здоровьесберегающие знания: а) поверхностные; б) в новых или изменённых условиях не применяются.	1. Выполнение действий основывается на житейском опыте. 2. Отсутствует методическая компетентность. 3. Действия: а) часто нецелесообразные; б) шаблонны, лишены элементов творчества; в) чаще выполняются интуитивно, медленно, с затруднениями и ошибками.

Оздоровительная работа

Комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых в дошкольном учреждении, направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, снижение уровня заболеваемости, снятие эмоциональной напряжённости. Он состоит из следующих разделов: закаливание, лечебно-профилактическая работа, физкультурно-оздоровительная работа. В детском саду проводятся следующие виды закаливания: воздушные ванны, регулярные прогулки, гимнастика в облегченной одежде при сниженной температуре воздуха, сон с доступом свежего воздуха, полоскание носоглотки по схеме, полоскание полости рта, босохождение. Лечебно-профилактическая работа включает в себя: самомассаж, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. В рамках физкультурно-оздоровительной работы проводятся следующие мероприятия:

оздоровительный бег, физкультурные занятия, динамические часы, уроки здоровья, занятия в тренажёрном зале.

Работа по технологиям позволит детям выработать необходимые качества личности: устойчивость в различных жизненных ситуациях, стремление быть разумным хозяином своей жизни, чувство самоуважения, осознание собственной компетентности, оптимизм.



1. Осознание взрослыми и детьми понятие «здоровье и влияния климата на состояние здоровья.
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни.
3. Овладение навыками самооздоровления.
4. Снижение уровня заболеваемости.
5. Повышение профессиональной компетенции педагогов через внедрение новых технологий физкультурно – оздоровительной деятельности.

Библиография

1. Антонов Ю.Е. и другие. Социальная технология научно-практической школы имени Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник.- М.: АРКТИ, 2001
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: Детство-Пресс, 2004

3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада.- М.: Ц Сфера, 2004
4. Киселева Л.С. и другие. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения: Пособие для руководителей и практических работников ДОУ; 2-е издание, исправленное и дополненное.- М.: АРКТИ, 2004
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях. Пособие для медработников и воспитателей.- М.: АРКТИ, 2003
6. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. Материалы всероссийского совещания.- М.: Гном и Д., 2001
7. Фролова Е.С., Цветкова Е.Э. Познай себя.- Ярославль: Ньюанс, 1996
8. Лазарев М.Л. Здравствуй! Предшкольная подготовка. Учебно – методическое пособие для педагогов. Мнемозина Москва 2007
9. Осокина Т. И., Чунтонова В. А. Физическое воспитание детей на Севере. Из опыта работы. «Просвещение» Москва 1981