



Утверждаю
Заведующий МАОУ №123
Л.Ю.Мелконян

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ СТИЛЬ ЖИЗНИ»

(Приобщение родителей к здоровому образу жизни)



Программу составил:
Воспитатель Абрамян Е.М.

г. Ростов - на- Дону
2021 г

Содержание

Пояснительная записка.

Направления реализации оздоровительной деятельности.

Содержание программы.

Приложение.

Список литературы.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представлений ребенка о себе и о здоровом образе жизни, охране здоровья. Программа нацелена на объединение усилий родителей и педагогов для успешного оздоровления и развития детей.

Пояснительная записка.

Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности. Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей. Роль родителей в сбережении здоровья ребенка при поддержке ДООУ состоит в готовности принимать помощь и поддержку от специалистов ДООУ в вопросах сохранения и укрепления здоровья ребенка.

Здоровье ребенка должно оцениваться в единстве с окружающей средой и адаптационными возможностями организма. Поэтому в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей должны находиться семья, включая всех ее членов и условия проживания. ДООУ, т. е. «вторая семья», где ребенок проводит большую часть своего активного времени. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Актуальность

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Здоровье—это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми.

Дошкольник любознателен, в своих разнообразных играх повторяет поступки и действия взрослого. Детские шалости с огнем и другие непредсказуемые опасные жизненные ситуации на дороге, на улице, в общественном транспорте, с предметами домашнего быта приводят к гибели детей.

С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и укреплению здоровья детей, должны находиться семья и дошкольное образовательное учреждение, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Поэтому в ДООУ необходим поиск новых подходов по оздоровлению детей, так как в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек,

которые в сочетании с обучением детей методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

В нашем дошкольном учреждении была разработана Программа оздоровления детей дошкольного возраста «ЗОЖ».

Основной целью внедрения данной программы является обеспечение высокого уровня реального здоровья воспитанников ДОО и воспитание валеологической культуры как совокупности осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни человека, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Настоящая программа призвана обеспечить единство образовательных, социальных и медицинских мер в рамках пребывания ребенка в ДОО. Программа регулирует деятельность медицинского и педагогического персонала в вопросах оздоровления, развития физической подготовленности детей и формирования у них мотивации к здоровому образу жизни.

Общие задачи сохранения здоровья детей:

- Научить детей определять свое состояние и ощущения.
- Сформировать активную жизненную позицию.
- Сформировать представления о своем теле, организме.
- Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
- Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
- Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
- Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.
- Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

В процессе нашей деятельности мы стремимся решить следующие **задачи**:

- обеспечить условия для физического и психологического благополучия участников воспитательно-образовательного процесса;
- формировать доступные представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- реализовать системный подход в использовании всех средств и форм образовательной работы с дошкольниками для своевременного развития жизненно важных двигательных навыков и способностей детей;
- формировать основы безопасности жизнедеятельности;
- оказывать всестороннюю помощь семье в обеспечении здоровья детей и приобщению их к здоровому образу жизни.

Объекты программы

- Дети дошкольного возраста.
- Родители воспитанников, посещающих дошкольное учреждение.
- Педагогический коллектив дошкольного учреждения.

Принципы создания программы.

1. Доступность

- учет возрастных особенностей.

2. Систематичность и последовательность

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- повторение усвоенных правил и норм в течение всего года;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

3. Наглядность

- учет особенностей мышления.

4. Динамичность

- интеграция программы в разные виды деятельности.

5. Дифференциация

- учет возрастных особенностей;
- создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни ребенка.

Критерии эффективности программы.

1. Повышение активности родителей, проявляющейся в участии:

- физкультурно-оздоровительных мероприятиях вместе с детьми, проводимых в ДОУ;
- различных формах работы по вопросам сохранения и укрепления здоровья детей;
- развитии предметно-пространственной окружающей среды в группах и на участке ДОУ.

2. Положительная мотивация к здоровому образу жизни в семье:

- устойчивое желание отказаться от вредных привычек;
- посещение кружков, секций оздоровительной направленности;
- активный отдых вместе с детьми;
- использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического просвещения.

3. Повышение интереса у родителей к ежедневному посещению детьми детского сада.

Снижение числа пропусков посещений детьми детского сада по болезни.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровьесбережение». Повышение активности родителей в образовательном процессе, в оздоровлении детей.

2. Влияние образа жизни на состояние здоровья дошкольника.

3. Снижение уровня заболеваемости. Овладение навыками самооздоровления.

4. Старший дошкольник должен:

- знать как общаться с незнакомыми людьми;
- иметь навыки обращения с опасными предметами в быту;
- различать добро и зло, бороться со страхами;
- соблюдать осторожность поведения в природе, на улице, на дороге, во дворе;
- уметь правильно оценивать обстановку в опасных жизненных ситуациях дома и на улице;
- знать значения номеров телефона 01, 02, 03, 04.

Формы и методы работы с детьми

- Сотрудничество ребенка со взрослыми в развивающих занятиях.
- Игровая форма занятий.
- Ознакомление с художественной литературой.
- Выставка рисунков и поделок.
- Сюжетно-ролевая игра.
- Наглядная пропаганда.
- Утренники

- Экскурсии, наблюдения.
- Самостоятельная детская деятельность.
- Игры: дидактические, словесные, настольные, соревнования.

Работа воспитателя с родителями и воспитателями:

- Беседа об актуальности данной проблемы (изучение мнений).
- Анкетирование с родителями, сбор информации.
- Наглядная агитация: папки-передвижки по темам:
 - а) значение режима дня в жизни дошкольника;
 - б) научим ребенка безопасному поведению на улице и дома;
 - в) детские капризы и их предупреждение;
 - г) закаливаем детский организм;
 - д) вредные привычки взрослых, влияние их на здоровье детей
- Встречи со специалистами: дискуссии (совместное обсуждение проблем).
- Советы и рекомендации.

Эффективность внедрения в ДОУ программы валеологического образования «ЗОЖ» может быть повышена за счет активного включения родителей в образовательный процесс. При этом система работы с семьей должна включать в себя следующее:

- изучение программы всеми участниками образовательного процесса ДОУ, включая родителей;
- формирование у родителей валеологического мировоззрения в процессе проведения теоретических и практических семинаров;
- разработка методов отслеживания домашней оздоровительной работы.

Основные направления программы.

1. Лечебно-профилактическое направление
 2. Организационное:
 - Оздоровительная направленность воспитательного процесса.
 - Формирование валеологической культуры дошкольников.
 - Обеспечение безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста.
- Летне-оздоровительные мероприятия.

Направления реализации оздоровительной деятельности:

Лечебно-профилактическая работа - эта работа направлена на профилактику заболеваемости детей.

В профилактике гриппа и других ОРЗ важным является как специфическое формирование невосприимчивости к определённым инфекционным вирусам, так и стимуляция неспецифических факторов защиты организма.

Лечебно-профилактическая работа связана с физкультурно-оздоровительной и осуществляется в детском саду в тесной взаимосвязи между медиками и педагогами (педагогика сотрудничества).

Лечебно-оздоровительная работа с детьми осуществляется согласно плану.

Профилактическое направление включает в себя обеспечение благоприятного течения адаптации через систему мероприятий, выполнение санитарно-гигиенического режима, проведение обследования по предупреждению острых заболеваний и невротических состояний методами

неспецифической профилактики, проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное направление ориентировано на организацию здоровьесберегающей среды в ДОУ, определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики, составление индивидуальных планов оздоровления, изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик, систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров, пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

На повышения двигательного статуса детей оказывает большое влияние двигательный режим. Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

Организованной формой в этом двигательном режиме являются физкультурные занятия. При проведении занятий инструктор по физкультуре использует как традиционные, так и нетрадиционные формы занятий: сюжетные, тренировочные, контрольные, комплексные, игры-эстафеты, на спортивных тренажёрах и др. Процесс обучения на занятиях носит дифференцированный, вариативный характер. Используется принцип чередования активной деятельности с упражнениями на дыхание, релаксацию.

Педагоги включают в свою деятельность цикл занятий "Познай себя".

Параллельно с физическим развитием идёт обучение детей основам культуры здоровья. Валеологический материал органично включается в структуру занятий, способствуя расширению знаний детей о строении человека, влиянии физических упражнений на организм, о безопасности жизнедеятельности. С детьми разучиваются комплексы упражнений, направленных на профилактику плоскостопия, дыхательной системы, формируются навыки самомассажа.

Мы понимаем, что здоровье детей в немалой степени зависит от наличия фактора безопасного существования. Поэтому воспитатели огромное внимание уделяют внедрению технологии "Основы безопасности жизнедеятельности детей дошкольного возраста". Наиболее проработанным направлением данной программы у нас являются вопросы обеспечения безопасности детей в ситуациях дорожного движения.

Содержание программы

Познавательная деятельность

Программа предполагает включение в учебный процесс ежемесячных занятий познавательного цикла, знакомящих детей со строением тела человека, здоровым образом жизни и безопасным поведением в быту и на природе. Познавательная деятельность базируется на технологиях развивающего обучения, основанных на совместной деятельности педагога и детей. Кроме того, задания и упражнения, связанные с получением знаний о ЗОЖ, включаются в другие занятия (физкультурные, по развитию речи, изобразительности, математике), а также при организации сюжетно-ролевых игр.

Организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей

Основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в ДОУ является рациональный оздоровительный режим. Режим дня в детском саду должен быть гибким.

Существуют неизменные (стереотипные) компоненты режима – время приема пищи, дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе. Остальные компоненты режима – динамические.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети вынуждены значительное время находиться в статической позе. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. В результате физических нагрузок улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, развивается и укрепляется мышечный аппарат, активнее работает дыхательная система, улучшается координация деятельности нервных центров, повышается эмоциональный тонус. Занятия физической культурой улучшают все психические процессы, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Работа с родителями

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

Задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно-образовательный процесс.

Формы работы с родителями:

- Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
- Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
- Дни открытых дверей.
- Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
- Совместные занятия для детей и родителей.
- Круглые столы с привлечением специалистов ДОУ.

Для успешной работы с родителями педагогам необходимо использовать план изучения семьи:

- Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношение родителей к детям, стиль общения).
- Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
- Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные; причины семейных конфликтов и отрицательных переживаний родителей и детей.

- Социальный статус отца и матери в семье; степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
- Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребёнка, адекватность оценок своего поведения.

Методы, используемые педагогами в работе:

- Анкета для родителей.
- Беседы с родителями.
- Наблюдение за ребёнком.
- Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
- Посещение семьи ребёнка.

Список литературы:

1. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников»
2. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет»
3. Авдеева Н.Н. «Безопасность»
4. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2006.
5. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: мозаика-синтез, 2000.
6. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
7. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.
8. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.
9. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003.
10. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
11. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
12. «Здоровье» В.Г. Алямовская (LINKA PRESS, 1993 Г.)
13. Уроки мойдодыра / Г.Зайцев. – СПб.: Акцидент, 1997.
14. Разговор о правильном питании / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Олма-пресс, 2000.
15. Уроки здоровья / Под ред. С.М.Чечельницкой.
16. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М.: LINKA- PRESS, 1993.
17. Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: Аркти, 1997.
18. Современные методики оздоровления детей дошкольного возраста в условиях детского сада / Л.В. Кочеткова. – М.: МДО, 1999.
19. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М.: Школьная пресса, 2006.
20. Растем здоровыми / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2002.
21. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Москва, ТЦ Сфера, 2006 г.
22. Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
23. Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.
24. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г.
25. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г.

