

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Романовский детский сад №1»
Романовского района Алтайского края

Проект рабочей программы по теме: « Формирование здорового образа
жизни у детей младшего дошкольного возраста в условиях села»

Разработчик:

Дмух Ольга Викторовна

воспитатель младшей группы

дошкольного возраста

МБДОУ « Романовский детский сад № 1»

Пояснительная записка:

В современной системе образования много проблем. Одна из них – это ориентация всей системы образования на здоровье сберегающее воспитание. Перед дошкольным образованием в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Федеральные государственные требования к структуре основной образовательной программы дошкольного образования определяют как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья детей через интеграцию образовательных областей, создание условий безопасной образовательной среды, осуществление комплекса психолого -педагогической, профилактической и оздоровительной работы. В соответствии с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учреждениях села, создание оптимальных условий для всестороннего гармоничного развития личности ребёнка.

В Романовском районе проблема здоровья детей стоит особо остро, по заболеваемости среди детей дошкольного возраста в 2019г- 2020г на 1 месте заболевания органов дыхания, на 2 месте болезни нервной системы и инфекционные болезни, 3 место – заболевания крови и желудочно-кишечного тракта. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни - это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов. Проблема в том, что в дошкольном образовании общепринятая система физического воспитания:

- не учитывают конкретных условий детских учреждений в сельской местности;
- не предусматривают дифференцированного подхода к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем в условиях села;
- не реализуют потребности детей в движении.

В наше дошкольное учреждение приходят дети в основном со II группой здоровья . Проанализировав факты, я решила создать проект рабочей программы направленной на формирование осознанного отношения ребёнка к своему здоровью, основанной на современных оздоровительных технологиях и учитывающей местные условия, так и необходимостью внедрения нетрадиционных подходов к работе с детьми в сельской местности. Передо мной возникли вопросы: Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Как организовать образовательную деятельность младших дошкольников, чтобы дать каждому ребёнку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес детей к здоровому образу жизни? Как сделать привлекательным занятие физкультуры для детей младшего дошкольного возраста?

Актуальность опыта состоит в решении проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников в сельской местности. Одним из путей решения является комплексный подход к оздоровлению детей через использование здоровьесберегающих технологий, без которых немислим педагогический процесс современного детского сада.

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в физкультурно – оздоровительной деятельности:

- внедрение новых здоровьесберегающих технологий в деятельность сельского ДОО.

- использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу жизни;

- использование ИКТ для более наглядной демонстрации преимущества здорового образа жизни

Цель программы: Создать условия для внедрения здоровьесберегающих технологий, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в сельском ДОО таким образом, чтобы оно обеспечивало каждому ребенку младшего дошкольного возраста гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья и повышения его уровня; приобщать детей к физической культуре и здоровому образу жизни в условиях сельской местности Алтайского края.

Задачи программы:

- 1 -охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; , повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;
- 2 -формирование правильной осанки, гигиенических навыков;
- 3 -формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- 4 -создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- 5 -выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- 6 -воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима дня, потребность в физических упражнениях и играх;
- 7 -расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны ,Алтайского края, родного села;
- 8 -воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности;
- 9 -поощрять стремление использовать полученные навыки и умения в самостоятельной деятельности детей за пределами ДОО.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Профилактическая работа и закаливание в ДОУ;
- Организация режима дня;
- Организация питания;
- Организация жизнедеятельности детей в образовательных областях .Эта программа предназначена для работы с детьми младшего дошкольного возраста от 2-х до 4-х лет. При реализации программы не стоит делать упор на одну из поставленных задач, а целесообразнее планировать и организовывать процесс познания так, чтобы задачи интегрировались. Для этого возраста поставлены определённые задачи работы на год. Реализации этих тем представлены с помощью методических приёмов, которые помогут спланировать занятия, совместную (физкультурно-оздоровительную, игровую, предметно – практическую, музыкальную и др.) деятельность, а также создать условия для возникновения самостоятельной деятельности детей младшего возраста. Все игры, упражнения ,занятия построены на тематической основе, знакомящей детей с основами здорового образа жизни. Организация и проведение занятий могут осуществляться с учётом ситуативного подхода, который предполагает воспитание у детей ЗОЖ на основе реально возникающих проблемных ситуаций. Ситуативный подход помогает учесть актуальные интересы детей, сделать образовательный процесс мотивированным, эмоционально положительным. Дети на занятиях являются полноправными его участниками, они могут задавать вопросы. Наблюдение за детьми, за проявлением их интересов к основам ЗОЖ, поможет, по необходимости изменить, спланировать работу в данном направлении с учётом заинтересованности детей. Успешность реализации программы обеспечивают разные формы психолого- педагогического сотрудничества детей и взрослых. Планирование и организация занятий носит открытый характер, что предполагает, с одной стороны, наличие ориентиров и методического сопровождения и, с другой стороны, возможность педагогу отклониться от них, изменить структуру занятия, игру, текст художественного произведения, упражнение, быстро отреагировать на ситуацию, на возникший внезапно интерес детей к деятельности, теме, предмету. Продолжительность занятий определена с учётом возрастных, физических возможностей детей : 10 – 15 минут в младшей группе. Сотрудничество с родителями в ознакомлении детей с основами ЗОЖ обогатит процесс успешного усвоения данной программы. Список литературы по физкультурно-оздоровительной направленности , который представлен в конце программы, позволит осознать значимость работы по формированию у младших дошкольников основ

ЗОЖ, а так же поможет в разработке методических приёмов используемых в работе с детьми. В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье. Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего дошкольного возраста. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни, к родному селу. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Нормативно-правовые документы, которые легли в основу данной программы: включают в себя внешние законодательные акты и внутренние документы, регламентирующие деятельность учреждения. основополагающие документы по проблеме обеспечения здоровья детей в ДОУ:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Конституция РФ ст.38, 41, 42, 43.
- Закон РФ «об образовании» и ФГОС

- Инструктивно-методическое письмо МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000г № 65/23-16
- Приказ Минздрава РФ «Об утверждении «Медицинской карты ребёнка» для образовательных учреждений» от 3.07.2000г №241
- Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» от 4.04.2003г
- **Реализация программы:**
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику здоровья детей младшего дошкольного возраста;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в ДОУ;

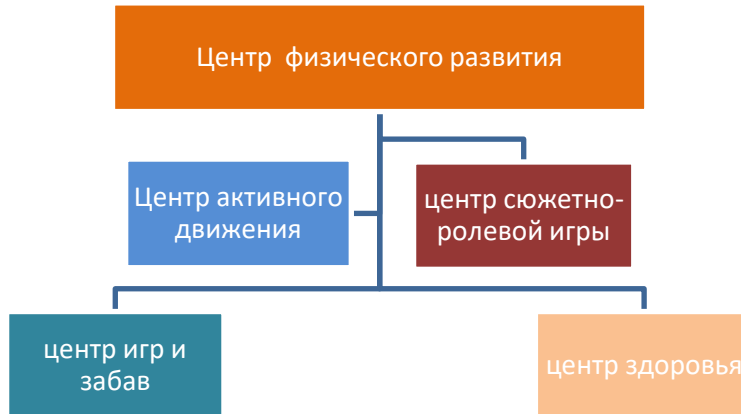
- организация питания воспитанников;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в группе мероприятий по профилактике детского травматизма;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;
- организация и проведение образовательных мероприятий (беседы, игры, упражнения, экскурсии, конкурсы и т.д.) в рамках программы;
- организация и проведение исследований уровня физического здоровья воспитанников ;
- проведение физминуток, утренней зарядки, организация игр на прогулках

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОРГАНИЗОВАННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

НАЧАЛО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	СЕРЕДИНА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	КОНЕЦ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
<p>Массаж биологических точек</p> <p>Растирание пальцев рук</p> <p>Растирание ушных раковин (хорошо повышает работу головного мозга)</p>	<p>Тренаж со зрительными метками</p> <p>(для активизации организма, снятия зрительного утомления)</p> <p>малышам – яркие игрушки</p>	<p>Использование элементов музо и цветотерапии</p> <p>(для эмоционального настроения, расслабления после занятия)</p>
<p>Симметричные рисунки (улучшают зрительно-моторную координацию)</p> <p>Дети рисуют в воздухе обеими руками и следят глазами</p>	<p>старш. – цифры, буквы, геомет. фигуры</p>	<p>Имитационные упражнения</p> <p>(Развивают воображение, снимают напряжение)</p>
<p>Элементы психогимнастики («Улыбнись», «Дружба», «Передай настроение»)</p>	<p>Пальчиковый игротренинг</p> <p>(для развития мелкой моторики)</p>	<p>Загадки – шутки</p> <p>(способствуют переключению с одного вида деятельности на другой)</p>
<p>Упражнение «живые горчичники» (способствует сопереживанию, успокаиванию)</p>	<p>Пальчиковый игротренинг</p> <p>(для развития мелкой моторики)</p>	<p>Музыкальные переменки (для снятия эмоционального напряжения)</p>
<p>Использование</p>	<p>Использование</p>	<p>Пластические этюды</p>

<p>речедвигательного компонента</p> <p>(попевки, стихи-миниатюры)</p>	<p>различных динамических поз:</p> <p>сидя, стоя, и в движении</p>	<p>(позволяют расслабиться, снять эмоциональное напряжение)</p>
<p>Качание головой</p> <p>(улучшает мыслительную деятельность)</p>	<p>Медвежьи покачивания</p> <p>(Расслабляют позвоночник, мышцы шеи)</p>	<p>Дыхательные упражнения</p> <p>(рисование струей воздуха)</p> <p>позволяют расслабиться, улучшает кровоснабжение организма</p>

Схема организации развивающей предметно-пространственной среды:



Центры развития	Предметное обеспечение
Центр активного движения	Велосипеды, качели, горки, конструкции для лазанья, подлезания, перелезания, шапочки для подвижных игр и т. д.
Центр игр и забав	Мячи разных размеров, мячи-прыгуны, свистульки, дудочки, скакалки, кегли, обручи и т. д.

Центр сюжетно- ролевой игры	Куклы спортсмены, костюмы, посуда, умывальные принадлежности для кукол и т. д.
Центр здоровья	Массажные дорожки, «дорожки здоровья», «цветок здоровья», карточки с изображением КГН и т. д.

Предполагаемые результаты по программе:

1. Дети проявляют интерес к основам здорового образа жизни.
2. В группе оборудован « уголок здоровья»
3. Воспитатель взаимодействует с родителями для просвещения и вовлечения их в здоровый образ жизни, приглашает их на занятия, развлечения, экскурсии, привлекает к выпуску газет.
4. Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
5. У детей сформирована потребность в двигательной активности.
6. Развиты физические качества: гибкость, выносливость, координация.
7. У детей сформировано представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека .
8. У детей сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
9. На участке оборудована зона для двигательной активности детей: горка, конструкции для лазабя, перелезания, подлезания.

Календарно – тематический план на месяц во второй младшей группе:

Образовательные области		1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
здоровье	Утренняя гимнастика	Комплекс №1 карточка-тека	Комплекс №1 карточка-тека	Комплекс с №2 карточек	Комплекс №2 карточка-тека
	Пальчиковые игры	Весёлые пальчики	Домик	Веселый гномик	Алёнка
	Оздоровительная гимнастика после сна	На птичьем дворе			
Физическая		Ориент	Бег в	Отгалки	Ориент

культура	физо	ировка в простр анстве с.с.23 (20) Ходьба по умень шенно й площад и опоры, сохран яя равнов есие с. 23 (20)	прямом направ лении с. с.24 (20) Прыжк и на двух ногах на месте с 24 (20)	вать мяч при прокаты вании с 25 (20) Действо вать по сигналу воспита теля с 25 (20)	ироват ься в простр анстве с. 26 (20) Лазани е под шнур с 26 (20)
	физо на улице	Догони те мишку Солны шко и дождик Громко - тихо	Больш ие ноги По ровнен ькой дорожк е Пройд и тихо	Догонит е мишку Солныш ко и дождик Громко - тихо	Больш ие ноги По ровнен ькой дорожк е Пройд и тихо
	Подв. игры	Догоните меня		Бегите ко мне	
	Игровые упр.	Перешагни через верёвочку		Пройди по узкой дорожке	
	Физ.досуг и				«Прогу лка в лес» Конспе кт
Безопасност ь	Ребенок и здоровье	«Витамины полезны для здоровья». Рассказ воспитателя о витаминах. Рассматривание овощей и фруктов			

	Ребенок на улице	«Кто водит машину» наблюдение за транспортом. Рассматривание иллюстраций. Чтение А. Барто «Грузовик», «Кораблик», «Самолёт»			
	Безопасность в быту	Ситуативный разговор «Опасные розетки»			
Социализация	Сюж.-рол. игры	«мы спортсмены»	«кукла идет на стадион»	Идем собирать урожай	Оденем куклу на физкультуру
Познание	Окруж. мир	Осенние забавы	Когда что одеть, обувь?	«Одежда, обувь»	Приключения в комнате
	экскурсии	К стадиону. Наблюдение за тренировкой спортсменов			
Коммуникация	Утренние беседы	Нужно, нужно закаляться, чтоб здоровыми расти!	Рассматривание фотографий родного села, его достопримечательностями	«Хорошо быть здоровым» Рассказ воспитателя о здоровье	Беседы о врачах (где работают, что делают?)
Художест		«Где	«Зайнъ	«Зайнък	Водичк

Венная лит.	Заучивание наизусть	мой пальчик»	ка, походи »	а, походи»	а, водичка
	Чтение доп. литературы	«Айболит» К. Чуковский	«Что такое хорошо и что такое плохо» В. Маяковский	«Сказка про храброго зайца» Д. Мамин- Сибиряк	«Мой одыры» К. Чуковский

Мониторинг реализации программы:

1. Воспитанники с удовольствием выполняют различные движения на открытом воздухе (на прогулках, экскурсиях).
- 2 . Умеют пользоваться игровыми предметами в центрах развития.
- 3 . Дети освоили после дневного сна ходьбу по «дорожкам здоровья».
- 4 .К концу года ребенок без напоминания моет руки перед едой, после прогулки, умывается после дневного сна.
5. У детей снижен уровень заболеваемости.
6. Повышен уровень физической подготовки.

Список литературы:

1. Аверина И.Е. Физкультминутки и динамические паузы в ДОУ.-М: Айрис-Пресс, 2006.-136с
2. Ахутина Т.В. Здоровье сберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С.21 – 28.
3. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат от 3 до 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 80с.
4. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007. - 112с.
5. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках.- М.:Просвещение.- 1999.-221с.

6. Меремьянина О. Р. Как нам обустроить предметно-развивающее пространство ДОУ г. Барнаул 2013г.
7. Пашкевич Т. Д. Организация эффективного взаимодействия педагога ДОУ с детьми в условиях введения ФГТ учебно-мет. пособие г.Барнаул 2013
8. Терновская, С.А. Теплякова, Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении Методист. - 2005. - №4. - С.61-65.
9. Текстовая презентация педагогов МА ДОУ центра развития ребенка Д/с №109 «Аленушка»
- 10.
- 11.Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду, - М., Школьная пресса, 2007 г.-136с.