****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | Введение  | 3 |
|  | Актуальность | 3 |
|  | Цель и задачи Программы | 4 |
| II. | Работа с детьми | 7 |
| III. | Работа с родителями | 11 |
| IV. | План работы по Программе на 2021-2025 учебный год | 13 |

1. **Введение**

В новых условиях жизни приоритетным направлением в системе подготовки и организации воспитательно-оздоровительной работы становится гармоническое развитие личности детей и укрепление здоровья.

Здоровьесберегающие технологии – это психологические приемы и методы работы, подходы к реализации возможных проблем плюс постоянное стремление самого педагога к самосовершенствованию.

Реализация здоровьесберегающих технологий – это такая организация образовательного процесса, при которой происходит качественное развитие без нанесений ущерба здоровью ребенка.

Для группы применение здоровьесберегающих технологий в педагогической деятельности является актуальной темой, так как за последние пять лет резко ухудшилось состояние здоровья детей и подростков.

**Актуальность**

Дошкольный возраст – важнейший период в развитии ребенка. Именно в этот период закладываются фундамент здоровья и долголетия, выносливости и сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Актуальность проблемы укрепления и сохранения здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что этот период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению в школе. От состояния здоровья, достигнутого уровня физического и психического развития, во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и прочее. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М. Д. Маханевой, В. Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении *(за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу)*. Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т. е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением

Одним из приоритетных направлений работы МБДОУ *«Детского сада № 27 Аленький Цветочек»* является **здоровьесбережение воспитанников**. В настоящее время в ДОУ применяется личностно-ориентированная модель взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду, педагогам создать оптимальные условия для воспитания, образования и развития детей в **соответствии** с их возрастными и индивидуальными особенностями.

**Программа***«****Азбука здоровья****»* разработана для сохранения и укрепления **здоровья детей**, исходной оценки всей системы **физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**:

научно–методическое обеспечение (**программы**, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);

материально – техническое обеспечение *(помещение, оборудование)*;

комплексная оценка **здоровья дошкольников**(анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);

анализ результатов физической подготовленности детей;

характеристика **физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ**(занятия, кружки, внедрение системы **здоровьесберегающих технологий**).

Разрабатывая **программу***«****Азбука здоровья****»*, стремились к тому, чтобы разработанная система **оздоровления** и физического воспитания, включая инновационные формы и методы, органически входила в жизнь маленького ребенка, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

**Программа** направлена на воспитание основ культуры **здоровья**, формирование представления ребенка о себе и о **здоровом образе жизни**, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны **здоровья**. Дошкольники должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

**Программа** предполагает использование различных методик, позволяющих использовать в работе как традиционные **программы и методы**, так и инновационные для укрепления и сохранения **здоровья детей**.

**Цель Программы:**

Сохранение и укрепление физического и психического **здоровья детей**, формирование педагогов, у родителей, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного **здоровья**.

Реализация **Программы** предусматривает решение следующих задач:

1. Повысить профессиональную культуру педагогов в вопросах **здоровьесбережения** посредством повышения качества методической работы.

2. Внедрить в работу ДОУ современные **здоровьесберегающие** педагогические технологии **оздоровления дошкольников**.

3. Сохранять и укреплять **здоровье детей**.

4. Формировать привычку к **здоровому образу жизни**.

5. Создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.

6. Прививать культурно-гигиенические навыки.

7. Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

8. Оказывать помощь семье в воспитании детей, адаптации к жизни в социуме.

Законодательно – нормативное обеспечение **Программы**:

• Закон *«Об Образовании в Российской Федерации»*.

• Конвенция ООН *«О правах ребёнка»*.

• *«Семейный кодекс РФ»*.

• Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.

• ФЗ *«Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»* №124 – ФЗ от 24 июля 1998 г. *(с изменениями от 28 июля 2000 г.)*

• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным **программам – образовательным программам** дошкольного образования.

• «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений»

• Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы *«Организация детского питания»*.

• Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению **оздоровительных** технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.

• Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» №65/23-16 от 14 марта 2000 г.

• **ФГОС** ДО утверждено приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 115

• Устав ДОУ

Участники **Программы**:

• Дети ДОУ;

• Педагогический коллектив;

• Родители *(законные представители)* детей, посещающих ДОУ.

Сроки реализации **Программы**:

5 лет: 2021-2025 учебные года.

Основные принципы **программы**:

• научности (подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление **здоровья**, научно обоснованными и практически апробированными методиками)

• доступности (использование **здоровьесберегающих технологий в соответствии** с возрастными особенностями детей);

• активности (участие педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов **оздоровления дошкольников**);

• сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему **здоровью**).

Ожидаемый результат:

1) Снижение заболеваемости воспитанников и обучающихся;

2) Сформированная мотивация на **здоровый образ жизни**;

3) Заинтересованность родителей как участников **здоровьесберегающего** образовательного процесса;

4)Эффективное и рациональное взаимодействие всех участников образовательного процесса: детей, педагогов.

5) Эффективное использование предметно-развивающей **здоровьесберегающей среды**.

Основные направления **Программы**:

Профилактическое:

обеспечение благоприятного течения адаптации;

выполнение санитарно-гигиенического режима;

решение **оздоровительных** задач всеми средствами физической культуры;

проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике инфекционных заболеваний.

Организационное:

организация **здоровьесберегающей среды в группе**;

определение показателей физического развития, двигательной подготовленности;

изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по **оздоровлению детей**, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;

систематическое повышение квалификации педагогов;

пропаганда **здорового** образа жизни и методов **оздоровления в коллективе детей**, родителей.

Разделы **Программы**

1.

Укрепление материально – технической базы.

1. **Работа с детьми**

Полноценное питание

Система эффективного закаливания

1. Основные факторы закаливания закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;

закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;

закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;

закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей.

2. Комплекс закаливающих мероприятий соблюдение температурного режима в течение дня;

правильная организация **прогулки и её длительности**;

соблюдение сезонной одежды во время **прогулок** с учётом индивидуального состояния **здоровья детей**;

облегченная одежда для детей в детском саду;

дыхательная гимнастика после сна

3. Методы **оздоровления**:

ребристому коврику после сна;

дозированный **оздоровительный бег на воздухе***(в течение года)*;

НОД на улице в течении учебного года;

хождение босиком *(летом)*;

хождение по дорожке **здоровья***(летом)*;

закаливание *«Апшероном»* в течении учебного года;

релаксационные упражнения с использованием музыкального фона *(музыкотерапия)*.

**Оздоровительно** - профилактическое направление

Профилактическая работа включает в себя систему мероприятий и мер (гигиенических, социальных, психолого-педагогических, направленных на охрану **здоровья** и предупреждение возникновения его нарушений, обеспечение нормального роста и развития, сохранение умственной и физической работоспособности детей.

**Оздоровительная** работа предполагает проведение системы мероприятий и мер (медицинских, психолого-педагогических, гигиенических и других, направленных на сохранение и укрепление **здоровья детей**.

Циклограмма **здоровье** сберегающих мероприятий в течении дня

**Оздоровительные и здоровьесберегающие технологии**, реализуемые в группе

Виды **здоровьесберегающих** педагогических технологий

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время проведения в режиме дня** | **Особенности методики проведения** | **Ответственный** |
| **Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | Динамические паузы Во время занятий, 2-5 минут, по мере утомляемости детей Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия | Воспитатели |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы | воспитатели |
| 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 е **соответствии с возрастом ребенка**, местом и временем ее проведения. В группе используем лишь элементы спортивных игр | Воспитатели, инструктор по ФИЗО |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов, звуки природы | Воспитатели, инструктор по ФИЗО психолог |
| Игровой час во вторую половину дня | Для всех возрастных групп, в игровых зонахИгры подбираются в **соответствии с возрастом ребенка**, местом и временем ее проведения | Все педагоги ДОУ |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени *(в любое удобное время)*  | Воспитатели |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога | Все педагоги |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах **физкультурно-оздоровительной** работы Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры | Все педагоги |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.Форма проведения различна: упражнения на кроватках, самомассаж стоп, ходьба по ребристым дощечкам | Воспитатели |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах **физкультурно-оздоровительной** работы Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей | Воспитатели |
| Технологии обучения **здоровому образу жизни** |
| Физкультурное НОД 2-3 раза в неделю в физкультурном зале. | Занятия проводятся в **соответствии программой**, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение | Воспитателиинструктор по ФИЗО |
| Коммуникативные игры 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. | Воспитатели |
| НОД из серии *«****Здоровье****»* 1 раз в неделю по 30 мин. | Подготовительная группа Включены в сетку занятий в качестве познавательного развития | Воспитатели |
| **Коррекционные технологии** |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах **физкультурно-оздоровительной работы**; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя. | Все педагоги |

Создание условий организации **оздоровительных режимов для детей**

упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия:

* упражнений на релаксацию
* дыхательных упражнений
* закаливающие мероприятия
* сниженная температура воздуха
* облегченная одежда детей
* проведение спортивных праздников, развлечений, Дней, Недель **здоровья**
* проведение НОД по образовательной области *«****Здоровье****»*
* проведение с детьми **оздоровительных мероприятий**:
* дыхательной гимнастики
* релаксационных упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
* пропаганда методов **оздоровления в коллективе детей**

Материально-техническое обеспечение **Программы оздоровления в группе**

Пути реализации:

а) Обновление материально-технической базы *(Приложение)*:

подбор столов и стульев для групп в **соответствии с ростом детей**,

приобретение спортинвентаря в группу: мячи разных размеров, массажные мячи, обручи, ленты, скакалки, кольцебросы.

б) Преобразование предметной среды:

оборудование **прогулочной площадки***(Приложение)*:

*«полосой препятствий»* для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе,

*«дорожкой****здоровья****»* для профилактики плоскостопия,

метание в цель;

сухой бассейн из шаров;

шахматный стол;

ворота для футбола.

Пополнение спортивной зоны в группе *(Приложение)*:

изготовление своими руками в группе мячей разных размеров,

массажных ковриков, гантелей, обручи.

оформление альбомов о спорте.

Создание представлений о **здоровом образе жизни**

Основная идея: **здоровый** образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи,которая осуществляется по следующим направлениям:

привитие стойких культурно – гигиенических навыков;

обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

формирование элементарных представлений об окружающей среде;

формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений;

развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

выработка у ребёнка осознанного отношения к своему **здоровью**, умения определить свои состояние и ощущения;

обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах;

вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

Лечебно-профилактическая работа

Осуществляет инструктор по физической культуре, воспитатели.

Она включает в себя:

физкультурные занятия;

подвижные игры и физические упражнения на улице;

хождение на лыжах;

дыхательная гимнастика после сна;

спортивные игры и соревнования;

пальчиковые упражнения для укрепления **здоровья**;

закаливание после дневного сна.

Летняя **оздоровительная работа**

Формы организации **оздоровительной работы**:

закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

физкультурные занятия в природных условиях *(на спортивной площадке)*;

физкультурные досуги и развлечения;

утренняя гимнастика на воздухе;

витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

1. **Работа с родителями**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически **здорового** ребёнка является работа с родителями.

Если хотим вырастить нравственно и физически **здоровое поколение**, то должны решать эту проблему *«всем миром»*, семья, детский сад, общественность.

Для себя определили следующие задачи работы с родителями:

1. Повышение педагогической культуры родителей.

2. Пропаганда общественного дошкольного воспитания.

3. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.

4. Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.

5. Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через тренинги, консультации, семинары.

6. Просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.

7. Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.

2. Педагогические беседы с родителями *(индивидуальные и групповые)* по проблемам.

3. Дни открытых дверей.

4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.

5. Показ занятий для родителей *(как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших)*.

6. Совместные занятия для детей и родителей.

7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада *(инструктора по физической культуре, медицинской сестры, ПДД, МЧС)*.

8. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями используем план изучения семьи:

структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения);

основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т. п.);

стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов;

социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка;

воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

С целью улучшения профилактической работы проведен с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем,в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.

2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.

3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.

5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.

6. Значение режимных моментов для **здоровья ребёнка**.

7. О питании дошкольников.

8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.

9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.

10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.

11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.

12. Вредные привычки у взрослых *(употребление алкоголя, курение, наркомания и др.)* и их влияние на **здоровье детей**.

13. **Здоровый** образ жизни в семье – залог **здоровья ребёнка**.

1. **План работы по Программе на 2021-2025 учебный год**

1. Продолжить работу по сохранению и укреплению физического и психического **здоровья детей**.

2. Продолжить работу по формированию привычки к **здоровому образу жизни**.

3. Продолжить прививать культурно-гигиенические навыки.

4. Продолжить развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

5. Продолжить закаливание по методу *«Апшерона»*.

6. Добиваться улучшения сохранения **здоровья** детей применяя апробированные методики по **здоровьесбережению**.

7. Продолжать по созданию предметно-развивающей среды в группе по **здоровьесбережению**.

8. Продолжать работу с родителями, социальными партнерами по **здоровьесбережению**.