

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПСКОВА
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ПОЗНАВАТЕЛЬНО – РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ
ВОСПИТАННИКОВ №25 «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

180016 г. Псков Рижский пр. 56 «б»

т. 57 – 16 – 19
т. 57 – 37 – 08

Программа "Здоровый дошкольник"

Псков
2015



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК»

Пояснительная записка.

Программа «Здоровый дошкольник» рассчитана на детей 2-7 лет в рамках общеобразовательной программы ДОУ с учетом федеральных государственных требований.

Данная программа:

- учитывает нормативы СанПин 2.4.1.2791-10 2010г., Приказ Минздрава РФ «Об утверждении «Медицинской карты ребенка для образовательных учреждений» (извлечения)» от 3 июля 2000г. №241; Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений» от 4 апреля 2003г. №139.; инструктивно – методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14 марта 2000г. №65/23 – 16;
- направлена на формирование готовности ребенка к здоровому образу жизни как фактору жизненного успеха и овладение им способами здоровьесберегающего поведения на основе индивидуального чувства меры и одновременного самоутверждения в социуме.

В соответствии с основными компонентами здорового образа жизни в программе выделяются следующие направления:

- непосредственно образовательная деятельность;
- физкультурно – оздоровительная работа;
- санитарно – гигиеническая работа;
- лечебно – профилактическая;
- работа по организации полноценного питания;
- работа по созданию положительного эмоционального микроклимата;
- консультативно – информационная работа;
- комплексная диагностика

Данные направления реализуются в течение всего дня во время непосредственно образовательной деятельности, совместной деятельности воспитателя с детьми и свободной самостоятельной деятельности детей. Объем, а также заложенные в данные направления методические установки определяются требованиями, предъявляемыми к уровню здорового образа жизни в соответствии с общеобразовательной программой дошкольного учреждения.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование готовности ребенка к здоровому образу жизни как фактору жизненного успеха и овладение детьми способами здоровьесберегающего поведения на основе индивидуального чувства меры и одновременного самоутверждения в социуме.

Объект – неповрежденное здоровье и здоровье нарушенное, но способное к саморазвитию

Предмет – образ жизни, обеспечивающий оптимальное существование, развитие и деятельность ребенка.

Задачи:

- Оздоровление окружающей среды через здоровый образ жизни (развивающий в детском саду, воспитательное пространство – в детском саду и микрорайоне, социокультурной среды – в семье и микросоциуме)
- Создание максимально благоприятных условий для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.





- Формирование физической культуры личности.
- Разработка индивидуальной программы здорового образа жизни. (т.е. регулирование процессов *адаптации и компенсации* резервных возможностей организма и человека в целом, обеспечивающих состояние здоровья.)
- Профилактика рецидивов болезней и улучшение здоровья детей.
- Формирование у ребенка адекватной современному уровню знаний и степени обучения целостной картины мира, адаптация личности к жизни в обществе.
- Воспитание гражданственности, любви к Родине и семье, уважительного отношения к духовному и культурному наследию.

Концепция

В современном мире человек предстает как сложная живая система, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях функционирования: биологическом, психологическом и социальном.

- Уровень биологический, на котором человек открывается в качестве телесного, природного существа
- Уровень психологический, на котором человек выступает как субъект одушевленной деятельности.
- Уровень социальный, на котором он проявляет себя как реализующий объективные общественные отношения, общественно – исторический процесс.

На каждом из выделенных уровней здоровье человека имеет особенности своего проявления.

На биологическом уровне – динамическое равновесие всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. Соответственно, нарушение равновесия, неадекватная реакция организма на факторы окружающей среды представляют не что иное, как болезнь. (Ашок Тхакер)

На психологическом уровне – человек рассматривается, как психическое целое и здоровье на этом уровне связано с личностным контекстом рассмотрения. Чем более гармонично соединены все существенные свойства, составляющие личность, тем она более устойчива, уравновешена и способна противодействовать влияниям, стремящимся нарушить ее цельность (С.С. Корсаков)

Психическое нездоровье проявляется в нарушении психического статуса личности: ненормальное течение познавательных процессов и как следствие, неадекватное отражение действительности, отсутствие самоконтроля за собственными действиями, и своего поведения в целом.

Однако личность обладает большими потенциальными возможностями сохранения собственной устойчивости и сопротивления вредным влияниям, связанным с психическими заболеваниями. В основе лежит способность к компенсации и замещению одних качеств другими, что определяется прежде всего высокой пластичностью мозга и психологическая защита. Психологическая защита выступает как определенная характеристика надежности личности, ее способность противостоять собственному распаду, дезинтеграции, различным нарушениям в функционировании психики. Психологическое здоровье = душевное здоровье.

На социальном уровне – рассматривается влияние социума на здоровье личности. Неправильное воспитание и неблагоприятные условия окружающей среды становятся причиной различных форм неадекватного поведения человека в обществе, иными словами, снижения его социального здоровья и надежности. Таким образом, люди со здоровой психикой обычно чувствуют себя активными участниками социальной системы, а само душевное здоровье принято определять как вовлеченность в общение, в социальное взаимодействие. (Б.Ф. Ломов)

Принципы воспитания:

1. Отношение к здоровью

(проявляется через действия, поступки, переживания, суждения относительно факторов влияющих на физическое, психическое и социальное благополучие. Критерием выступает степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативно предписанным требованиям медицины, санитарии и гигиены.)





2. Сохранения здоровья

(на основе поддержания гомеостаза, постоянства внутренней среды организма и его адаптационных резервов);

3. Увеличения резервов здоровья (или укрепления здоровья)

(на основе увеличения возможностей энергообразования, что препятствует развитию хронических заболеваний и помогает противостоять неблагоприятным факторам среды.)

4. Формирования здоровья,

(на основе формирования у растущего человека с самого раннего детства индивидуального способа обеспечения здорового образа жизни путем повышения адаптационных резервов на соматическом, психическом и социальном уровнях структурной организации человека.)

Характеристики физически здорового ребенка:

- Здоровый сон
- Правила культуры питания, которых следует придерживаться в повседневной жизни
- Отказ от вредных привычек (сосание пальца, соска – пустышка, памперсы ...)
- Физическая активность и закаливание
- Личная гигиена
- Труд и отдых
- Удовлетворенность деятельностью – как индикатор удовлетворенности жизнью.
- Достаточная медицинская активность – область гигиенического, медицинского обучения, воспитания и образования, медицинской информированности в отношении здоровья.
- Семья – культура семейных отношений и традиции здорового поведения.

Характеристики психологически здорового ребенка:

- Эффективное восприятие реальности
Способность опираться в своих суждениях на факты, а не на личные установки, потребности и предубеждения. Воспринимать мир вокруг себя правильно и беспристрастно
- Принятие себя, других и природы
Принимать себя таким, каков ты есть, не критикуя свои недостатки и слабости; воспринимать человеческую природу такой какая она есть, а не такой, какой ее хотелось бы видеть. Отказаться от желания казаться лучше чем ты есть.
- Непосредственность, простота, естественность
Способность вести себя просто и естественно, не пытаться произвести впечатления на окружающих.
- Независимость потребность в уединении
Умение спокойно и безболезненно переносить одиночество: быть отстраненным, сдержанным, спокойным. Способность к самоуправлению, к принятию ответственности.
- Автономность, независимость от культуры и окружения
Свобода в своих действиях, относительная независимость от физического и социального окружения, опора на собственный потенциал, внутренние источники роста и развития. Высокая степень самоуправления и «свободы воли».
- Свежий взгляд на вещи
Способность оценивать по достоинству даже самые обычные события в жизни. Умение воспринимать реальность в ее конкретных проявлениях; радоваться жизни, в том числе и в ее повседневных проявлениях.
- Межличностные отношения
Стремление к более глубоким личным взаимоотношениям с теми, кто обладает сходным характером, способностями. Доброта или по крайней мере, терпимость, по отношению к людям.
- Демократичность
Готовность учиться у других, не проявляя стремления к превосходству. Отсутствие склонности щеголять эрудицией. Искреннее уважение к тем, кто знает больше или умеет делать что – то лучше.





- **Креативность**
Способность к творчеству. Особый способ мировосприятия и взаимодействия с реальностью, помогающий выразить себя вовне.
- **Сопротивление культурным влияниям**
Умение находиться в гармонии со своей культурой, сохраняя вместе с тем, определенную внутреннюю независимость от нее. Следование общепринятым нормам поведения и вместе с тем определенная независимость, умение защитить свое мышление и поведение от социального и культурного влияния, входящего в противоречие с его устоявшимися ценностями.

Характеристики социально здорового ребенка:

- **Общительность**
- **Активность**
- **Положительная направленность на разнообразные виды детской деятельности.**
- **Любознательность**
- **Инициативность**
- **Умение налаживать взаимоотношения со сверстниками и взрослыми**

Таким образом, под здоровьем мы будем понимать такое состояние человека, которому свойственно не только не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие и рассматривать модель здорового образа жизни ребенка.

Настоящая программа составлена на основе интегрированного подхода к осуществлению оздоровительной работы в ДОУ. Для достижения этого программа обсуждалась в процессе ее разработки на малом методическом объединении.

Программа «Здоровый дошкольник» состоит из разделов, представляющих рабочие программы по вышеперечисленным направлениям разработанные специалистами.





Непосредственно образовательная деятельность

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план составлен с учетом состояния здоровья, возрастных психофизических и речевых особенностей детей, а также согласно требованиям СанПин.

Учебный план состоит из двух частей: инвариантная часть - специально организованные занятия и вариативная часть - совместная деятельность воспитателя с детьми, свободная самостоятельная деятельность.

В инвариантной части учебного плана полностью реализуется федеральный компонент государственного образовательного стандарта, который гарантирует подготовку дошкольников к поступлению в школу, овладение ими необходимым минимумом знаний, умений и навыков, обеспечивающими возможности продолжения образования.

Инвариантная часть учебного плана представлена следующими образовательными областями: физическая культура, здоровье, безопасность, коммуникация, социализация, познание, художественное творчество, чтение художественной литературы, труд, музыка.

Образовательные компоненты раскрывают структуру содержания названных областей. Инвариантная часть определяет минимальное количество часов на изучение образовательных областей, распределенное по группам.

Вариативная часть учебного плана обеспечивает реализацию регионального и дошкольного компонента в рамках пятидневной рабочей недели. Часы вариативной части используются на организацию совместной деятельности воспитателя с детьми, проведение индивидуальных и групповых занятий в свободной работе (также и с Монтессори материалами).

Дошкольный компонент предусматривает:

1. Ведение свободной работы с Монтессори материалами по 30 - 40 мин. ежедневно, за счет режимного времени – свободная деятельность, предусмотренного программой, но не имеющего практических рекомендаций.
2. Ведение занятий по ОБЖ (интегрированный курс) за счет инвариантной части учебного плана и образовательного компонента «Познавательное развитие» (см. программу)
3. Ведение уроков «культура движения» за счет инвариантной части учебного плана и образовательного компонента «физическая культура» 1 час в неделю.

Региональный компонент предусматривает:

Ведение пропедевтического курса по истории Пскова в средней, старшей и подготовительной группах за счет организации совместной деятельности воспитателя и детей. (в форме исследовательской деятельности, чтения книг, развлечений, праздников и т.п.)





Непосредственно образовательная деятельность должна представлять собой определенную модель здорового образа жизни ребенка. Для этого необходимо соблюдение организационно – педагогических и психолого – педагогических *условий* обучения:

- обеспечение гигиенической среды в группе;
- элементы диагностики состояния здоровья на уроке (вначале и в конце занятия замеры пульса, частоты дыхания, настроения, эмоций и т.л.);
- динамика сложности учебных задач в соответствии с кривой работоспособности;
- смена видов деятельности в структуре занятия как средство предупреждения переутомления;
- высокая мотивация учебно – познавательной деятельности в течение всего занятия;
- использование приемов снятия физического и умственного утомления (различные виды гимнастик для рук, ног, глаз, позвоночника, музыкальное сопровождение, релаксационные паузы, игровые формы, занимательность);
- учет при посадке детей за столы из физического здоровья (нарушения осанки, зрения, слуха);
- поддержание положительного эмоционального состояния, доброжелательного отношения, сотрудничества на занятии;
- использование проблемного обучения, работы с детьми в парах сменного состава, элементов арттерапии, ассоциативного метода, творческих заданий, приемов самооценки и самоконтроля и др.

Исходя из вышеперечисленных условий, мы можем сделать вывод, что элементарные знания по гигиене, анатомии, режиму дня, соотношению работы и отдыха, закаливанию организма можно непосредственно передавать ребенку в ходе физкультурных занятий, утренней гимнастики, на прогулке и т.п. Умственное и двигательное развитие – это два связанных друг с другом процесса. *Двигательная активность* должна быть неразрывно связана с *интеллектуальной деятельностью*. Развитие, обретаемое в движении, касается не только двигательного аппарата, его мышц, связок, костей – движения способствуют развитию всех областей головного мозга, влияют на развитие умственных способностей ребенка.

Физкультурно – оздоровительная работа:

- Строгое соблюдение режима дня:
 - полноценный дневной сон;
 - прогулка на свежем воздухе в любую погоду;
 - уменьшение продолжительности учебного процесса.
- утренняя гимнастика;
- корригирующая гимнастика;
- занятия по физкультуре всех типов (традиционные, тренировочные, занятия – соревнования, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения);
- занятия на улице с элементами подвижных игр;
- Закаливающие мероприятия:
 - соответствующая одежда для улицы;
 - длительное пребывание на свежем воздухе;
 - активные физические упражнения и игры на улице;
 - хождение босиком (летом на улице, в холодное время в спортивном зале, групповых помещениях);
 - хождение по «дорожкам здоровья» (закаливание, профилактика плоскостопия);
 - полоскание горла и рта;





Санитарно – гигиеническая работа:

Гигиена занимается разработкой мероприятий по нормированию и оздоровлению условий жизни и труда. Гигиена – часть профилактической медицины. Различают общественную и личную гигиену. Объектом гигиены является внешняя среда и ее влияние на организм. В связи с этим, в основе санитарно – гигиенической работы лежит:

- Строгое соблюдение санитарно – эпидемиологического режима:
 - влажная уборка помещений;
 - проветривание;
 - кварцевание групповых помещений;

Лечебно – профилактическая работа:

- Физиотерапия:
 - индивидуально (по медицинским показаниям) (ингаляции)
- Профилактика:
 - плоскостопия;
 - постоянный контроль осанки;
 - контроль дыхания на занятиях с повышенной двигательной нагрузкой;
 - подбор мебели в соответствии с ростом детей;
 - профилактический прием дибазола, оксолиновой мази для носа)
 - витаминотерапия (ревит – 2 раза в год циклом по 10 дней, осень – весна)

Организация полноценного питания

Принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие путем соблюдения режима питания, норм потребления продуктов, гигиены питания и индивидуального подхода к детям во время приема пищи.

Содержание работы по организации полноценного питания в ДООУ:

- Диетотерапия:
 - овощи, фрукты, соки, сок с мякотью;
 - разработка дифференцированного меню для детей с различной патологией;
 - правильная кулинарная обработка.
 - Второй завтрак (употребление соков и фруктов)
 - Употребление свежего чеснока и лука;
- примерное 10 дневное меню в ДООУ

Коррекция психоэмоциональной сферы

Основная деятельность направлена на сохранение положительного психоэмоционального состояния детей, создание душевной экологии, способствующей раскрепощению детей и погружению в специально созданную культурно – развивающую среду.

- Адаптационный период:
 - Семейный фотоальбом
 - Любимая игрушка
 - Сокровищница
 - Уголок уединения
- В течение года:
 - День радостных встреч (по понедельникам)
 - Утренний круг приветствия (ежедневно)
 - Сладкий вечер (по средам)
- Светотерапия
- Музыкалотерапия
- Упражнения с водой.



**Консультативно – информационная работа:**

Направлена на самосовершенствование, перестраивание мышления на здоровый образ жизни, пополнение собственного багажа теоретическими знаниями, овладение оздоровительными системами и технологиями, приобретение и закрепление навыков здорового образа жизни. Работа ведется по трем направлениям: педагоги, дети, родители.

- *С педагогами и персоналом:*
 - открытые просмотры и показы с использованием оздоравливающих технологий.
 - оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.
- *С детьми:*
 - проведение занятий: валеологического цикла, ОБЖ, занятий с элементами релаксации, оздоравливающих технологий
- *С родителями:*
 - активное участие родителей в физкультурно – оздоровительной работе ДОУ по мероприятиям годового плана;
 - оформление информационных стендов;
 - организация родительских собраний с участием сотрудников ДОУ и медицинских работников

Комплексная диагностика:

- Оценка эффективности оздоровления индивидуально для каждого ребенка;
- Динамика острых заболеваний;
- Динамика хронических заболеваний;
- Мониторинг движения детей из одной группы здоровья в другую.
- Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОУ.
- Определение соответствия образовательной среды возрастным особенностям воспитанников, состоянию их здоровья и своевременное выявление факторов риска для их здоровья и развития.

Для осуществления деятельности по данным направлениям была создана структура, способствующая организации оздоровительной работы в ДОУ и являющаяся ее непосредственным исполнителем.

Образовательные, оздоровительные, коррекционные, санитарно – гигиенические и профилактические мероприятия осуществляются педагогом – психологом, социальным педагогом, медицинскими работниками, специалистами, воспитателями. Научно методическое обеспечение программы – обязанность зам. зав. по воспитательной работе и заведующей ДОУ.

Контроль за выполнением программы, обеспечение взаимодействия с учреждениями и организациями здравоохранения, социального развития, физической культуры, представителями общественности по вопросам сохранения и укрепления здоровья воспитанников проводит руководитель в порядке установленном уставом учреждения.



