

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 235»**

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ № 235  
\_\_\_\_\_З.М.Язвинская

**ПРОГРАММА  
оздоровительных мероприятий дошкольников  
«Будь здоров малыш»**

Авторы составители:  
Старший воспитатель:  
Гарькуша Л.А.  
Инструктор по  
физической культуре  
Кашина Ю.А.

г.Ростов-на Дону  
2021 г.

## **Краткая аннотация**

Предлагаемая программа представляет собой систему оздоровительно-профилактической работы с детьми дошкольного возраста, посещающими ДОУ.

Программа определяет основные направления оздоровления детей в ДОУ, задачи, а также пути их реализации.

Данная концепция является результатом изучения специальных медико-педагогических источников литературы, анализа современных здоровьесберегающих технологий, апробации оригинальных идей, обобщения опыта оздоровительно - профилактической работы с детьми в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В программе представлены рациональные подходы к организации и проведению оздоровительных и закаливающих мероприятий в группах с детьми от двух до семи лет. Программа адресована работникам ДОУ, может быть использована родителями в домашнем воспитании и оздоровлении детей.

## **РАЗДЕЛ 1**

### **1.1. Общие положения.**

Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие (Устав Всемирной организации здравоохранения).

Согласно исследованиям специалистов, 75% болезней взрослых заложены в детстве. Физиологически зрелыми рождается не более 14 % детей. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз, 25-30% детей, приходящих в первый класс имеют разные отклонения в состоянии здоровья. Среди отстающих детей 85-90 % отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но, зачастую родители, занятые работой, с одной стороны, не могут дать ребенку личный положительный пример здорового образа жизни, а с другой – не противостоят отрицательным внешним влияниям.

Наши возможности каким-то образом, повлиять на сложившуюся ситуацию и социальное положение родителей, минимальны. Реально оказать влияние на здоровье в условиях ДООУ можно лишь через создание условий для сохранения, укрепления и развития здоровья детей, а также пропагандируя и внедряя здоровый образ жизни среди родителей воспитанников.

В центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Поэтому в дошкольном учреждении была разработана Программа сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста «Будь здоров!».

**Проблема:** Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?

#### **Гипотеза:**

если мы в процессе организованной, оздоровительной деятельности будем формировать у воспитанников осознанное отношение к своему здоровью, понимать значение и преимущество хорошего самочувствия, то это поможет сохранению, укреплению, оздоровлению детей.

Так появилась необходимость введения в жизнь детей программа «За здоровьем в детский сад!».

### **1.2. Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста, через формирование у родителей, педагогов, детей осознанного отношения к сохранению собственного здоровья.

### **1.3. Задачи.**

1. Укрепление материально-технической базы учреждения с целью профилактики и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.
2. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей среды, стимулирующей двигательную активность ребенка.
3. Формирование у дошкольников осознанного отношения к своему здоровью и основ безопасности жизнедеятельности.
4. Воспитание у детей, родителей, педагогов потребности в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
5. Организация консультативной помощи родителям по вопросам оздоровления детей, формирование у них мотивации к здоровому образу жизни, поведенческих навыков здорового образа жизни.

### **1.4. Законодательно-нормативное обеспечение программы.**

1. Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012 г.
2. «Санитарно – эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20»
3. Конвенция о правах ребенка от 13.12.1989 г;
4. Семейный Кодекс Российской Федерации;
5. Конституция РФ, ст.38, 41, 42, 43
6. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24 июля 1998 г № 124-ФЗ
7. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» от 04 апреля 2003 года № 1418.
8. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 235»

### **1.5. Ожидаемые результаты**

1. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в МДОУ и семье.
2. Снижение уровня заболеваемости.
3. Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своем здоровье.
4. Создание программно-методического обеспечения педагогического процесса в ДОУ.

### **1.6. Объекты программы**

1. Дети дошкольного возраста
2. Семьи детей, посещающих дошкольное учреждение
3. Педагогический коллектив дошкольного учреждения

## 1.7. Сроки реализации программы: 2020-2021 гг.

## 1.8. Этапы реализации программы

Подготовительный этап	Основной этап	Заключительный этап
Изучение теоретических вопросов по физическому развитию	Внедрение разработанных программ в воспитательно – образовательный процесс.	Оценка эффективности реализации программы
<p>определение темы и проблемы будущего программы, постановка цели и задач;</p> <p>- изучение и подборка литературы по данной теме;</p> <p>-диагностика детей и анкетирование родителей;</p> <p>- подбор и изготовление дидактического материала, нестандартного спортивного оборудования (совместно с родителями), картотеки игр и упражнений, разработка конспектов мероприятий;</p> <p>- оформление стенда для родителей с информацией по проведению мероприятий данной программы;</p>	<p>- проведение с детьми бесед: «О физкультурниках и спортсменах», «Что такое Олимпиада», «Разговор о правильном питании», «Здоровье и польза утренней гимнастики», «Мы любим спорт».</p> <p>- проведение спортивных мероприятий: игровых занятий; дидактических игр и упражнений, праздников, досугов, развлечений, веселых стартов, эстафет, викторин по ознакомлению детей с Российской Армией и флотом, пограничниками, событиями ВОВ, трудом взрослых;</p> <p>- чтение детям художественной литературы по теме: «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»,</p>	<p>проведение спортивных праздников: «Армейский магазин» и «Супер – мама» с участием родителей воспитанников,</p> <p>- создание с детьми и их родителями видеопрезентаций: «Моя спортивная семья»;</p> <p>- фото выставки, выставки детских рисунков на тему: «Спорт наш друг».</p> <p>- оформление стен газеты: «Спорт – это здорово!»;</p> <p>- участие в районном фестивале детского творчества: «Радуга детства»;</p> <p>- участие в районных спортивных соревнованиях</p> <p>- сдача норм ГТО</p>

<p>- подготовительная работа с родителями воспитанников и сотрудниками ДОУ.</p>	<p>заучивание стихов, загадок, пословиц и поговорок о спорте;  - слушание музыкальных произведений о зарядке, здоровье, физкультуре и спорте;  - рассматривание картин и иллюстраций;  - выставка рисунков, составление альбомов и мини – сборников;  - просмотр мультфильмов и художественных фильмов на спортивную тематику;  - просмотр спортивных соревнований, передач.</p>	
---	--	--

**Планируемый конечный результат:**

- Осуществление здоровьесберегающей организации воспитательного процесса.
- Хорошая физическая подготовленность и психологическое благополучие детей-дошкольников.
- Сформированность ценностной основы отношения к здоровому образу жизни у детей и взрослых.
- Повышение физиологической адаптации, психологической готовности детей к обучению в школе.
- Осознанное включение родителей в освоение программы по сохранению и укреплению здоровья детей, пересмотр жизненных ценностей и ориентиров в семье.
- Снижение заболеваемости.

## **РАЗДЕЛ 2**

### **Основные принципы программы**

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными методиками.
2. Принцип гарантий – реализация прав детей на получение медицинского обслуживания, выполнение государственных гарантий, направленных на укрепление здоровья подрастающего поколения.
3. Принцип дифференцированного подхода – учет разно-уровневого развития и состояния здоровья.
4. Принцип максимальной активизации – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
5. Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
6. Принцип индивидуальных и коллективных форм работы.

### РАЗДЕЛ 3

#### Основные направления программы.

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

<b>Формы взаимодействия</b>		
<b>Работа с детьми</b>	<b>Работа с педагогами</b>	<b>Работа с родителями</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Гимнастика: утренняя, бодрящая (после сна), пальчиковая, зрительная, дыхательная.</li><li>• Занятия.</li><li>• Прогулки, экскурсии, походы.</li><li>• Совместные досуги с родителями и дошкольниками других групп.</li><li>• Спортивные праздники и развлечения.</li><li>• Коррекционная работа: артикуляционная – гимнастика пальчиковая – гимнастика релаксация –</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Консультации</li><li>• Семинары-практикумы</li><li>• КПК</li><li>• Открытые просмотры</li><li>• Мастер-классы</li><li>• Тренинги</li><li>• Педагогические совещания</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Анкетирование.</li><li>• Педагогические беседы (индивидуальные, групповые, подгрупповые).</li><li>• Тематические консультации.</li><li>• Семинары практикумы.</li><li>• Тренинги.</li><li>• Родительские собрания.</li><li>• Круглые столы с присутствием логопеда, психолога, медсестры МДОУ, врача и других специалистов из детской поликлиники.</li><li>• Посещение семей.</li><li>• Родительские уголки.</li></ul>