

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный центр № 2»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области  
410000, Саратовская область, муниципальный р-н Энгельский, с.п.Безымянское,  
с.Воскресенка, улица Центральная,зд.55  
Телефон 8(8453)77-31-84, e-mail: [vockr@mail.ru](mailto:vockr@mail.ru)

Принята  
Педагогическим советом  
протокол 1 от 30.08.22 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «Образовательный центр № 2»  
Гайсина Марина Борисовна  
Приказ от 30.08.22 г. № 158



## Дошкольная здоровьесберегающая программа

### «Азбука здоровья»

Воспитатели:

Берки А.В., Ермакова Н.Л.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Маленький ребенок достоин того, чтобы его развитие протекало полноценно. Для этого взрослому надо знать особенности раннего возраста, уметь создать благоприятные условия для уникального самораскрытия возможностей каждого малыша.

### Цели:

- формирование представлений о своём физическом «я» - строении и функции тела ребёнка;
- формирование навыков показывать и называть основные части тела, лица, понимать и различать сверстников, взрослых по половому признаку, что в дальнейшем поможет формированию осознанного отношения к своему **здоровью** у детей дошкольного возраста.

Материалы **программы** помогут решить такие задачи:

- развитие знаний о человеке через игровую деятельность (*дидактические игры, сюжетно – ролевые*).
- умение устанавливать связь между органами тела человека, их назначение;
- развитие коммуникативных способностей, правил гигиены и безопасности.

Основные формы: беседы, НОД, развлечение, детское творчество, игры, работа с родителями и воспитателями.

В занятия входят: загадывание и разгадывание загадок, рассказывание стихов, беседы – рассуждения, рассказывание сказок и рассказов о частях тела и лица человека, знакомство с правилами гигиены и безопасности, упражнения для частей лица, дыхательная гимнастика, закаливающие комплексы для носа и других частей лица, подвижные игры, упражнения для предупреждения плоскостопия, игры – физкультминутки, сюжетно – ролевые игры.

Особенность занятий заключается в том, что усвоение материала происходит незаметно для детей, в практической интересной деятельности, так как задействованными оказываются непроизвольное внимание и запоминание.

Полученные знания и умения устойчивы настолько, что дети применяют их в повседневной жизни. Поэтому их успехи определяются не только доступностью и занимательностью предлагаемого материала, но и эмоциональным отношением к занятиям, заинтересованностью.

Педагогические условия: профессионализм педагогических кадров; соответствующее материально-техническое оснащение ДООУ; организация деятельности ДООУ, основанная на эффективных результатах научно-методических исследований в области развития и **оздоровления дошкольников**; мотивация коллектива на внедрение инновационных процессов, способствующих развитию и укреплению **здоровья воспитанников**; целенаправленное финансово-экономическое обеспечение развития ДООУ.

Предполагаемый результат:

1. для детей:

- имеют представление о **здоровье, здоровом образе жизни**, о способах сохранения и укрепления **здоровья**;
- повышение собственного **индекса здоровья**;
- развитие коммуникативных способностей воспитанников;

2. для педагогов:

- повышение собственной компетентности в вопросе формирования **здорового** образа жизни дошкольников;
- создание содержательной **здоровьесберегающей** развивающей среды в группе;
- привлечение родителей для совместной работы;
- реализация творческого, интеллектуального и эмоционального потенциала;

3. для родителей:

- сформированная активная родительская позиция;
- повышение компетентности родителей в вопросах сохранения **здоровья и здорового образа жизни**;
- активное участие родителей в жизнедеятельности ДООУ.

Для удобства проведения занятий можно использовать дополнительное пособие «*Азбука здоровья*», содержание которого способствует формированию представления детей о **здоровом образе жизни** (*спорте, правильном питании, гигиене*). Направлено на развитие логического и творческого мышления.

Методические рекомендации по **оздоровлению**.

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации **здоровья** и поведенческих навыков **здорового образа жизни**.

- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях физкультуры, в перерывах между занятиями, использовать физкультурные минутки, элементы психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.

- Необходимо более широко использовать игровые приёмы, создание эмоционально-значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической лично и общественно-значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.

- Привитие дошкольникам чувство ответственности за своё **здоровье**.
- Обучение дошкольников **здоровому образу жизни**.
- Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.
- Беседы, валеологические занятия.
- Психологические тренинги.

Важным направлением деятельности в рамках **программы** является разработка мероприятий, которые уменьшают риск возникновения заболеваний и повреждений, тесно связаны с социальными аспектами жизни детей, в том числе:

- внедрение сбалансированного разнообразного питания;
- организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.

Консультация для воспитателей

«Формирование навыков **здорового** образа жизни у дошкольников»

- Главная задача дошкольного учреждения является создание условий, которые способствуют формированию и укреплению **здоровья детей**.

Средством реализации этой задачи является формирование культуры **здорового образа жизни**. Для этого все мероприятия **оздоровительно** – педагогического характера должны быть систематичными и комплексными. Но самое главное должен соблюдаться главный принцип, выдвинутый великим врачом древности Гиппократом: «*Не навреди*».

- Воспитывать и **оздоравливать**, можно средствами физического воспитания. Но физическое воспитание это не только занятия физкультурой – это целый ряд организации двигательной деятельности: утренняя

гимнастика, подвижные игры, гимнастика после сна, дыхательная гимнастика, физкультминутки, пальчиковая гимнастика, лечебная гимнастика, туризм

- Утренняя гимнастика способствует подготовить организм к дневному бодрствованию. Дисциплинирует, помогает выработать собранность, умение преодолевать лень.

- В утренние часы проведение точечного массажа. Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое время дня. Проводится строго по специальной методике. Рекомендуются детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями органов дыхания. Например, для предупреждения гриппа проводите массаж 3 раза в день. Кончиком указательного или среднего пальца надавите на кожу между большим и указательным пальцем другой руки до появления незначительной боли. Затем сделать девять вращательных движений по часовой стрелке и девять движений- против. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-5 секунд. Игровые упражнения *«Носик балуется»*, *«Погреем носик»* помогают при насморке. *«Носик балуется»*. На вдохе ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа. *«Погреем носик»*. Ребенок располагает на переносице указательные пальцы и выполняет ими движение к крыльям носа, затем вверх и обратно. Таким образом, делается как бы растирание.

- Дошкольный возраст – период формирования осанки. Осанка в этом возрасте неустойчива, легко нарушается под влиянием неправильного положения тела. Главная задача воспитателя воспитывать у детей умение правильно сидеть и стоять. Поэтому здесь на помощь придут специальные тренировочные упражнения, которые способствуют воспитанию правильной ходьбы, развития чувство равновесия, координации движений. С этой целью в своей практике используем ряд упражнений для профилактики правильной осанки, включая их в утреннюю гимнастику, в бодрящую гимнастику после сна, в индивидуальную работу с детьми. Приобретение правильной осанки – длительный процесс, поэтому ребенку необходимо показывать, что такое правильная осанка. Давать позитивные формулировки *«иди прямо»*, *«выше подбородок»*. Лучше всего играть в игры на развитие осанки *«Регулировщик»*, *«Перешагни через веревочку»*, *«Попрыгунчик – лягушонок»* и т. д.

- Нельзя забывать проводить профилактику плоскостопия. Упражнения для исправления плоскостопия это часть комплекта **оздоровительной гимнастики**.

1. Ходьба на носках, на наружных краях ног, ходьба по палке, катание мяча, обруча, приседание на гимнастической палке, катание мяча ступнями и пальцами ног и другие.

2. Для профилактики плоскостопия можно использовать любую «колючую» поверхность – вплоть до резиновых ковриков, о которые мы вытираем ноги.

- Все упражнения должны проходить в игровой форме. Дети должны получать не только удовлетворение от правильно сделанных движений, но и получать радость и эмоциональный подъем. Игры, направленные на преодоление плоскостопия: «Парашиютисты», «Спящий кот», «Бегающая скакалка», «Донеси, не урони» и т. д.

- Одним из видов здоровьесберегающих технологий это дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. Она очень результативна и является мощным фактором **оздоровления детей**. Мы используем ее на занятиях, при проведении подвижных игр, включаем в бодрящую гимнастику после сна. Она очень хорошо запоминается и выполняется. «Пошмыгав носом» в середине занятия, у детей повышается работоспособность и настроение. Полезно выполнять эти упражнения на свежем воздухе. В любом режимном моменте можно выполнить такие игровые упражнения: «Ладони», «Насос», «Кошка», Большой маятник» и т. д.

- Ежедневно необходимо проводить закаливание. Закаливание – важный элемент **здорового образа жизни**. Дети, которых закалывают, меньше болеют. Закаливающие процедуры необходимо начинать, когда ребенок **здоров**, учитывать индивидуальную переносимость. Регулярные **прогулки на свежем воздухе**, солнечные и воздушные ванны, закаливание водой, походы, водные процедуры, бассейн имеют огромное значение для **здоровья детей**. В практике педагогов применяются также нетрадиционные методы закаливания, к которым можно отнести хождение босиком. Это хорошее средство укрепления сводов стопы и ее связок. Вначале дети ходят в носках в течение 4-5 дней, затем – босиком по 3-4 минуты, увеличивая время процедуры на 1 минуту и постепенно доведя до 15 минут. Используется контрастный метод закаливания, где дети после дневного сна откидывают одеяло и выполняют в постели различные физические упражнения: потягивание всем телом, поднятие рук, ног и т. д. Затем в майках и трусах дети переходят в другое более теплое помещение в группу, где выполняются упражнения для профилактики плоскостопия, осанки, ходьба по ребристой доске босиком, ходьба по тропе «**Здоровья**», по мокрому песку, а также по нашитым на полотне пуговицам.

- Пальчиковая гимнастика находит широкое применение в практической работе воспитателя. Она служит основой развития мелкой моторики. В основном проводятся утром, на занятиях и в вечерние часы. Игры подбираются с учетом возраста детей. Они должны, доступны по содержанию и воспроизведению. Это когда пальчики выполняют различные действия в соответствии с текстом. Ребенок при этом не только развивается, но и получает удовольствие. С детьми можно проводить такие упражнения как катание массажного мячика, деревянных палочек между ладошками, шариков. Собирать пирамидки, пуговицы, перекладывать бусинки,

пластмассовые пробки, фасоль горох и т. д. Чтобы привлечь внимание детей, при выполнении пальчиковых игр используются различные предметы, которые положительно влияют на **здоровье детей**. В игре «*Птичка гнёздышко свела и яичек принесла*», взрослый даёт орех в ладошки (*ребенок сводит ладони в форме гнезда*). На каждое произнесенное слово ребёнок катает орешек между ладонями.

• При проведении игрового упражнения «*Гладь мои ладошки еж*» используются массажные мячики. Берутся 2 массажных мячика, педагог проводит ими по ладоням ребёнка, делая по одному движению на каждый ударный слог:

- - Гладь мои ладошки ёж!
- - Ты колючий – ну и что ж!
- Потом взрослый держит массажные мячики, а ребёнок гладит их ладошками со словами:
- - Я хочу тебя погладить,
- - Я хочу с тобой поладить.
- Все эти предметы привлекают и заинтересовывают внимание детей.

• Массаж кисти, пальчиков влияет на поддержание **здоровья детей**, способствует укреплению иммунной системы, благотворно действует на эмоциональное состояние ребенка.

• В группе можно организовать каждый день выносные центры. Куда можно поместить книги про **здоровье**, энциклопедии, таблицы, такие как «*Правильная осанка*», «*Чистим зубы правильно*», «*Части человеческого тела*», дидактические игры: «*Полезная и вредная еда*», «*Опасно – не опасно*», «*Путешествие в страну Здоровья*» и т. д. Все эти игры учат детей контролировать себя и своё поведение, настроение, закрепят культурно – гигиенические навыки, заставят задумываться о **здоровье**.

• В работе с детьми были разработаны и реализованы педагогические проекты «*Растем здоровыми*», «*Народные подвижные игры*», «*Будьте здоровы*». Все мероприятия, включенные в эти проекты, стимулируют детей к **здоровому образу жизни**, формируют активное отношение к окружающему миру.

• В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста подвижной игре принадлежит ведущая роль. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус.

• Подвижные и спортивные игры проводятся как на занятиях, так и на **прогулке и в группе**. Игры подбираются в соответствии с возрастом

ребенка, местом и временем ее проведения. В нашем детском саду мы уделяем огромное внимание подвижным играм, стараясь чаще использовать игры с движениями, ведь гораздо интереснее поиграть в игру, чем просто выполнять упражнения. Наша главная задача – как педагога: научить родителей играть со своими детьми, пополнить их знания разнообразными совместными играми, показать, что любое движение можно сделать интересной, полезной для **здоровья**. Часто проводятся подвижные игры с правилами, где по сигналу воспитателя дети должны быстро изменить игровые действия, например в игре «*РУЧЕЙКИ И ОЗЕРА*». Такая активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребёнка, совершенствуя и уравнивая процессы возбуждения и торможения.

- В системе физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения прочное место занимают физкультурные праздники, досуги, дни **здоровья**, которые зарекомендовали себя как наиболее приемлемая и эффективная форма активного отдыха детей, которые способствуют **оздоровлению** организма дошкольника. Наиболее активным отдыхом для всех членов семьи является туризм. Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с 3-4 летнего возраста. Начинать нужно с несложных продолжительных **прогулок в парке**, к реке. Следующим этапом могут быть однодневные туристские **прогулки в лес**. Совместные походы не только расширяют кругозор ребенка, но и дают **оздоровительный эффект**, получаемый в результате воздействия природных факторов: солнца, воздуха и разнообразной двигательной деятельности. Таким образом, семейный отдых в виде туристических **прогулок** и походов имеет ряд компонентов, один из которых – физкультурно-оздоровительный. Прежде чем отправиться в поход, необходимо тщательно подготовиться. Нужно определить цели похода и маршрута.

- Для сохранения **здоровья ребенка**, важно объединить усилия родителей и педагогов, создать условия детей для приобщения к традиционным ценностям **здорового образа жизни**, формирование привычки заботиться о своем **здоровье**. Кроме того, соблюдение правил **здорового образа жизни** требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу. Поэтому, работая с детьми, важно помнить и соблюдать «*заповедь*», трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным.