#

# Технология по формированию здорового и безопасного образа жизни воспитанников

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

## Пояснительная записка

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.

Технология разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья взрослых и детей. Отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления подрастающего поколения в ДОУ. Она определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение 5 лет. Содержание технологии рассчитано на детей 2 -7 лет.

**Цель** - сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

### Задачи:

1. Разработать алгоритм деятельности участников образовательного процесса дошкольного учреждения, ориентированной на соблюдение здорового и безопасного образа жизни.
2. Обеспечить условия для сохранения, укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их возрастными особенностями.
3. Разработать и апробировать систему педагогических воздействий, направленных на формирование у дошкольников понимания здоровья, как важнейшей ценности.
4. Изучить и внедрить в практику ДОУ современные технологии обучения здоровому образу жизни, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья детей путем развития здоровьесберегающих умений и навыков, формирования привычки думать и заботиться о своём здоровье.
5. Создать оздоровительный микроклимат, соответствующую предметную среду для обеспечения двигательной активности ребёнка.
6. Активизировать педагогический потенциал семьи в вопросах формирования ценностей здоровья через разработку и использование инновационных форм работы с родителями по пропаганде здорового образа жизни.
7. Организовать консультативную помощь родителям по вопросам физического воспитания и оздоровления детей.
8. Воспитывать потребность вести здоровый образ жизни.

## Принципы построения

При практической реализации поставленных задач мы основываемся на следующих основных принципах здоровьесберегающих технологий:

1. ***Принцип научности*** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
2. ***Принцип целостности, комплексности педагогических процессов*** выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.
3. ***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
4. ***Принцип связи теории с практикой*** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
5. ***Принцип повторения умений и навыков*** – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
6. ***Принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания*** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок. Педагог, опираясь на индивидуальные

особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

1. ***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
2. ***Принцип активного обучения*** обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
3. ***Принцип коммуникативности*** помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
4. ***Принцип креативности личности ребенка*** заключается в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально – двигательного музыкального тренинга.
5. ***Принцип взаимодействия ДОУ и семьи, преемственности при переходе в школу*** направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
6. ***Принцип результативности*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## Основные направления реализации технологии

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление** | **Задачи** |
| 1. | Работа с детьми | * укреплять здоровье детей и улучшать их двигательный статус с учетом индивидуальных возможностей и способностей;
* формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, учить их понимать значение и преимущество хорошего самочувствия;
* удовлетворять потребность детей в движении;
* стимулировать развитие у детей навыков личной гигиены и осуществлять контроль за их неукоснительным выполнением;
* формировать у детей потребность к занятиям физической культурой и эмоционально-положительное отношение ко всем видам двигательной активности;
* обогащать представления и умения в подвижных играх и упражнениях;
* целенаправленно развивать физические качества;
* формировать умение сохранять правильную осанку;
* воспитывать чувство уверенности в себе.
 |
| 2. | Работас педагогами | * изучать научные исследования в области охраны здоровья детей, здоровьесберегающих технологий, экологического образования, формирования потребности в здоровом образе жизни;
* внедрять современные инновации в области физического развития детей; образовательные программы и технологии обучения и воспитания с учетом функциональных и возрастных особенностей детей;
* неукоснительно соблюдать гигиенические требования к организации жизнедеятельности детей в условиях МКДОУ;
* повышать квалификацию педагогов в вопросах развития и охраны здоровья детей;
* разработать и реализовать просветительские программы для родителей по вопросам сохранения здоровья детей;
* организовывать спортивно-оздоровительную работу, дифференцированную в зависимости от физических и психоэмоциональных особенностей ребенка.
 |
| 3. | Работа с родителями | - формировать мотивацию здоровья и поведенческих навыковздорового образа жизни у членов семьи, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * обогащать опыт оздоровительной деятельности в семье,

способствовать накоплению у родителей знаний по грамотной организации оздоровительной деятельности в семье;* активизировать родительский интерес, творчество, самостоятельный поиск способов решения проблем в области здоровья;
* оказывать адресную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья;
* изучать, обобщать и распространять положительный опыт семейного воспитания;
* создать установку на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребенка;
* валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
 |

**Ожидаемые результаты:**

* Внедрение научно-методологических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье.
* Формирование у дошкольников основ валеологического сознания, потребности заботиться о своём здоровье.
* Обеспечение программного уровня развития движений и двигательных способностей детей.
* Повышения уровня адаптации к современным условиям жизни.
* Улучшение соматических показателей здоровья дошкольников, снижения уровня заболевания.
* Оптимальные условия для развития индивидуальности ребенка через осознание своих возможностей и способностей.
* Позитивное влияние образа жизни на состояние здоровья.
* Осуществление здоровьесберегающей организации образовательного процесса.
* Овладение элементарными навыками оздоровления: самомассаж, закаливающие процедуры, уход за полостью рта.

### Аспекты отслеживания:

* - заболеваемость ОРЗ, ОРВИ – статистический учет по результатам годовых отчетов ДОУ по посещаемости и причин отсутствия детей;
* - общее физическое развитие детей;
* -оценка уровня адаптации детей к ДОУ (психолого-педагогическое отслеживание);
* - оценка личностных психофизических особенностей ребенка;
* - оценка уровня знаний, умений, навыков ребенка.

### Нормативно-правовое обеспечение технологии:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»»;
* Устав МКДОУ № 4 - д/с «Одуванчик» с.Киргишаны

Для реализации задач, намеченных программой «ЗОЖ», в ДОУ созданы следующие условия:

* зал для физкультурных и музыкальных занятий, который оборудован необходимым инвентарём: несколько гимнастических скамеек, наклонные доски, ребристые доски, массажные коврики для профилактики плоскостопия, мячи, обручи, мешочки с песком, канаты, кегли и другое необходимое оборудование. Всё это позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий;
* игровая площадка для занятий на воздухе;
* картотеки: утренних гимнастик и подвижных игр;
* в группе раннего возраста имеется центр двигательной активности (Центр физической культуры), где дети занимаются как самостоятельной двигательной деятельностью, так и совместной деятельностью с педагогами;
* закаливающие процедуры: закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, в режимных моментах.

### Модель физического воспитания в МКДОУ № 4 - д/с «Одуванчик» с.Киргишаны

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы организации** | **Количество форм образовательной деятельности и культурных практик в неделю** |
| Возрастные группы |
| Ранний возраст | Старшая разновозрастная группа от 3 до 7 лет  |
| **1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных****моментов деятельности детского сада** |
| 1.1. Утренняя гимнастика | ежедневно5-6 мин. | ежедневно10 мин. |
| 1.2. Физкультминутки | Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут) |
| 1.3. Игры и физические упражнения на прогулке | ежедневно6-10 мин. | ежедневно15-30 мин. |
| 1.4. Закаливающиепроцедуры | Ежедневно после дневного сна |
| 1.5.Дыхательная гимнастика | Ежедневно после дневного сна |
| 1.6. Спортивные упражнения | 1-2 раза внеделю 6-10 мин. | 1-2 раза внеделю 15-30 мин. |
| **2. Физкультурные занятия** |
| 2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале | 3 раза в неделю по 15 мин. | 3 раза в неделю по 15-30 мин. |
| 2.2. Физкультурные занятия на свежем воздухе | - | 1 раз в неделю 15-30 мин. |
| **3. Спортивный досуг** |

|  |  |
| --- | --- |
| 3.1. Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |
| 3.2. Спортивныепраздники | - | 2 раза в год |
| 3.3. Физкультурные досуги иразвлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц |
| 3.4.Дни здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал |

**Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми**

В соответствии с принятым в нашем дошкольном учреждении планом оздоровительной работы, реализуется система работы по следующим направлениям:

|  |
| --- |
| **Оптимизация режима** |
| Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима. |
| Определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей (в соответствии с временными нормами, определенными в режиме двигательной активности дошкольников разных возрастных групп) |
| **Организация двигательного режима** |
| Физическая культура |
| Утренняя гимнастика |
| Бодрящая гимнастика |
| Подвижные игры и индивидуальные игровые упражнения |
| Прогулка с включением подвижных игр, игровых упражнений |
| Музыкально-ритмическая деятельность с акцентом на формирование эмоционально- музыкальной доминанты |
| Физкультурные досуги и праздники |
| Дни здоровья |
| Физкультурные минутки (оздоровительные паузы) |
| Пальчиковая гимнастика |
| **Охрана психического здоровья детей, эмоциональное развитие** |
| Использование приемов релаксации: минуты тишины, динамические паузы |
| Совместная музыкально-образовательная деятельность |
| Игры с песком и водой |
| Музыкотерапия |
| Использование упражнений, игр, этюдов на развитие эмоций |
| **Профилактические мероприятия** |
| Самомассаж |
| Упражнения дыхательной гимнастики |
| Упражнения для профилактики плоскостопия |
| Гимнастика глаз |
| Соблюдение санитарно-гигиенического режима |
| **Лечебно-профилактическая работа** |
| Витаминотерапия |

|  |
| --- |
| **Оздоровление фитонцидами** |
| Чесночно-луковые добавки в первое блюдо |
| Подбор комнатных растений в группе |
| **Закаливание** |
| Воздушные ванны, облегченная одежда |
| Прогулки на воздухе, прием детей на улице летом |
| Хождение босиком |
| Сон без маек |
| Бодрящая гимнастика после сна |
| Обширное умывание |
| Солнечные ванны (летом в головных уборах) |
| Игры с водой |
| **Образовательный аспект работы с детьми****и информационно-просветительская работа с родителями** |
| Совместная деятельность в режимных моментах с детьми, в том числе и проектная |
| Совместная образовательная деятельность области «Безопасность» и «Здоровье» |
| Инструктаж по правилам поведения и использования детьми материалов, оборудования и сооружений |
| Педагогические совещания: анализ состояния здоровья детей; анализ заболеваемости; анализ адаптации |
| Информирование родителей (устно, письменно):беседы, консультации, памятки, буклеты для родителей |
| Родительские собрания по вопросам укрепления здоровья детей, анкетирование. |