

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

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 указательными 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 чувства 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 ёж*» 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-волевую сферу. Поэтому, работая с детьми, важно помнить и соблюдать «*заповедь*», трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным.