

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол от 26.09.2024 г. № 3

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Золотой ключик»
_____ Е.Н. Чельшева
Приказ от 30.09.2024 г. № 46

Дополнительная общеразвивающая программа
МБДОУ «Золотой ключик»
оздоровительной направленности
«Крепыш»

Для детей с 3 до 7 лет

разработали:
Старший воспитатель Радзивил А.В.
инструктор по физической культуре Демченко А.Ю.

Шлиссельбург, 2024 г.

Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы его жизни.

Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определенный уровень умственной и физической работоспособности. Исходя из этого, оценка состояния здоровья детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Физическое развитие;
2. Развитие движений;
3. Психическое развитие;
4. Адаптационные возможности

На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3 – 4%. Причин роста патологии множество: плохая экология и несбалансированное питание в семьях, снижение двигательной активности, информационные и психологические перегрузки. Поэтому необходим поиск средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В детском саду была создана программа «Крепыш» по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста. Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Цель программы:

Сохранение и укрепление физического, психического здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Создание условий, обеспечивающих охрану жизни и здоровья детей.
2. Оздоровление детей через систему профилактических мероприятий.
3. Воспитание у детей потребности в здоровом образе жизни.
4. Формирование основ двигательной культуры и обеспечение нормального уровня физической подготовленности с учетом возможностей и состояния здоровья детей.
5. Воспитание у физически слабых и малоактивных детей уверенности в своих силах и повышение их двигательной активности.

Стратегические задачи по формированию мотивации здорового образа жизни по возрастам:

- младший дошкольный возраст – формировать элементарные навыки личной гигиены; формировать навыки охраны личного здоровья, здоровья окружающих;
- средний возраст – формировать элементарные навыки здорового образа жизни;
- старший дошкольный возраст – формировать представления о факторах, влияющих на здоровье человека; формировать установку на здоровый образ жизни (самосознание, саморегуляцию)

Основные направления программы – оздоровительное

Программа охватывает возрастные группы ДОУ от 3 до 7 лет

Принципы

- принцип научности
- принцип системного подхода
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода
- принцип динамического обучения
- принцип единства диагностики и коррекции

- принцип эмоционально – положительного настроения

Условия

- Спорт зал
- Спортивные площадки, игровых прогулочные участки
- Физкультурные уголки в группах для организации работы с детьми по физическому развитию и укреплению здоровья во всех возрастных группах.
- помещение «Фантазёры» для приема кислородных коктейлей

Диагностика физического развития и состояния здоровья

Диагностика проводится в соответствии с разработанным на федеральном уровне медицинскими и психолого – педагогическими стандартами 2 раза в год (сентябрь, май)

Ожидаемые результаты

- Снижение уровня заболеваемости
- Повышение уровня физической готовности
- Сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни

Формы и методы оздоровления детей

1.	Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период); -гибкий режим; -организация благоприятного психологического микроклимата в группе
2.	Физические упражнения	- утренняя гимнастика; - физкультурно – оздоровительные занятия; - подвижные игры; - спортивные игры; - профилактическая гимнастика, гимнастика пробуждения (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрение); - оздоровительный бег
3.	Гигиенические и водные процедуры	- обширное умывание; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды
4.	Свето – воздушные ванны	- проветривание помещений (в том числе сквозное) - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5.	Активный отдых	развлечения, праздники; - игры – забавы; - дни здоровья;
6.	Профилактика простудных заболеваний	- приём кислородных коктейлей - с согласия родителей (законных представителей), разрешения врача – за дополнительную плату, в соответствии с организацией платных дополнительных услуг в ДОУ.
7.	Диетотерапия	- рациональное сбалансированное питание
8.	Музыкотерапия	-музыкальное сопровождение режимных моментов; -музыкальное оформление фона занятий; - музыкально – театральная деятельность
9.	Пропаганда ЗОЖ	- занятия по ОБЖ - беседы

Формирование у детей положительного отношения к ЗОЖ

№	Мероприятия	Ответственные
1.	Беседы с детьми о здоровье «Болезни грязных рук»,	Воспитатели

	«Если хочешь быть здоров - закаляйся» и др.	
2.	«Уроки Неболейки» практические советы	Воспитатели
3.	Все виды оздоровительных и закаливающих мероприятий по сезонным картам.	Воспитатели, медсестра
4.	Дни здоровья	Ст. воспитатель

Физическое развитие			
№	Мероприятия	Количество	Ответственный
1.	Физкультурные развлечения	ежемесячно	Воспитатели
2.	Физкультурные праздники	2 раза в год	Воспитатели
3.	Музыкально – спортивные праздники	2 раза в год	Воспитатели, музыкальный руководитель
4.	Туристический поход по экологической тропинке	1 – 2 раза в год	Воспитатели

Работа с родителями			
№	Мероприятия	Количество	Ответственный
1.	Оформление медицинской и педагогической информации в уголках, папках - передвижках	ежемесячно	Воспитатели, ст. воспитатель
2.	Консультации, семинары	2 раза в год	Заместитель заведующей по УВР, медсестра
3.	Дни открытых дверей о ЗОЖ	1 раз в год	Заведующий
4.	Нетрадиционные формы работы с родителями о здоровье детей, ЗОЖ	2 раза в год	Воспитатели, Заместитель заведующей по УВР
5.	Анкетирование родителей по данной теме	В течение года	

Работа с педагогами			
№	Мероприятия	Количество	Ответственный
1.	Оформление выставок информации по оздоровительной работе с детьми	По годовому плану	Воспитатели, медсестра
2.	Педсоветы, семинары, семинары – практикумы, консультации	По годовому плану	Воспитатели, медсестра, Заместитель заведующего по ВР, заведующий
3.	Подготовка и участие в днях открытых дверей о ЗОЖ, физической культуре	1 раз в год	Заведующий
4.	Анкетирование педагогов по данной проблеме	1 раз в год	Заместитель заведующего по ВР, Ст.воспитатель

Приложение

Использование современных здоровьесберегающих технологий в регламентированной и нерегламентированной деятельности			
Виды здоровьесберегающих пед. технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технология сохранения и стимулирования здоровья			
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используются лишь элементы спортивных игр	Воспитатели
Динамические паузы	Во время занятий, 2 – 5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики других в зависимости от вида занятия	Воспитатели
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Использовать спокойную классическую музыку, звуки природы	Воспитатели
Пальчиковая гимнастика	С младшего возраста индивидуально или с подгруппой	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время	Воспитатели, учитель - логопед
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3 – 5 минут в любое свободное время, в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Воспитатели
Дыхательная гимнастика	В различных формах физкультурно – оздоровительной	Обеспечить проветривание помещения,	Воспитатели

	работы	проинструктировать детей о гигиене полости носа перед проведением процедуры	
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5 – 10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание и т. д.	Воспитатели
Корректирующая гимнастика	В различных формах физкультурно – оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели
2. Технология обучения здоровому образу жизни			
Физкультурные занятия	2 раза в неделю в музыкальном зале. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 минут. Младший возраст – 15 – 20 мин. Старший возраст – 25 – 30 мин.	Занятия проводятся в соответствии программой, о которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветривать помещение	Воспитатели
Самомассаж	В зависимости поставленных педагогом целей, сеансами, либо в различных формах физкультурно – оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, ст. медсестра
Точечный массаж	Проводится в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Показана детям с частыми простудными заболеваниями	Воспитатели, медсестра