

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 2 «Белочка» г. Нурлат Республики Татарстан

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад №2 «Белочка»  
протокол № 1  
от « 31 » 08 2020 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №2 «Белочка»  
В.Х.Сагирова  
Приказ № 227  
от « 31 » 08 2020 года



Регистрационный № 450

**Программа  
дополнительной образовательной услуги  
«Здоровячок»  
на 2020-2021 учебный год  
(срок реализации 1 год обучения, рассчитан для детей 3-4 лет)**

Воспитатель  
дополнительного образования:  
Даулетшина Т.М.  
первая кв. категория

г. Нурлат, 2020 г.

Здоровье детей стоит на первом месте для всех нас. В ходе наблюдения за детьми, выяснилось, что заболеваемость детей увеличилась. В настоящее время в условиях неблагоприятной экологической обстановки, неустойчивых социальных условий проблема здоровья детей является особенно актуальной. Решать эту важную проблему необходимо в первые, самые ответственные для ребёнка годы жизни.

Направление: физкультурно-оздоровительное.

**Цель:**

Усовершенствование комплексной системы физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей, сохранение у родителей и воспитанников здоровья через физические упражнения.

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
3. Созданий условий для реализации потребности детей в двигательной активности; воспитание потребности в здоровом образе жизни.

**Ожидаемые результаты:**

- создание образовательной среды, формирующей здоровую, физически развитую, социально адаптированную, увлечённую игрой личность.
- положительная динамика показателей физического развития детей.
- формирование у детей и родителей осознанного отношения к физическому воспитанию ребенка.

Здоровье –это не отсутствие болезней как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного, социального благополучия (из Устава Всемирной организации здравоохранения).В соответствии с Законом РФ «Об образовании»,ответственность за жизнь и здоровье детей несет образовательное учреждение.

В.А. Сухомлинский писал: «...Забота о здоровье ребенка -это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, прочность знаний, вера в свои силы».

### **1 . Создание условий для двигательной активности.**

В ДООУ созданы благоприятные условия для воспитания и физического развития ребенка. В детском саду функционирует музыкально-спортивный зал.

Для занятий с детьми физической культурой достаточно оснащение зала спортивным оборудованием и инвентарем. Инструктор по физической культуре и воспитатели групп используют в своей работе нестандартное оборудование. В каждой группе детского сада для развития физических качеств и двигательных умений оборудован физкультурный уголок. В этих зонах имеется спортивный инвентарь, картотеки подвижных игр, дидактические игры и пособия по физкультуре.

### **2. Система двигательной активности и психологического комфорта.**

В работе дошкольного учреждения по физкультурно-оздоровительному направлению используем разнообразные виды организации двигательной активности. Разработаны комплексы утренней гимнастики в игровой форме для младших и старших дошкольников. В теплое время года утренняя гимнастика проводится на улице с использованием оздоровительного бега. В детском саду организована непосредственная образовательная деятельность по физической культуре, музыке. В детском саду организуются зимние и летние спортивные праздники, дни здоровья. На прогулках организуется двигательная активность детей с помощью игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, проводится индивидуальная работа с детьми по

физическому развитию. После дневного сна во всех возрастных группах проводится гимнастика после сна которая включает в себя:

- \*общеразвивающие упражнения лежа и сидя на кровати;

- \*закаливающие процедуры (ходьба босиком по дорожкам с различным покрытием и наполнителем);

В непосредственно образовательной деятельности педагоги используют физкультминутки, пальчиковую гимнастику.

В нашем детском саду разработана модель двигательного режима, которая способствует повышению двигательной активности у ребенка. В общей системе оздоровления особое внимание уделяем охране психологического здоровья детей.

В ДООУ созданы все условия для психологического комфорта и полноценного развития психических процессов у дошкольников.

### **3. Система закаливания в ДООУ.**

Особое внимание в режиме дня детского сада уделяется закаливанию организма. К закаливающим мероприятиям ДООУ относится: утренний прием на свежем воздухе в теплое время; ежедневная утренняя гимнастика на свежем воздухе и оздоровительный бег летом; облегченная форма одежды;

босохождение после сна; сон при температуре 17-19 С., контрастные воздушные и солнечные ванны. В детском саду созданы специально организованным закаливающие мероприятия: полоскание рта после еды (по профилактике кариеса), босохождение, воздушные ванны после сна, ходьба по профилактическим дорожкам.

### **4. Организация рационального питания.**

Здоровый образ жизни немыслим без рациона правильного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.

В ДООУ выполняются следующие принципы рационального здорового питания детей: регулярность, полноценность, разнообразие, путем

соблюдения режима питания, норм потребления продуктов и индивидуального подхода к детям во время приема пищи. Ежедневно включаем в меню овощи, фрукты, соки, напитки из цитрусовых, молоко.

В группах детского сада соблюдается питьевой режим. Для профилактики острых респираторных заболеваний в питание детей включаются зеленый лук, чеснок, лимон, что позволяет добиться определенного снижения заболеваемости. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов центральной поликлиники. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, специалистами в работе с детьми.

### **5. Мониторинг.**

Педагоги ДОО проводят мониторинг интегративных качеств, умений и навыков детей по всем образовательным областям общеобразовательной программы.

### **6. Система работы по формированию здорового образа жизни.**

В организованной образовательной деятельности педагоги проводят беседы с детьми на тему: «Неболей-ка», «Изучаем свое тело», «Полезные и вредные привычки», «Что такое здоровье», «Чистота – залог здоровья» и др. Воспитатели в своей работе используют игры-эксперименты, игровые и проблемные ситуации, опыты, викторины, через которые знакомят детей с правилами бережного отношения к своему здоровью, воспитанию культурно-гигиенических навыков. Педагогами и специалистами ДОО организуются тематические досуги с детьми и родителями.

В группах детского сада созданы спортивные уголки, в которых накоплен материал: дидактические игры, пособия. В своей работе педагоги используют такие дидактические игры, как «Азбука здоровья», «Полезные и вредные продукты», «Чудесный мешочек», «Правила гигиены» и др. В совместной деятельности, сюжетно-ролевых играх «Больница»,

«Аптека», дети самостоятельно и под руководством воспитателя получают элементарные знания и навыки по формированию своего здоровья.

## **7. Проведение просветительской работы с семьями воспитанников.**

Взаимодействие коллектива детского сада с родителями воспитанников происходит под девизом: «О здоровье всерьез», что способствует сохранению и укреплению здоровья детей, формирования здорового образа жизни в условиях семьи.

Работа с семьей включает: целенаправленную санитарно-просветительную работу, пропагандирующую общегигиенические правила; ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ, направленной на физическое и социальное развитие ребенка; ознакомление родителей с результатами мониторинга состояния ребенка и его психомоторного развития; ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в дошкольном учреждении. Формы работы с родителями разнообразны: общие и групповые родительские собрания.

Ежегодно в детском саду проводится анкетирование родителей. Были предложены такие анкеты, как: «Какое место занимает физкультура в вашей семье», «О физическом развитии» «здоровый образ жизни». В результате анкетирования выясняются, какие проблемы имеются у родителей по вопросам оздоровления и физического развития детей, какую консультативную помощь они хотели бы получить от воспитателей и специалистов ДООУ, какие открытые мероприятия посетить. Родители детского сада принимают активное участие родителей в конкурсах и выставках ДООУ. В детском саду были организованы фотовыставки «Мы за здоровый образ жизни», совместные спортивные праздники и развлечения «Папа, мама, я – спортивная семья», «Защитники Отечества».

Педагогами и специалистами ДООУ оформляются родительские уголки, в которых представлена информация по вопросам физического воспитания, оздоровления детей.

## Литература

1. Щебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. Практикум. - М.: Академия.- 1999.- 160 с.
2. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя дет. сада / Сост. Ю. Ф. Луури. - М.: Просвещение, 2002. - 61 с.
3. Кожухова Н.Н., Рыжова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: М.: Академия, -2002. - 320с.
4. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. --Москва: АЙРИС ПРЕСС, 2004г.
5. Голубева Л.Г. «Проблемы физического воспитания детей раннего возраста в дошкольных образовательных учреждениях на современном этапе». С. 18 - 30.«Из детства — в отрочество»: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 4 лет. Под ред. Т.Н.Дороновой.- М., 2005.
6. Психология дошкольного возраста : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / О. О. Гонина. — М. : Издательство Юрайт, 2015. — 465 с. — Серия : Бакалавр. Прикладной курс.
7. Развитие и обучение детей раннего возраста в ДОУ: Учебно-методическое пособие / сост. Е.С.Демина. – М.: ТЦ Сфера, 2006
8. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования утверждён приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г.№1155.Требования к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования Изд.дом «Ажур» ,2015.-20-23 с.