

Департамент образования
комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 158
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 158)

Принято
на заседании Педагогического совета
МБДОУ г. Иркутска
детского сада № 158
Протокол № 1
«27» августа 2018 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детским садом № 158
Куковская В.А.

«27» августа 2018 г.



Культура здоровья

программа
разработана самостоятельно участниками
образовательных отношений

Иркутск 2018

Департамент образования
комитета по социальной политике и культуре администрации г. Иркутска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Иркутска детский сад № 158
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 158)

Принято

на заседании Педагогического совета
МБДОУ г. Иркутска
детского сада № 158
Протокол № 1
«27» августа 2018 г.

Утверждаю

Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детским садом № 158
Куковская В.А.

_____ «27» августа 2018 г.

Культура здоровья

**программа
разработана самостоятельно участниками
образовательных отношений**

Иркутск 2018

Культура здоровья /Программа разработана самостоятельно участниками образовательных отношений/составители: Гольцева Т.В., Воскаева А.А., Карпухина М.А., Куковская В.А., Лесникова Ю.Е., – Иркутск, 2018

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Образовательные технологии
3. Раздел 1. Система работы по формированию профессиональной здоровьесберегающей позиции педагога (задачи, учебно-тематический план)
4. Раздел 2. Система работы с семьей по формированию осознанного отношения родителей к ЗОЖ через активизацию деятельности консультативного центра «Культура здоровья» (задачи, учебно-тематический план)
5. Раздел 3. Система работы с детьми по формированию осознанной здоровьесберегающей позиции - как основы формирования их психофизического и социального здоровья (задачи, учебно-тематический план)
6. Показатели психофизического и социального здоровья.
7. Прогнозируемые результаты
8. Список литературы.
9. Приложения.

1. Пояснительная записка

Изучение особенностей физического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста в промышленных центрах Иркутской области в 2015 году показало, что хроническую патологию или пограничные с хроническими состояниями имеют большинство обследованных детей - 95, 7 %. Объективными причинами подобного состояния здоровья детей являются действия не только экологических факторов в нашем регионе, но и снижающийся уровень жизнеобеспечения большинства семей. Это вызывает в отношениях между их членами психологическую напряженность, к которой особо чувствительны дети. Непосредственное отношение к названной проблеме имеет состояние окружающей среды в нашем регионе. На территории Иркутской области были обнаружены более 600 загрязнителей почвы, в том числе, диоксинами, цезием, которые вызывают у человека серьезные отклонения в работе центральной нервной и эндокринной систем, способствуют повреждению мембран клеток головного мозга. Ко всему этому следует добавить недостаток йода, что влечет за собой отставание в росте у детей. Как результат воздействия неблагоприятной экологии и эмоциональных стрессов широкое распространение получила гипертония, поражающая все слои населения, в том числе и детей.

Данная ситуация требует усиления внимания к здоровью подрастающего поколения и решения этой проблемы в рамках государственного масштаба.

Так, в федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования определены следующие задачи направленные на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Таким образом, проблема сохранения здоровья взрослых и детей становится актуальной во всех сферах человеческой деятельности, особенно в образовательной области, начиная с дошкольного возраста в условиях семьи и детского сада. В связи с этим, повышение общей и психологической культуры, а так же психолого-педагогической компетентности педагогов является одной из важных задач совершенствования системы работы в соответствии программой по сохранению и укреплению здоровья педагогов, детей, родителей. Однако, проведенный анализ существующих программ показал отсутствие комплексного подхода к решению данной проблемы, что и вызвало необходимость создание комплексной программы «Культура здоровья».

Понятие «культура здоровья» рассматривается нами как:

- высокий уровень эрудиции в вопросах здоровьесбережения;
- потребность в здоровом образе жизни;
- мотивация на высокие результаты в сохранении своего здоровья;
- владение здоровьесберегающими технологиями.

Программа раскрывает основные идеи и содержание направлений работы педагогического коллектива по созданию здоровьесберегающей среды в ДОУ, обеспечивающей формирование психофизического здоровья детей и сотрудников дошкольного образовательного учреждения, а так же формирование осознанной позиции родителей к ЗОЖ.

Актуальность создания программы «Культура здоровья» связана с деятельностью коллектива МБДОУ г. Иркутска детского сада № 158 за предыдущие годы, направленной на укрепление здоровья детей. Мониторинг, организованный в учреждении представляет собой непрерывный процесс контроля за развитием ребенка в ДОУ с момента поступления в детский сад и до ухода в школу. Приоритетными направлениями мониторинга являются изучение влияния физкультурно-оздоровительной работы на состояние здоровья: опорно-двигательного аппарата детей, развитие их физических качеств и функциональных возможностей.

Одной из важных задач ДОУ является формирование психофизического здоровья ребенка. Как утверждает современная официальная медицина, около 80 % всех заболеваний относится к числу психосоматических, берущих свое начало в психической дисгармонии в

развитии личности. Это положение убеждает нас в том, что необходим перенос превентивных мероприятий по его охране с системы здравоохранения на систему образования. Этот подход был положен в основу программы «Культура здоровья».

В Уставе ООН здоровье рассматривается как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, которое обеспечивается рядом факторов:

- реализацией научно-методических подходов к решению проблем воспитания;
- созданием санитарно-гигиенических условий;
- организацией педагогических мероприятий, включающих содержание различных видов деятельности;
- осуществлением взаимодействия детского сада и семьи.

Данные факторы учитывались при составлении программы «Культура здоровья»

Программу отличает комплексность, цельность, доступность: она может быть успешно реализована в процессе дополнительного образования дошкольного учреждения.

Новизна программы «Культура здоровья» заключается в ее направленности на формирование культуры здоровья педагогов, детей и родителей - как обязательное условие формирования внутренней потребности у детей к его сохранению.

Развивающий эффект программы «Культура здоровья» заключается в создании оздоровительной системы, предполагающей обучение всех участников образовательного процесса современным инновационным технологиям и формирование здоровьесберегающей жизненной позиции.

С точки зрения целесообразности, доступности, научности, интеграции нами были выделены три образовательные технологии отвечающие нашим требованиям и требованиям ФГОС ДО:



Программа обеспечивает систему мер, направленных на управление развитием оздоровительной деятельности, ее модернизацию и совершенствование ее качества. В программе определены перспективы развития материальной базы ДОУ и приоритетные направления оздоровительной деятельности педагогического коллектива в соответствии с состоянием здоровья детей, их физического развития, а так же с учетом уровня профессиональной компетентности специалистов.

Идея программы: от формирования здоровьесберегающей позиции педагога и родителей к формированию внутренней потребности и осознанной здоровьесберегающей позиции ребенка.

Основной замысел программы состоит в разработке и реализации в ДОУ системы условий, обеспечивающих формирование здоровьесберегающих позиций у педагогов и мотивации здорового образа жизни у родителей, создание практического опыта в обеспечении

здоровьесберегающего образовательного пространства, воспитание валеологически грамотного ребенка.

Цель программы: Создание условий в ДОУ и в семье, обеспечивающих формирование основ психофизического и социального здоровья детей дошкольного возраста, формирование профессиональной здоровьесберегающей позиции у педагогов и осознанного отношения родителей к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- сформировать психологическую установку на осознанное отношение педагогов, детей и родителей к здоровью и практические действия на реализацию здорового образа жизни;
- совершенствовать опыт работы педагогов по оздоровлению образовательного процесса в ДОУ – как условие формирования здоровья ребенка;
- усилить просветительскую работу с родителями с целью формирования осознанного отношения и практических навыков сохранения собственного здоровья и здоровья детей.

Теоретической основой программы явились положения о путях становления педагога нового типа, гуманистически ориентированного /А.С.Косогова/, психологические исследования о сензитивности дошкольного периода, о зонах актуального и ближайшего развития ребенка /Выготский Л.С., Запорожец А.В./, о формировании ценностных ориентаций и установок /Ананьев Б. Г./ о ведущем типе деятельности /Леонтьев А.Н./, о роли положительных эмоций в развитии личности /Якобсон С.Г./, о реализации здоровьесберегающих технологий обучения и методике валеологического мониторинга /Татарникова Л.Г., Дзятковская Е.Н./.

Методологической базой программы являются:

- модель экологосообразного здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса / Дзятковская Е.Н., Татарникова Л.Г. /;
- теория развивающего обучения /Давыдов В.В., Эльконин Д.Б., Занков Л.В./;
- модель готовности специалиста к работе в здоровьесберегающем образовательном пространстве /Казначеев В.П. /.
- о латеральном профиле организации мозга /Лурия А.Р., Холмская Е.Д. и др. /

Основные принципы построения программы:

Принцип позитивности, означающий создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы, помощи, сотрудничества.

Принцип духовности, способствующий установлению связей между высшими ценностями: добром, здоровьем, счастьем и конкретным человеком, его внутренним миром, поведением, смыслом жизни.

Принцип целостности развития, усиливающий значение всех прошлых этапов жизни в позитивном ключе, организует целостность самосознания и личности ребенка, помогает строить позитивное будущее.

Принцип развития и саморазвития личности, активизирующий творческие возможности, способности к самосознанию и самоусовершенствованию.

Принцип экологосообразности, предполагающий осуществление комплексной профессиональной деятельности, предупреждающей психосоматические нарушения у детей.

Принцип индивидуализации формирования психофизического и социального здоровья детей.

Профессиональные компетенции педагогов дошкольного образования в области здоровьесбережения:

- мотивация на укрепление собственного здоровья и здоровья детей как результата своего труда;
- применение знаний о возрастных и индивидуальных особенностях детей, о причинах отклонений в психофизическом и социальном здоровье детей и своего собственного;
- владение практическими навыками сохранения психофизического и социального здоровья детей;

- владение методами контроля за состоянием психофизического и социального здоровья детей и взрослых;
- владение знаниями и навыками здоровьесберегающей техники общения;
- владение здоровьесберегающими индивидуальными технологиями обучения;
- владение здоровьесберегающими индивидуальными технологиями воспитания;
- владение здоровьесберегающими техниками предметной деятельности / Дзятковская Е.Н. /.

Предлагаемая нами система оздоровления включает:

- учет биологического и психологического потенциала педагогов и детей;
- использование комплекса традиционных и нетрадиционных средств в обучении и развитии детей;
- подбор методов, обеспечивающих индивидуализацию педагогического воздействия, в основу которого положен учет профиля латеральной организации мозга.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей;
2. Максимальная насыщенность рационального двигательного режима в ДОУ;
3. Повышение профессиональной компетентности педагогов и медицинского персонала в использовании здоровьесберегающих технологий в работе с детьми;
4. Высокий уровень мотивации родителей к сохранению собственного здоровья и здоровья детей;
5. Осознанная мотивированная здоровьесберегающая позиция у детей старшего дошкольного возраста.
6. Снижение уровня заболеваемости и повышение посещаемости детьми ДОУ

Основные разделы программы

1. Система работы по формированию профессиональной здоровьесберегающей позиции педагога.
2. Система работы с семьей по формированию осознанного отношения родителей к ЗОЖ через активизацию деятельности консультативного центра «Культура здоровья».
3. Система работы с детьми по формированию осознанной здоровьесберегающей позиции - как основы их психофизического и социального здоровья.

2. Образовательные технологии

I. Здоровьесберегающая образовательная технология. Исходя из работ И.В. Дубровиной, Е.Н. Дзятковской и др., под здоровьесберегающей образовательной (педагогической) технологией мы понимаем такую методическую систему (цель образования, его содержание, методы, контроль результатов), которая целенаправленно решает задачи информационно-психологической безопасности и развития учащихся (чувственно-эмоционального, физического, интеллектуального, личностного, духовно-нравственного), как педагогических предпосылок здоровья ребенка.

Образовательный процесс в ДОУ строится на основе комплексно-тематического плана. В основе планирования лежат праздники, знаменательные даты, календарные сезоны года. Физкультурно-оздоровительная работа - неотъемлемая часть реализации образовательной программы ДОУ в каждой тематической недели.

Основные направления программы:

- система работы с детьми по формированию осознанной здоровьесберегающей позиции - как основы формирования их психофизического и социального здоровья;
- система работы с семьей по формированию осознанного отношения родителей к ЗОЖ через активизацию деятельности консультативного центра «Культура здоровья»;
- система работы по формированию профессиональной здоровьесберегающей позиции педагога .

II. Дифференцированная технология физического воспитания детей с различным уровнем физического развития (С.Г. Аболянина). Выделяя в качестве основной цели

физического воспитания детей дошкольного возраста, гармоничное развитие двигательных качеств и свойств личности, обязательной составляющей педагогического процесса становится проблема дифференциации физкультурной деятельности. Реализация дифференцированной технологии физического воспитания детей с различным уровнем физического развития (по Аболяниной С.Г.) основывается на следующих положениях:

1. В условиях физкультурной среды - создание для каждого ребенка определенного двигательный режим, соответствующий его физическому состоянию, путем дифференциации:

- видов физкультурной деятельности, осуществляемой в рамках обязательных и дополнительных занятий по физической культуре - с инструктором, воспитателем и родителями в домашних условиях;

- форм организации занятий (индивидуальные, парные и групповые);

- средств и методов физического воспитания, направленных на развитие структурных компонентов личности (двигательный, интеллектуальный, мотивационно-ценностный, эмоциональный, коммуникативный).

2. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей старшего дошкольного возраста посредством дифференцированного подхода возможно, при:

- распределении детей по уровню физической подготовленности;

- определении модельных характеристик и разработке прогнозных моделей развития физических качеств детей с различным уровнем физической подготовленности;

- разработке физкультурной среды, улучшающей, прежде всего, управленческие аспекты данного процесса.

III. **Технология самосбережения здоровья и жизненного оптимизма (Юматова Д.Б.).**

Концепция данной технологии определяется как совокупность состояний человека, определяющих его самочувствие, работоспособность и отношение к окружающему миру. Основная цель данной технологии заключается в развитии у детей интереса к своему здоровью, организму, ведению здорового образа жизни, формирования навыка заботы о себе.

Технология реализуется в тесном сотрудничестве со всеми участниками образовательных отношений, предполагает различные формы организации совместной деятельности: непосредственно образовательную, образовательную деятельность в режимных моментах, образовательную деятельность в семье, самостоятельную деятельность детей. Содержательные блоки данной технологии встраиваются в календарно-тематический план. «Я и мир природы», «Я и мой организм», «Я и мои эмоции», «Я и окружающие меня люди». По способу объединения и характеру деятельности детей: индивидуальные, групповые, комплексные занятия, тренинги, построенные в форме игр-путешествий.

Структура построения игры –путешествия:

1. Интерес-мотивация- вход в игровое пространство.

2. Движения-превращения – совершенствование умений и навыков детей в выполнении психофизических упражнений с целью получения необходимого опыта на основе внутренних ощущений от мышц тела, рук, внутренних органов: комплексы и самомассажных упражнений «Чудесные ладошки»; спонтанные танцы; игры имитации; звукодвигательные игры; дыхательные упражнения; упражнения по формированию коррекции осанки; другие виды психофизических упражнений.

3. Игровой релаксационный комплекс - снятие мышечного и эмоционального напряжения, совершенствование навыков релаксации, закрепление нравственных уроков: игры-путешествия; подвижные и спокойные игры; релаксационный отдых на волшебном коврике; выход из игрового пространства

3.Раздел 1. Система работы по формированию профессиональной здоровьесберегающей позиции педагога.

Задачи

- Изучить теоретические подходы к вопросу формирования психофизического и социального здоровья детей и педагогов.
- Разработать критерии психофизического и социального здоровья и подобрать диагностический инструментарий.
- Изучить готовность педагога к работе по формированию здоровьесберегающей позиции ребенка.
- Овладеть здоровьесберегающими техниками и технологиями как основы профессиональной здоровьесберегающей позиции педагога.
- Овладеть знаниями о процедуре проведения психофизиологической диагностики детей.
- Овладеть навыками просветительской деятельности с целью формирования у родителей знаний, умений и навыков сохранения собственного здоровья и здоровья детей.
- Совершенствовать практический опыт педагогов по использованию и апробации новых общеукрепляющих методологий и методов коррекции и реабилитации.

Учебно-тематический план

№ п/п	Формы работы	Сроки	Ответственные
1.	Диагностика готовности педагога к работе в инновационном режиме	сентябрь	зам. зав , старший воспитатель
2.	Диагностика социально-психологического климата коллектива	ноябрь	Педагог-психолог
3.	Диагностика психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности педагогов	сентябрь, декабрь, апрель	Педагог-психолог
4.	Диагностика на определение позиций педагогов в общении - как фактор укрепления социального здоровья детей	январь	Педагог-психолог
5.	Анкетирование «Отношение педагогов к своему здоровью»	март	Педагог-психолог
6.	Педсовет «Особенности организации рационального двигательного режима в ДОУ» <ul style="list-style-type: none">• Аналитическая справка по итогам тематического контроля• Анализ результатов диагностики физического развития детей 4-7 лет• Пути повышения двигательной активности детей• Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с детьми раннего возраста• Использование физкультурного оборудования и спортивного инвентаря для профилактики ОДА в разных режимных моментах	октябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7.	Педсовет «Обобщение передового педагогического опыта в области сохранения психофизического здоровья»	март	Инструктор по физической культуре, воспитатели

	детей и педагогов» <ul style="list-style-type: none"> • Формирование потребности педагогов в повышении квалификации в области здоровьесберегающих образовательных технологий • Аналитическая справка по итогам тематического контроля • Знакомство с проектом программы «Культура здоровья» 		
8.	Консультация «Особенности руководства самостоятельной двигательной деятельностью и формирование индивидуального двигательного опыта детей дошкольного возраста»,	декабрь	Заместитель заведующего
9.	Консультация «Методика проведения гимнастики после сна»	сентябрь	Инструктор по физической культуре
10.	Консультация «Организация летней оздоровительной работы в условиях города»	июнь	Старший воспитатель
10.	Индивидуальные консультации «Психофизическое развитие детей разных возрастных групп»	в течение учебного года	Педагог-психолог
11.	Консультация «Дифференцированный подход при подготовке детей к школьному обучению (с учетом типа межполушарной асимметрии мозга)	октябрь	Педагог-психолог
12.	Консультация «Реализация работы по составлению индивидуальных программ развития детей группы риска»	ноябрь	Педагог-психолог
13.	Консультация «Специфика организации занятий с детьми с учетом индивидуально-типологических особенностей ребенка»	ноябрь	Педагог-психолог
14.	Консультация «Проведение комплекса упражнений для обеспечения энергетического потенциала и психофизиологической зрелости ребенка»	февраль	Педагог-психолог, инструктор по физической культуре
15.	Консультация «Организация звукового пространства в ДОУ с целью оптимизации психофизических состояний детей»	март	Музыкальный руководитель
16.	Выставка в методическом кабинете «Структура рационального двигательного режима в ДОУ»	октябрь	Заместитель заведующего
17.	Тренинг «Здоровьесберегающие технологии как средство формирования позиции здорового образа жизни»	ноябрь, февраль, апрель	Заместитель заведующего
18.	Тренинг «Структурирование взаимоотношений в диаде «ребенок -	январь	Заместитель заведующего,

	ребенок», «педагог - ребенок» в повседневной жизни - как условие психологического комфорта детей в коллективе.		педагог-психолог
1 9.	Семинар-практикум «Освоение здоровьесберегающих технологий»	декабрь	Заместитель заведующего
2 0.	Семинар-практикум «Владение здоровьесберегающими индивидуальными технологиями обучения и воспитания»	январь	Педагог-психолог
2 1.	Семинар-практикум «Физическое здоровье детей и пути коррекции выявленных отклонений»	апрель	Инструктор по физической культуре
2 2.	Цикловой семинар-практикум «Проектирование и формирование здоровьесберегающего пространства в ДОУ»	ежемесячно	Заместитель заведующего
2 3.	Цикловой семинар-практикум «Технология индивидуально-дифференцированного подхода у детей с целью обеспечения здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса в ДОУ»	ежемесячно	Заместитель заведующего
2 4.	<ul style="list-style-type: none"> • Тематический контроль: «Организация двигательной активности детей» • «Взаимодействие педагогов и детей во время занятий» • «Здоровьесберегающая среда в ДОУ как условие сохранения психофизического здоровья детей» • «Организация и эффективность работы педагогического коллектива по обеспечению психофизического здоровья детей» 	сентябрь, ноябрь, февраль, апрель	Заместитель заведующего
2 5.	<p>Открытые просмотры педагогического процесса</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Анализ методов и приемов обучения, используемых педагогом во время занятий с учетом индивидуально-типологических особенностей детей» • «Методы и приемы активации нейропсихологического созревания детей в процессе организованных форм работы с детьми» 	в течение учебного года	Специалисты, воспитатели
2 6.	Заседание творческой группы по проблеме «Проектирование здоровьесберегающего пространства в ДОУ с учетом индивидуально-типологических особенностей детей»	октябрь, май	Участники творческой группы
2	Заседание творческой группы по	в	Участники

7.	проблеме «Проектирование здоровьесберегающего пространства в ДОУ с учетом индивидуально-типологических особенностей детей»	соответствии с планом работы	творческой группы
2 8.	Участие в работе научно-практических конференций по вопросам оздоровления детей.	в течение учебного года	Заместитель заведующего
2 9.	Курсы повышения квалификации «Современные подходы к оздоровлению детей»	в течение учебного года	Заместитель заведующего
3 0.	Семинар-совещание «Новые технологии в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения речевого развития	ноябрь	Заместитель заведующего, учитель-логопед

4. Раздел 2. Система работы с семьей по формированию осознанного отношения родителей к ЗОЖ через активизацию деятельности консультативного центра «Культура здоровья».

Задачи

- Изучить особенности отношений родителей к своему здоровью и здоровью детей .
- Формировать элементарную систему знаний о психофизическом и социальном здоровье детей, о причинах соматических заболеваний как основы формирования их осознанной здоровьесберегающей позиции.
- Ознакомить родителей с результатами мониторинга психофизического и социального здоровья детей.
- Формировать у родителей элементарные методы контроля за психофизическим и социальным здоровьем детей.
- Обучить родителей элементарным способами владения техниками здоровьесбережения.

Учебно-тематический план

№ п/п	Формы работы	Сроки	Ответственные
1.	Родительское собрание «Роль семьи в создании условий для психофизического и социального здоровья детей»	ноябрь	Педагог-психолог, воспитатели
2.	Родительское собрание «Формирование здоровьесберегающей позиции родителей к своему здоровью как основы ЗОЖ»	февраль	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатели
3.	Семинар-практикум «Физическое здоровье детей и пути коррекции выявленных отклонений»	В течение учебного года	Инструктор по физической культуре
4.	Практикум «Обучение родителей доступным инновационным здоровьесберегающим	ежемесячно	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог.

	технологиям»		
5.	Индивидуальные консультации «Психофизическое развитие вашего ребенка»	В течение учебного года	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог.
6.	Анкетирование «Отношение родителей к своему здоровью и здоровью детей»	октябрь	Воспитатели
7.	Лекция «Роль условий в семье для реализации двигательной потребности ребенка в соответствии с его возрастом и интересами»	апрель	Инструктор по физической культуре.
8.	Лекция «Роль детско-родительско взаимоотношений в становлении личности дошкольника»	февраль	Педагог-психолог
9.	Консультативный центр «Культура здоровья» Результаты мониторинга: состояние ОДА детей; - физическая подготовленность - функциональные возможности	Постоянно , по запросам родителей	Инструктор по физической культуре
10.	Выставка «Как сохранить свое здоровье? Полезные советы»	декабрь	Заместитель заведующего
11.	Круглый стол «Психоэмоциональное состояние наших детей»	апрель	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог, воспитатели
12.	Серия домашних заданий по профилактике и коррекции ОДА	В течение учебного года	Инструктор по физической культуре

5. **Раздел 3.** Система работы с детьми по формированию осознанной здоровьесберегающей позиции - как основы формирования их психофизического и социального здоровья.

Задачи

- Изучить представления детей о своем здоровье, о ЗОЖ.
- Изучить представления детей о функциях организма и способах его охраны.
- Обобщить опыт работы с детьми старшего дошкольного возраста по здоровьесбережению.
 - Обучить детей элементарным способам самосохранения здоровья.
 - Формировать осознанное отношение детей к сохранению собственного здоровья.
 - Разработать методические рекомендации по обучению детей навыкам саморегуляции дыхания в процессе выполнения физических упражнений.

Учебно-тематический план

№ п/п	Формы работы	Сроки	Ответственные
1.	Диагностика физического развития детей	сентябрь, май	Инструктор по физической культуре
2.	Нейропсихологическая диагностика детей	сентябрь, апрель	Педагог-психолог
3.	Диагностика представлений детей о своем здоровье и ЗОЖ	октябрь	Воспитатели, инструктор по физической культуре
4.	Цикл занятий с детьми старшего дошкольного возраста «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»	в течение учебного года	Воспитатели, инструктор по физической культуре
5.	Комплекс упражнений на оптимизацию энергетического потенциала и обеспечение психофизиологической зрелости ребенка	два раза в неделю	Воспитатели
6.	Пальчиковая гимнастика	ежедневно	Воспитатели
7.	Самомассаж	ежедневно	Воспитатели
8.	Артикуляционная гимнастика	ежедневно	Воспитатели
9.	Нейропсихологические упражнения	ежедневно	Воспитатели, специалисты
10.	Дыхательная гимнастика	ежедневно	Воспитатели
11.	Спортивные праздники, спартакиады, соревнования, конкурсы	по годовому плану ДОУ	Воспитатели, инструктор по физической культуре
12.	Музыкотерапия	еженедельно	Воспитатели, специалисты
13.	Звукотерапия	ежедневно	Воспитатели, специалисты
14.	Цветотерапия	еженедельно	Педагог дополнительного образования
15.	Имаготерапия	еженедельно	Педагог-психолог
16.	Домашние задания	по рекомендации	Воспитатели

6. Показатели психофизического и социального здоровья

К критериям психического здоровья относятся:

- психическое равновесие, гармоничность организации психики и ее адаптивные возможности;
- способность адекватно воспринимать окружающую среду и осознанного совершения поступков;
- целеустремленность, работоспособность, активность;

- полноценность семейной жизни, способность самоуправления поведением в соответствии с нормами, чувство ответственности за потомство и близких членов семьи;
- критический подход к обстоятельствам жизни;
- автономию личности, компетентность в отношении окружения, самоактуализацию, уверенность в себе, необидчивость /умение, освободиться от затаенных обид/;
- независимость и естественность поведения;
- чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке;
- самообладание и способность радоваться.

Критерии социального здоровья

- интерес к самому себе;
- общественный интерес;
- самоконтроль, гибкость, принятие неопределенности;
- ориентацию на творческие планы, научное мышление;
- ответственность за свои эмоциональные нарушения, высокую фрустрационную устойчивость / А.Эллис/;
- культура потребления, альтруизм, эмпатия, бескорыстие, демократизм в поведении / отечественные психологи/.

Критерии физического здоровья / базовые и основные /

Базовые:

- состояние сердечно-сосудистой системы;
- состояние иммунной системы;
- состояние дыхательной системы / способность организма усваивать кислород воздуха/

Основные:

- состояние опорно-двигательного аппарата;
- состояние нервной системы;
- состояние пищеварительной и мочеполовой систем.

7. Прогнозируемые результаты освоения программы детьми

Во зраст детей, группа	Содержание образовательной деятельности, реализуемое в рамках образовательной области «Физическое развитие», основные разделы образовательной области	
	Двигательная деятельность	Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни
Тр етий год жизни. Пе рвая младша я группа	<p>Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей.</p> <p>На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.</p> <p>По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезть через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.</p> <p>Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.</p>	
Че твертый год жизни. 2-я младша я группа	<p>Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, в рассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием</p>	<p>Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие</p>

	<p>бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально- ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.</p>	<p>поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>
<p>Пятый год жизни. Средняя группа</p>	<p>Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.</p> <p>Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по</p>	<p>Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о</p>

	<p>гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (спрыгивание на высоту 15—20 см.).</p> <p>Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полу елочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.</p>	<p>режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.</p>
<p>Шестой год жизни. Старшая группа</p>	<p>Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега-отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), спрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно</p>	<p>Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная</p>

	<p>(высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры <i>Городки</i>. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). <i>Баскетбол</i>. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. <i>Бадминтон</i>. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. <i>Футбол</i>. Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.</p>	<p>помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.</p>
<p>Седьмой год жизни. Подготовительная группа</p>	<p>Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега,</p>	<p>Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья,</p>

прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную,

профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной

<p>вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. <i>Городки</i>. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. <i>Баскетбол</i>. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. <i>Футбол</i>. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. <i>Настольный теннис, бадминтон</i>. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. <i>Хоккей</i>. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. <i>Ходьба на лыжах</i>. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. <i>Катание на коньках</i>. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. <i>Катание на самокате</i>. Отталкивание одной ногой. <i>Плавание</i>. скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. <i>Катание на велосипеде</i>. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. <i>Катание на санках</i>. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.</p>	<p>позы, чистоты материалов и инструментов и пр.).</p>
--	--

Прогнозируемые результаты освоения программы педагогами и родителями ДОУ:

- повышение функциональных возможностей организма, развитие физического потенциала и психологической устойчивости;
- рост уровня физической подготовленности;
- повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- повышение профессиональной компетенции и заинтересованности в сохранении и укреплении как здоровья дошкольников, так и своего здоровья.
- уменьшение пропусков рабочих дней по болезни сотрудниками.

8. Литература

Алямовская В.Г. Профилактика психоэмоционального напряжения средствами физического воспитания. - Н-Новгород, 1999.

Алямовская В. Г., Петрова С.Н. Профилактика психоэмоционального напряжения детей. – М.,2002.

Базарный В.Ф., Гуров В.А., Оладо Э.Я. Методология оздоровления детей и подростков. – М.,1994.

Валеологические аспекты образования /из опыта работы научных центров здоровья и развития в Кузбассе/. - Кемерово,1995.

Выгодская И.П. Релаксация как система расслабляющих упражнений // Народное образование. -1999, № 10.

Гогунов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М.,2000.

Дзятковская Е.Н., Колесникова Л.И., Долгих В.В. Информационное пространство и здоровье школьников. - Новосибирск,2002.

Дьяченко О.М. Проблемы индивидуальных различий в интеллектуальном развитии ребенка.//Вопросы психологии, 1997, № 4.

Гильбух Ю.З. Психолого-педагогические основы дифференциации обучения в начальном звене общеобразовательной школы. – Киев :Ин-т психологии,1991.

Громбах С.М. Гигиена детей и подростков // Охрана здоровья детей и подростков. – Л.: Медицина,1979. – С.166-169.

Ефименко Н.Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М.:Линка-Пресс,1999.

Закон Российской Федерации « Об образовании» от 08.12.2003

Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века /Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина.-М.: Аркти 2000.

Здоровый ребенок в здоровом социуме. – М.,1999.

Казначеев В.П. Введение в проблемы общей валеологии // Валеология -1996, - № 3.

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Приказ № 393 Минобразования Р Ф от 11.02.2002.

Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления / дошкольный возраст/: Программно-методическое пособие. – М.,2000

Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях: практическое пособие - М.: АРКТИ,2002

Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний в педиатрии // Обзорная информация. Серия: Педиатрия. - М.,1992.

Куковская В.А., Урбанович И.А., Лесникова Ю.Е. Разработка новых образовательных и оздоровительных технологий с использованием метода мониторинга. Материалы Второй городской конференции «Здоровье и образование» - Иркутск, 2003.

«Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» Федеральный закон от 20 июля 2000 г.

Подъяков Н.Н. Особенности психического развития детей дошкольного возраста. – М.,1996.

Попова Т.И. Мир вокруг нас /Материалы комплексной программы культурно-экологического образования и нравственного воспитания детей дошкольного возраста. – М., 19

Пуляевская О.В. Дифференцированный подход в подготовке детей к школе. Учебно-методическое пособие. - Иркутск, 2003.

Толкачев Б.С. Физкультура против недугов. – М., ФиС, 1983.

Толкачев Б.С. Физкультурный заклон ОРЗ. – М., ФиС, 1983.

Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.,2000.

Татарникова Л.Г., Андреева Л.В. Технологии валеологического развития ребенка в дошкольном образовательном учреждении. – С-П.,2000

9. Приложения

Глоссарий основных терминов здоровьесберегающей педагогики

Здоровый образ жизни - это единство духовного и физического благополучия человека.

Здоровье - это не только отсутствие болезней, нормальная работа всех систем и функций организма, но и гармония физических и духовных сил. Высокая работоспособность, интерес человека к жизни, оптимистическое настроение, вера в себя, способность активно использовать свои творческие способности в деятельности.

Здоровье - это способность человека сохранять соответствующую возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации /сенсорная информация считывается с помощью органов чувств, а структурная - на клеточном уровне/, И.И. Соковня – Семенова. «Основы здорового образа жизни».

Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека /ВОЗ/.

Здоровьесберегающие технологии - нагрузки, адекватные состоянию здоровья ребенка его функциональным возможностям, использование приемов, профилаксирующих усталость и утомление /Кучма В.Р.доктор мед.наук/.

Здоровьесберегающие технологии - конкретный набор методов, приемов педагога, позволяющий регулировать нагрузки на детский организм, ориентируясь на его функциональное состояние с целью профилактики и сохранения потенциала здоровья детей. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Технология – это инструмент профессиональной деятельности педагога, характеризующаяся качественным прилагательным – педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность /пошаговость / и включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально – педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают конкретность и

четкость цели и задач, наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов приемов его реализации; использование совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики для достижения обозначенной цели; итоговой диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании направлены на решение приоритетных задач - сохранения, обогащения и поддержания здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей. Применительно к детям здоровьесберегающие технологии направлены на обеспечение высокого уровня

здоровья, воспитание валеологической культуры и компетентности, формированию умений оберегать, поддерживать его, оказывать элементарную медицинскую, психологическую самопомощь и помощь. По отношению к педагогам здоровьесберегающие технологии предполагают становление культуры профессионального здоровья и валеологического просвещения родителей.

Виды здоровьесберегающих технологий в зависимости от поставленных задач и средств здоровьесбережения. Виды здоровьесберегающих технологий: медико-профилактические; физкультурно-оздоровительные; технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка; здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования; валеологического просвещения родителей; здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду.

Медико-профилактические технологии в дошкольном образовании представляют собой использование медицинским персоналом установленных норм, требований и средств. К ним относятся следующие технологии: организация мониторинга здоровья дошкольников и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; организация и контроль питания детей и их физического развития и закаливания; организация профилактических мероприятий в детском саду; организация контроля и помощи в обеспечении требований СанПиНов; организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Физкультурно-оздоровительные технологии в дошкольном образовании направлены на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка: развитие физических качеств, ДА, закаливания, профилактика плоскостопия и нарушений ОДА, Воспитание привычки к повседневной физической активности. Для этого используются дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, оздоровительные процедуры в вводной среде и на тренажерах. Реализация этих технологий осуществляется специалистами по физическому воспитанию и воспитателями в условиях специально организованных форм оздоровительной работы, а также в режимные моменты и в свободной деятельности.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду направлены на воспитание валеологической культуры или культуры здоровья дошкольника. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности и навыков безопасного поведения. В дошкольной педагогике особо значимыми являются **технологии личностно-ориентированного воспитания и обучения дошкольников. Ведущим принципом таких технологий является ориентировка на личность ребенка при построении педагогического процесса, учет личностных особенностей ребенка, индивидуальной логике его развития, учет детских предпочтений в содержании и видах деятельности.**

Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка направлены на обеспечение психического и социального здоровья ребенка-дошкольника. Основная задача этих технологий – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду и семье. Этими вопросами занимается психолог в процессе специально организованных встреч, а также воспитатели и другие специалисты ДОУ.

Технология здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования направлены на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни.

Технологии валеологического просвещения родителей направлены на обеспечение валеологической образованности родителей воспитанников ДОУ.

Педагогические компетенции

Академические способности - это постоянный поиск нового. Известно, что все талантливые педагоги находятся в постоянном поиске нестандартных решений проблем.

Гностические способности - это умение педагога анализировать деятельность своих подопечных и свою собственную, что позволяет в необходимых случаях корректировать стратегию и тактику обучения и воспитания ребенка.

Дидактические способности заключаются в умении правильно строить педагогический процесс: знание принципов, средств, методических приемов обучения; использование закаливающих процедур при проведении физических упражнений.

Коммуникативные способности - это умение устанавливать добрые отношения с ребенком, родителями, товарищами по работе. Их основой являются личностные и деловые качества педагога.

Перцептивные способности - это владение речью, жестами, мимикой, пантомимикой. Для педагога важно ярко, образно, литературно правильно и четко пользоваться словом.

Организаторские способности - заключаются в умении педагога организовать различные формы работы с детьми, проявив при этом профессиональную компетентность и деловитость.

Суггестивные способности - это умение педагога внушить интерес к занятиям, к любой деятельности в образовательном процессе ДОУ.

Педагогическая деятельность - профессиональная активность педагога, в которой с помощью различных средств воздействия на учащихся решаются задачи их обучения и воспитания.

Педагогическая диантология - наука о профессиональном поведении педагога.

Педагогическая рефлексия - обращенность сознания педагога на самого себя, учет представлений детей о его деятельности и о том, как педагог понимает деятельность ребенка; самостоятельное обращение педагога к самоанализу.

Педагогическое предвидение - умение предвосхищать поведение и реакцию ребенка до начала или до завершения педагогической ситуации, предусматривать его и свои затруднения.

Педагогическая находчивость – умение гибко перестроить трудную педагогическую ситуацию, придать ей положительный эмоциональный тон, позитивную и конструктивную направленность

Педагогическая наблюдательность - понимание сущности педагогической ситуации по внешне незначительным признакам и деталям.

Педагогический оптимизм - подход педагога к ребенку с верой в его силы, возможности, резервы его личности, способность увидеть в нем положительное.

Педагогическая импровизация - нахождение неожиданного педагогического решения и его мгновенное воплощение, совпадение процессов создания и применения при их минимальном разрыве.

Педагогическая интуиция - быстрое одномоментное принятие педагогического решения с учетом предвидения дальнейшего развития ситуации без развернутого осознанного анализа.

Педагогическое мышление - процесс выявления педагогом внешне не заданных, скрытых свойств педагогической действительности в ходе сравнения и классификации ситуаций, обнаружения в них причинно-следственных связей.

Педагогическое целеполагание - потребность педагога в планировании своего труда, готовность к изменению задач в зависимости от педагогической ситуации.

Педагогическая эрудиция - владение запасом современных знаний, гибкое применение их при решении педагогических задач.

Релаксопедия - способ обучения, использующий релаксацию в педагогических целях.

Стрессоустойчивость - умение педагога управлять своими эмоциями, активизировать механизм саморегуляции, проявлять выдержку, терпение и спокойствие в критических ситуациях.

Суггестопедия - метод обучения, основанный на внушении, строится на принципах радости и ненапряженности, двуплановости / запоминание за счет занятости материалом, а не его специального запоминания /, суггестивная взаимосвязь обучающего и обучаемых.

Эмпатия - способность сопереживать, сорадоваться и огорчаться; сопричастность к успехам и недостаткам ребенка, желание ему помочь и поддержать.