

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

**Котельникова Любовь Илларионовна,**

заведующий,

МБДОУ «Золотой ключик»,

г. Ноябрьск, ЯНАО

## **ПРОГРАММА ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ МБДОУ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»**

**Аннотация.** В программе представлен опыт работы коллектива муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Золотой ключик» муниципального образования город Ноябрьск ЯНАО

Программа разработана в силу актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов повышения валеологической культуры детей дошкольного возраста.

### **Пояснительная записка**

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

В последнее время особое внимание уделяется уровню здоровья, который является, несомненно, важным критерием оценки состояния здоровья населения. Здоровье формируется в результате взаимодействия множества факторов: экологических т.е. климатические условия (неблагоприятные погодные условия района Крайнего Севера); социальных, включая образ жизни семей, который во многом обусловлен низким уровнем жизни многих жителей нашего микрорайона; биологических, включая наследственность, учитывая тот факт, что большая часть новорожденных детей рождаются «физиологически незрелыми», с пониженной адаптацией.

Не следует забывать, что дошкольный возраст – самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья детей приведут к положительным результатам.

Следовательно, основной путь укрепления здоровья детей – создание благоприятных социально- педагогических условий. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться: семья, включая всех ее членов и условия проживания, а также детское образовательное учреждение, где дети проводят большую часть своего активного времени, т.е социальные структуры, которые в основном и определяют уровень здоровья детей.

Концептуальным обоснованием педагогической деятельности участников воспитательно-образовательного процесса является Развивающая педа-

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

гогика оздоровления В.Т. Кудрявцева, «Зеленый огонек здоровья: программа оздоровления дошкольников» М.Ю. Картушиной.

### **Цель программы:**

Формирование у детей дошкольного возраста потребности в ведении здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

1. Формировать первоначальные валеологические представления у детей дошкольного возраста.
2. Создать оптимальные условия для охраны и укрепления здоровья.
3. Проводить профилактику и коррекцию отклонений в физическом развитии.

### **Функции программы**

1. Обеспечение устойчивости целей и задач образовательной деятельности, основанной на принципах реализации данной программы с учетом индивидуального подхода к каждому ребенку.
2. Создание оптимальных условий для охраны и укрепления здоровья.
3. Обеспечение качества образовательного процесса в соответствии с государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

### **Основные принципы программы:**

- ✓ *гуманизации воспитания и образования*, предусматривающий переоценку всех компонентов педагогического процесса в свете человекообразующих функций;
- ✓ *индивидуализации обучения и развития*, предполагающий всесторонний учет способностей каждого ребенка;
- ✓ *целостности*, основанный на единстве процессов развития и обучения;
- ✓ *непрерывности*, предполагающем преемственность содержания образования в различных возрастных группах;
- ✓ *здорового образа жизни*, предполагающем формирование навыков здорового образа жизни у детей.

Кроме того, принимались во внимание принципы Развивающей педагогики оздоровления:

- развитие творческого воображения;
- формирование осмысленной моторики;
- создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при различных видах деятельности;
- формирование у детей способности к содействию и сопереживанию.
- взаимодействие всех участников образовательного процесса;
- систематичности к последовательности;

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

- доступности;
- наглядности.

### Основные направления программы

#### 1. Валеологическое образование детей

Организовывая работу с воспитанниками по формированию устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих, в соответствии с возрастными возможностями детей, следует решать следующие задачи:

Возраст детей	Задачи	Средства реализации
Младший возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Знакомить детей со строением тела человека.</li> <li>✓ Знакомить детей с органами чувств.</li> <li>✓ Формировать представления о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.</li> <li>✓ Воспитывать у детей потребность бережно относиться к своему здоровью.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Непрерывная образовательная деятельность</li> <li>✓ Поисково-познавательная деятельность</li> <li>✓ Чтение художественной литературы</li> <li>✓ Беседы</li> <li>✓ Дидактические и настольно-печатные игры</li> <li>✓ Развлечения</li> <li>✓ Знакомство со схематическим изображением тела и лица</li> </ul>
Средний возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Обогащать знания детей о строении тела человека, устанавливая элементарные причинно-следственные связи.</li> <li>✓ Обогащать знания детей об органах чувств, устанавливая элементарные причинно-следственные связи.</li> <li>✓ Продолжать воспитывать разумное отношение к своему здоровью, учить вести здоровый образ жизни.</li> <li>✓ Развивать представления о себе и своей семье.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Непрерывная образовательная деятельность</li> <li>✓ Поисково-познавательная деятельность</li> <li>✓ Чтение художественной литературы</li> <li>✓ Беседы</li> <li>✓ Дидактические и настольно-печатные игры</li> <li>✓ Развлечения</li> <li>✓ Работа со схематическим изображением тела и лица</li> <li>✓ Выставка рисунков (родители + дети)</li> </ul>
Старший возраст	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Развивать представления детей о своем теле:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Опорно-двигательная система, совершенствуем модель схематического изображения строения тела человека</li> <li>- Кожа</li> <li>- Сердце – самый важный орган человека</li> <li>- Дыхательная и пищеварительная система</li> </ul> </li> <li>✓ Углублять представления о себе и своей семье;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Непрерывная образовательная деятельность</li> <li>✓ Поисково-познавательная деятельность</li> <li>✓ Художественная литература познавательного характера;</li> <li>✓ Беседы;</li> <li>✓ Дидактические, настольно</li> </ul>

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Формировать представления о лекарственных растениях;</li><li>✓ Убеждать в преимуществе здорового образа жизни;</li><li>✓ Закреплять умения устанавливать обобщенные представления о своем организме;</li><li>✓ Учить самостоятельно применять полученные знания.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- печатные, сюжетно-ролевые, творческие, режиссерские игры;</li><li>✓ Развлечения.</li><li>✓ Выставка рисунков.</li><li>✓ Просмотр видеосюжетов диафильмов.</li></ul>
--	---

Для более успешного закрепления у детей валеологических знаний и формирования осознанного отношения к своему здоровью, один раз в неделю (пятница) рекомендуется проводить День здоровья.

В течение всего этого дня педагоги планируют игровую, познавательную и двигательную деятельность детей так, чтобы она способствовала совершенствованию знаний воспитанников о здоровом образе жизни.

### **2. Комплексная диагностика**

Исследования состояния здоровья детей специалистами с целью выявления функциональных нарушений:

- регулярный осмотр детей медицинским персоналом МБДОУ, а также специалистами детской поликлиники;
- осмотр детей специалистами для ранней диагностики нарушений опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие);
- диагностика речевого и неречевого дыхания логопедом МБДОУ;
- выявление нарушений двигательной активности, координации движений и т. д. в беседах с родителями и педагогами.

Отслеживание успешности усвоения воспитанниками валеологических знаний (за период пребывания в ДОУ) проводится с помощью диагностики.

Оценка уровня сформированности у детей представлений о здоровом образе жизни определяется в ходе наблюдения за детьми в процессе выполнения гигиенических и закаливающих процедур, а также в ходе бесед валеологической направленности.

### **3. Физкультурно-оздоровительная работа**

#### **1. Режим дня**

Профилактическая, физкультурно-оздоровительная и валеологическая работа интегрирована во все части режима дня (ориентировочный вариант распорядка дня для средней группы):

#### **средний дошкольный возраст**

- |  |               |
|--|---------------|
| 1. Прием детей. Осмотр. Игры. Дежурство. (на улице, по погодным условиям). | 07.00 – 08.15 |
| 2. Утренняя гимнастика   | 08.15 – 08.25 |
| 3. Подготовка к завтраку. Завтрак  | 08.25 – 08.45 |
| - закаливание носоглотки   |               |

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

4. Игровая деятельность. Подготовка к непрерывной образовательной деятельности	08.45 – 09.00
* Дыхательная гимнастика	
* Пальчиковая гимнастика	
5. Непрерывная образовательная деятельность:	09.00–09.20;09.30-
* Двигательная пауза (физ.минутка)	09.50
* Двигательная пауза (физ. минутка)	09.10
6. Самостоятельная игровая деятельность детей	09.40
7. Второй завтрак	
8. Подготовка к прогулке. Прогулка	09.50- 10.40
Прогулка:	10.40-10.50
- наблюдение	10.50 – 11.45
- п/и (3)	
- инд. работа на развитие двигательной активности, основ. виды движений.	
- труд. деятельность (совместно с воспитателем) – поруч.	
- элементы спортивной игры	
- свободная деятельность детей	
9. Возвращение с прогулки, игры.	
* психогимнастика	
* игровые зарядки для коррекции осанки	11.45 – 12.10
* мимическая гимнастика	
10. Подготовка к обеду. Обед.	
11. Подготовка ко сну. Сон.	
12. Подъем.	12.10 – 12.40
- побудка, самомассаж	12.40 – 15.00
- разминка	15.00 – 15.30
- п/и	
- разогрев стопы	
- солевые дорожки	
- обширное умывание	
13. Совместная игровая деятельность	
- дыхательная гимнастика	
- двигательная паузы	15.30 - 16.00
14. Подготовка к усиленному полднику. Усиленный полдник.	
15. Игры, труд	16.00 – 16.35
- игровые зарядки дня коррекции эмоц. сферы	16.35 - 17.10
- артикуляционная гимнастика.	
16. Подготовка к вечерней прогулке. Прогулка. (по погод-	17.10 – 18.30

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

ным условиям).

17. Возвращение с прогулки. Игры. Уход детей домой. 18.30 – 19.00

В зависимости от времени года, состояния здоровья ребенка режим дня может быть гибким: все режимные моменты могут варьироваться, сохраняя общую продолжительность всех основных частей: бодрствования, сна, прогулки, промежутков времени между приемами пищи.

### **2. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ**

Природные особенности региона (суровый климат, неблагоприятные погодные условия) ограничивают двигательную активность детей, поэтому модель двигательной активности детей в течение дня, разработанная авторским коллективом педагогов, способствует организации оптимальной двигательной деятельности и направлена на:

- 2.1 Обеспечение двигательного режима детей атрибутами и пособиями;
- 2.2 Создание необходимой развивающей среды;
- 2.3 Проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
- 2.4 Строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
- 2.5 Хождение босиком на занятиях физкультурной, ритмикой, хореографией.

### **3. ЗАКАЛИВАНИЕ**

Немаловажным фактором в оздоровлении дошкольников является закаливающие мероприятия в сочетании с играми и упражнениями для профилактики плоскостопия. Хорошим и необременительным способом закаливания кожи стоп, а также укрепления их свода и связок является босохождение.

Эффективность закаливания способствует формированию у детского организма умения безболезненно переносить изменения окружающей среды. Поэтому целесообразнее использовать (как минимум) следующий комплекс оздоровительных мероприятий: воздушное закаливание; хождение босиком; максимальное пребывание детей на свежем воздухе.

Необходимо помнить, что к часто болеющим и ослабленным детям надо подходить очень осторожно, но ни в коем случае нельзя вообще лишать ослабленного ребенка закаливания.

### **4. РАЗВИВАЮЩАЯ ПЕДАГОГИКА ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Реализация Развивающей педагогики оздоровления возможна, более того -необходима в воспитании дошкольников. Систематическое использование ее элементов в режиме дня способствует повышению сопротивляемости организма ребенка простудным и другим заболеваниям, выносливости при физических нагрузках и оказывает благотворное влияние на общее психосоматическое состояние и поведение детей.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Чтобы добиться результата, необходимо все мероприятия использовать в комплексе: точечный массаж; дыхательная гимнастика; гимнастика маленьких волшебников; мимическая гимнастика; артикуляционная гимнастика; игровые упражнения для формирования правильной осанки; комплексы упражнений для профилактики плоскостопия; дорожки для разогрева стопы; солевые дорожки; растирание варежкой; обширное умывание; психогимнастика; логоритмика; пальчиковая гимнастика.

### **5. Оздоровительно-профилактическая работа**

С целью укрепления здоровья детей, приобщения их к здоровому образу жизни, а также профилактики простудных заболеваний, медицинским персоналом совместно с педагогами для каждой возрастной группы разработан план оздоровительных мероприятий, направленных на снижение заболеваемости.

### **4. Информационно-консультативная работа с родителями**

Живой интерес педагога к успехам каждого ребенка – залог интересного диалога с родителями. Педагогический процесс в детском саду и семье ориентирован на удовлетворение важнейших социальных и здоровьесберегающих потребностей дошкольника. Необходимо создать условия для благоприятного развития возрастного потенциала и возможности для активного усвоения ценности физической культуры и здоровья. Поэтому основная задача сотрудников детского сада – дать родителям определенную модель ведения здорового образа жизни в семье, обучить их практическим навыкам, обеспечивающим целостность процесса воспитания, а кроме того – предоставить членам семьи возможность применить эти навыки на практике.

Для этого используются следующие формы работы с родителями.

<b>Информационно-познавательный блок</b>	<b>Практический блок</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Памятки;</li><li>- Собrania;</li><li>- Заседания семейного клуба;</li><li>- Информационные листы (газеты, журналы);</li><li>- Фото выставки, выставки;</li><li>- Оформление папок, информационных стендов;</li><li>- Диспуты;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Консультации;</li><li>- Семинары-практикумы;</li><li>- КВН;</li><li>- Интеллектуальные игры ("Что? Где? Когда?" и т.д.);</li><li>- Беседы;</li><li>- Анкетирование;</li><li>- Домашние задания;</li><li>- Праздники, развлечения;</li><li>- Деловые игры;</li></ul>

# ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

## **5. Организация предметно-пространственной среды**

Предметно-пространственная среда не только обеспечивает разные виды активности дошкольника, но и лежит в основе его самостоятельной деятельности, являясь своеобразной формой самообразования. Обязанность взрослого в данном случае состоит в том, чтобы открыть перед детьми весь спектр возможности среды и направить их усилия на использование отдельных ее элементов.

Преобразовывая среду без помощи взрослого, дети опираются на полученные ранее знания о способах охраны и укрепления здоровья, не нанося вред ни своему здоровью, ни здоровью других детей.

Внедрение программы по оздоровлению детей дошкольного возраста предполагает создание в группах специальных условий для реализации индивидуальных и оздоровительных маршрутов.

В каждом групповом помещении имеется Центр физкультуры и здоровья, в котором размещены дидактические и игровые пособия: ростомер; пособия «Проверь осанку»; наборное полотно (алгоритм движения и лесенка успеха); планшет «Мое настроение»; игровое пособие для девочек и мальчиков; спортивное оборудование (стандартное и нестандартное); мини-стадион.

Для успешной реализации программы по оздоровлению детей дошкольного возраста необходимо наличие в ДОУ достаточного количества спортивного инвентаря и оборудования, стимулирующего двигательную активность детей и способствующего их физическому развитию.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Данная комплексная система воспитательно-оздоровительных мероприятий позволяет сформировать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, адаптировать ребенка к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды – словом, учит вести здоровый образ жизни с раннего детства.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Воронкевич О.А. Добро пожаловать в экологию! Часть 2. Перспективный план работы по формированию экологической культуры у детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016.
2. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. Под редакцией Т.И. Бабаевой, З.А. Михайловой, Л.М. Гурович: Изд. 3-е. - СПб.: Детство-Пресс, 2010.
3. Дыбина О.В. Ребенок и окружающий мир: Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
5. Картушина М.Ю. Логоритмика для малышей. Сценарии занятий с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
6. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов – М.:ТЦ Сфера, 2004.

## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

7. Кудрявцев В.Т. *Развивающая педагогика оздоровления.* – М.:ТЦ Сфера, 2000.
8. Маханева М. *Программа оздоровления детей дошкольного возраста* – М.: ТЦ Сфера, 2013.
9. *Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой.* – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
10. Шорыгина Т.А. *Беседа о здоровье: Методическое пособие.* – М.: ТЦ Сфера, 2015.