Программа по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста «Лесенка здоровья»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основание для разработки программы
2. Целевые индикаторы программы
3. Задачи
4. Сроки и этапы реализации программы
5. Основные принципы реализации программы
6. .Методическое обеспечение и условия реализации программы
7. Заключение
8. Список литературы

1.Основание для разработки Программы
Приоритетное направление – физкультурно-спортивное.
Высокий процент пропуска дней по причине болезни.
Заинтересованность родителей в организации сотрудничества с МБДОУ Детский сад №7 в проведении физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
Исполнители Программы: воспитатели, родители (законные представители), воспитанники , инструктор по физ.культуре,медсестра.

2.Целевые индикаторы Программы
1. Активное взаимодействие всех участников учебно-воспитательного процесса по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.
2. Снижение количества дней пропущенных одним ребенком по болезни.
3. Соблюдение режима дня с применением здоровьесберегающих технологий
Цели Программы Создание в дошкольной группе здоровьесберегающих условий, способствующей сохранению и укреплению не только физического, но и психического здоровья воспитанников.

3.Задачи:
1. Укреплять физическое и психологическое здоровье воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей;
2. Снизить уровень заболеваемости воспитанников;
3. Разнообразить формы и методы оздоровительной работы;
4. Мотивировать все субъекты образовательного процесса на сохранение и укрепление своего здоровья.

4.Сроки и этапы реализации Программы
Программа рассчитана на 2013-2017 годы.
Ожидаемые конечные результаты
1. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
2. Снижение заболеваемости у воспитанников и сотрудников дошкольного отделения.
3. Уменьшение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком до 3-х дней
Пояснительная записка.
Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Забота о подрастающем поколении, охране и укреплении его здоровья, физическом и творческом развитии, здоровом питании является сегодня одним из самых важных направлений государственной политики и рассматривается в качестве необходимой гарантии успеха всех социальных и экономических реформ, проводимых в нашей стране, будущего России.

«Нам не должно быть стыдно за то, какую страну мы передали нашим детям и внукам, но не менее важно, - подчеркнул Президент Российской Федерации Д. А. Медведев в своём Послании Федеральному Собранию 30 ноября 2010 года., - в каких руках будет находиться судьба России. 26 миллионов детей и подростков, живущих в нашей стране, должны полноценно развиваться, расти здоровыми и счастливыми, стать её достойными гражданами. Эта задача для всех для нас».

Все, кто имеет отношение к системе образования и работе с детьми, понимает, что успех решения этой задачи во многом зависит именно от нас – педагогов, специалистов, учёных, управленцев, поскольку Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (статья 28, п. 6) прямо гласит: «Образовательная организация обязана осуществлять свою деятельность в соответствии с законодательством об образовании, в том числе создавать безопасные условия обучения, воспитания обучающихся, присмотра и ухода за обучающимися, их содержания в соответствии с установленными нормами, обеспечивающими жизнь и здоровье обучающихся».

На федеральном уровне решение этой задачи осуществляется в рамках Концепции охраны здоровья детей в Российской Федерации; Федеральной целевой программы развития образования, Государственной программой Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 гг. и других федеральных целевых программ приоритетного национального проекта «Образование»; Национального проекта «Наша новая школа».

Достаточно активно в последние годы проводятся исследования, посвящённые проблеме сохранения здоровья детей. Особое внимание уделяется этому вопросу в научных трудах медиков: физиологов и гигиенистов Л. П. Банниковой, Н. Н. Даниловой, А. А. Минха, Н. И. Обреимовой, Л. Е. Панина, Р. С. Тулинской. Н. А. Фомина. Большую роль играют исследования учёных в области валеологии И. И. Брехмана, Г. К. Зайцева, В. В. Колбанова, М. Г. Колесниковой, Т. В. Кружилиной, Н. И. Куинджи, Т. Ф. Ореховой. Л. Г. Татарниковой, а также исследования, посвящённые разработке здоровьесберегающих технологий в образовании (Б. Б. Егоров, Ю. Ф. Змановский, В. Т. Кудрявцев, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова, И. В. Чупаха и др.) .

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности.

Большинство педагогов придерживаются определения здоровья, часто имея в виду его физическую составляющую, забывая о социально-психологической и духовно-нравственной. Важно переломить эту тенденцию и руководствоваться определением здоровья как многогранного понятия, включающего физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья. Здоровье детей – это общая проблема педагогов, медицинских работников и родителей (законных представителей). Однако следует помнить, что условия образовательной организации являются более значимым фактором для формирования здоровья, чем, например, получаемый от родителей генофонд или усилия органов здравоохранения. Решить проблему оздоровления только с выявлением и лечением детей, уже заболевших, невозможно. Только своевременное, целенаправленное и систематическое проведение комплекса профилактических мероприятий в образовательной организации позволит исключить негативные тенденции в динамике показателей здоровья детей. Одним из приоритетных направлений своей работы педагогический коллектив МБДОУ Детский сад №7 определил физкультурно-спортивное, одной из основных задач своей работы – предоставление услуги в сфере охраны здоровья граждан, в том числе осуществление организации отдыха и оздоровления воспитанников.

Содержание Программы «Лесенки здоровья» включает в себя следующие направления:

• Образование участников образовательного процесса;
• Использование здоровьесберегающих технологий в организации образовательного процесса;
• Организация рационального режима дня;
• Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса.
• Вовлечение родителей воспитанников в работу педагогического коллектива по здоровьесбережению

Программа «Лесенка здоровья» направлена на решение вопросов оздоровления детей в комплексе, с участием всех участников образовательного процесса.

Актуальность проблемы заключается в определении организационных и оздоровительных условий создания здоровьесберегающей среды в дошкольной образовательной организации

Цель - создание в ДОО условий, способствующей сохранению и укреплению не только физического, но и психического здоровья воспитанников.

В соответствии с целью определены следующие Задачи:

1. Укреплять физическое и психологическое здоровье воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей;
2. Снизить уровень заболеваемости воспитанников;
3. Разнообразить формы и методы оздоровительной работы;
4. Мотивировать все субъекты образовательного процесса на сохранение и укрепление своего здоровья.

5.Основные принципы реализации Программы:

• принцип научности – использование научно – обоснованных и апробированных программ технологий и методик;

• принцип доступности – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями воспитанников;

• принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и воспитанников;

• принцип систематичности - реализация лечебно - оздоровительных, профилактических мероприятий систематически, а не от случая к случаю;

• принцип адресности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья воспитанников;

• принцип взаимодействия ДОО и семьи - преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе;

• принцип результативности - предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития воспитанников.

Пути реализации Программы:

• I этап Подготовительный – определение концепции и содержания деятельности Программы, создание условий для их реализации (в том числе принятие решения об организации работы по оздоровлению детей; анализ имеющего опыта работы дошкольных образовательных организаций в области здоровьесбережения; определение перечня направлений оздоровительной работы с детьми; разработка программы по физкультурно-спортивному направлению; анализ имеющихся условий в Прогимназии; планирование деятельности по физкультурно-оздоровительной деятельности; выбор оптимальных форм педагогической работы; изучение интересов и запросов родителей (законных представителей, проведение диагностики индивидуальных особенностей физического, психического и социально-нравственного развития воспитанников, разработка индивидуальных карт развития детей; и т. п.) .

• II этап Практический – апробация Программы (творческая работа педагогов по вопросам физкультурно -оздоровительной работы; оформление результатов исследований (мониторингов, диагностики, наблюдений, экспериментов и т. п.) ; апробация нетрадиционных форм работы с детьми; осуществление деятельностного подхода к обучению; анкетирование родителей; обсуждение промежуточных результатов работы на педагогических советах, методических объединениях; методические разработки, описание используемых инновационных технологий

оздоровления воспитанников; разработка критериев оценки эффективности работы педагогов по итогам реализации Программы и т. п.)
• III этап Контрольно – оценочный – экспертиза результатов реализации Программы и оценка эффективности (подведение итогов работы по здоровьесбережению с детьми дошкольного возраста; проблемно – ориентированный анализ результатов; обработка и систематизация материалов проведённых педагогами своих работ; оформление результатов оценки; обсуждение итогов работы педагогической лаборатории на педагогическом совете; оформление опыта работы по организации деятельности педагогической лаборатории; распространение опыта по использованию здоровьесберегающей деятельности, в том числе публикации и участие в конкурсах; постановка новых целей и задач) .
Анализ здоровья воспитанников.
Работая на протяжении многих лет с дошкольниками мы отметили тенденцию того, что здоровье детей с каждым годом не становится лучше. Дети приходят в дошкольные организации не готовыми не физически, во многих случаях и психически. Это обусловлено и тревожной статистикой по городу Сыктывкару, которая вызывает беспокойство у медицинских работников и педагогов.
С целью укрепления здоровья воспитанников, их успешной адаптации к условиям образовательной организации, мы начали внедрять отдельные элементы здоровьесберегающих программ определенных авторов. Перед внедрением данной программы «Лесенка здоровья» нами использовалась методика К. Л. Печоры, Г. В. Пантюхиной, Н. М. Аксариной «Расти здоровым малыш», В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка». Отслеживая современные технологии нам удалость составить определенную систему, которая хорошо проявила себя уже на протяжении нескольких лет. (представлена в приложении) .

6.Методическое обеспечение и условия реализации Программы.

1. Информационно-методические условия:

Нормативно-правовые документы:
• Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 года,
• Закон Республики Коми «Об образовании» от 6 октября 2006 г. № 92- РЗ (с изменениями от 23.06.2015 г.)
• Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,
• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

• Письмо Минобразования РФ от 03.02.2003 г. № 27/ 2573-6 «О проведении всероссийского дня здоровья детей»
• Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста об организованных формах обучения» от 14.03.2000 № 65/23-16

2. Условия развивающей предметно-пространственной среды.

В дошкольной группе:
- мячи большие резиновые (диаметр 20-25 см) – 10 штук;
- маленький мяч (диаметр 6-8 см) – 10 шт.
- обручи (диаметр 55-65 см.) – 2 шт.
- шнур (длина 70-80 м) – 1 шт.,
- флажки 3 цветов, 35 шт
- мешочки с песком (масса 150-200 гр., размер 6 (7) *9(10) см) - 8-10 шт.
- ленты (длина 50, 60см)
- доски ребристые для закаливания
- кегли, 1 комплект
- кольцебросы-2 комплекта
- дорожки здоровья
- тематические альбомы «Виды спорта», «Спортивный инвентарь», «Спортсмены Республики Коми».

В спортивно-музыкальном зале:
- гимнастическая стенка – 4 пролета
- кубы
- скамейки гимнастические
- оборудование для прыжков (2 стойки, шнур с грузом на концах)
- маты
- мячи волейбольные
- мячи набивные
- мячи резиновые
- шнуры короткие, длинные
- скакалки короткие, длинные
- флажки разноцветные
- баскетбольный щит
- стойки для обручей, скакалок, шнуров, палок
- корзинки для хранения мячей

Содержание Программы по направлениям.

1 направление: Образование участников учебно-воспитательного процесса. Формирование банка данных «Здоровьесберегающие технологии в ДОО» (нормативные документы, методические разработки, специальная литература) 2013 г.

Сформирована картотека здоровьесберегающих технологий, углублены знания из области специальной литературы.

Разработка Программы по образовательной области «Физическое развитие» - «Лесенки здоровья».
Повышение квалификации воспитателей по вопросам здоровьесбережения (посещение курсов повышения квалификации, стажировочных площадок, ресурсных центров) 2013-2017 гг.
Самообразование педагогов (самостоятельное изучение специальной литературы, нормативной документации) 2013-2017 гг.
Возможность применения знаний по вопросам здоровьсебережения на практике в дошкольной группе.
Организация и проведение семинаров, мастер-классов, проблемных обсуждений по вопросам здорового развития детей 2014-2017 г.
Выступления на заседании методического объединения, педагогической лаборатории. Публикации.
Выпуск папок-передвижек, бюллетеней для родителей 2013-2017 гг.
Педагогическое просвещение родителей по вопросам укрепления и сохранения здоровья детей дошкольного возраста.
Разработка собственных разработок, конспектов занятий 2013-2017 гг.
Конспекты занятий, мастер-классов,
2 направление:
Использование здоровьесберегающих технологий в организации воспитательного процесса.
Составление технологических карт по здоровьесберегающим технологиям 2014-2017 гг.
Технологические карты по здоровьесберегающим технологиям.
Учёт индивидуальных особенностей каждого ребенка, осуществление личностно-ориентированного подхода 2013 -2017 гг.
Индивидуальные карты развития на каждого ребенка.
• Профилактика нарушений остроты зрения – устранение перегрузок зрительного анализатора (Пальминг) ;
• Профилактика нарушений осанки – рассаживание в соответствии с требованиями СанПиН, соблюдение правильной позы в различных видах деятельности.
• Су-джок терапия
• Кинезиология
• Логоритмические упражнения
• Стопотерапия 2013 -2017 гг.
Методические рекомендации по применению здоровьесберегающих технологий
3 направление: организация рационального режима дня.
Утренняя зарядка 2013-2017 гг
Каталог комплекса утренней гимнастики, проведение утренней гимнастки с элементами кинезиологических упражнений.
Физминутки в середине занятий 2013-2017 гг.
Картотека физминуток по различной тематике.

Пальчиковая гимнастика 2013-2017 гг.
Каталог пальчиковой гимнастики.
Наличие тематических альбомов, сделанных родителями в группе.
Проведение кинезиологических упражнений перед каждым занятием 2013-2017 гг.
Умение детей одновременно согласовывать движения рук и речевых упражнений.
Образовательная деятельность по физическому развитию 3 раза в неделю с делением на подгруппы 2013-2017 гг.
Проведение образовательной деятельности до октября, с марта на улице.
Спортивные секции в старших дошкольных группах
- «Школа мяча»;
- «Хореография»
Проведение спортивных соревнований и праздников:
- «Мама, папа, я – спортивная семья»
-«Малая олимпиада»;
- «Лыжные дошколят»;
- «Веселые старты» 2013-2017 гг.
Тесное сотрудничество с семьей, сплочение всех участников образовательного процесса.
Закаливание
- точечный самомассаж,
- полоскание горла после еды,
- босохождение по мокрым дорожкам
- ходьба по коврикам здоровья,
- обширное умывание ног после прогулки в летний период,
- босохождение по тропе здоровья в летний период 2013-2017 гг.
Каталог, снижение заболеваемости детей
Подвижные игры с элементами коми фольклора 2014-2017 г.
Реализация национально-регионального компонента.
4 направление: психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса.
Сопровождение детей в процессе адаптации 2013-2014 гг.
Успешная адаптация детей к условиям образовательной организации.
Интегрированные занятия воспитателей и учителя – логопеда 2014-2017 гг.
Снижение заболеваемости детей, повышение познавательного интереса детей дошкольного возраста.
Клуб выходного дня для родителей 2015-2017 гг.
Привлечение родителей к совместному участию в жизни Прогимназии.
Интегрированные занятия воспитателей с педагогом - психологом по подгруппам 2014-2017 гг.
Снижение заболеваемости детей, повышение познавательного интереса детей дошкольного возраста.
Психогимнастика 2014-2017 гг.

Развитие психических процессов
Артикуляционная гимнастика с элементами биоэнергопластики 2015-2017 гг.
Развитие познавательного интереса детей дошкольного возраста.
Арт-терапия (песочная терапия – рисование песком на стекле, «сухой бассейн», сказкотерапия, музыкотерапия) 2015-2017 гг.
Логопедические пятиминутки 2015-2017 гг.
Повышение интереса детей.
5 направление: вовлечение родителей воспитанников в работу педагогического коллектива по здоровьесбережению
Анкетирование 2013-2017 гг.
Выявление интересов родителей (законных представителей) .
Привлечение родителей к организации, проведению и участию в спортивных мероприятиях, мероприятиях по пропаганде ЗОЖ. 2013-2017 гг.
Активное участие родителей (законных представителей) в жизни Прогимназии.
Участие в проектной деятельности 2013-2016 гг.
Активное участие родителей (законных представителей) в жизни ДОО.
Совместный выход на спортивные мероприятия в г. Вязьма(лыжня дошколят, кросс нации, совместные экскурсии) 2014-2017 г.
Снижение процента заболеваемости детей, интерес к активному образу жизни.
Информирование в уголках (папки-передвижки, консультации) 2013-2017 гг.
Педагогическое просвещение родителей (законных представителей) .

7.Заключение.

Данная программа предполагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Педагогическая работа с детьми направлена в первую очередь на сохранение самоценности, уникальности дошкольного периода детства.
Актуальность реализации данной Программы можно оценить также с точки зрения ожидаемых результатов:
1. Для МБДОУ Детский сад №7:
• Выполнение требований ФГОС дошкольного образования к условиям развивающей предметно-пространственной среды реализации основной общеобразовательной программы – полное обеспечение требований по образовательной области «Физическое развитие»;
• Создание особой здоровьесберегающейсреды для развития детей, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
• Разработка инновационной программы по здоровьесбережению на два уровня образования – дошкольного и начального общего.
2. Для воспитателей:
• Методическая грамотность по вопросам внедрения здоровьсеберегающих технологий, применения здоровьесберегающих программ на практике;

• Овладение умениями и навыками деятельностного подхода к физическому обучению дошкольников, уверенное применение их в условиях реализации ФГОС;
• Внутренняя потребность и стремление к самообразованию;
• Определение перспективы дальнейшего профессионального роста в данном направлении (планирование своего развития) ;
• Создание банка нормативно – правовых, методических и диагностических материалов по физическому направлению.

3. Для социума:

• Социальное самоутверждение субъектов образовательного процесса;
• Выявление перспективных социально значимых направлений деятельности педагогического коллектива;

Ожидаемые результаты:

1. Снижение заболеваемости у воспитанников и повышение уровня здоровья.
2. Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.
3. Стимулирование внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности и правильного питания.
4. Улучшение материально-технической базы ДОО и оснащение его методической литературой.
5. Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

8.Список литературы:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М. : Линка-пресс, 1993
2. Фролов В. Г. «Физкультурные занятия на улице»- М. : Просвеение, 1983
3. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. -М. : Школьная пресса, 2008
4. Анисимова М. В. Музыка здоровья: Программа музыкального здоровьесберегающего развития дошкольников. - М. : ТЦ «Сфера», 2014.
5. Сертакова Н. М. «Инновационные формы взаимодействия дошкольного образовательного учреждения с семьёй».- Санкт-Петербург, 2003
6. Печора К. Л. «Расти здоровым малыш».-М. : ББК, 1983
7. Никишина И. В. Мастер – класс для педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. М. : «Планета», 2013;
8. Павлова М А. Лысогорская М. В. Здоровьесберегающая система в ДОУ
9. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. –М. : Мозаика-Синтез. 2010