«Здоровый ребенок»

*Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье- это важнейший труд  
воспитателя. От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их духовная  
жизнь, мировоззрение, умственное  
развитие, прочность знаний*[*,*](http://ds82.ru/doshkolnik/937-.html)  *вера в свои силы”.*

***В.А.Сухомлинский***

“Здоровье – это не всё, но всё без здоровья - ничто” - повторяет человечество вслед за мудрецом Сократом уже более двух тысяч лет. Современное общество, колоссальные темпы его развития, информационные технологии настоятельно предъявляют с каждым днем всё более высокие требования к человеку и его здоровью.

Произошедшие в нашем обществе перемены отразились на состоянии здоровья всех возрастных групп. Наибольшую тревогу вызывает здоровье детей и подростков. По официальным данным ежегодно общий уровень отклонения в здоровье возрастает на 6,7%. Это, не считая хронических заболеваний. У каждого ребенка в возрасте до года можно определить не менее трех различных заболеваний. Новая социально-экономическая действительность диктует необходимость формирования культа здоровья в сознании подрастающего поколения.

В России сложилась крайне отрицательная демографическая ситуация, когда каждое поколение родившихся по численности меньше поколения своих родителей и не может восполнить убыли населения. Такой тип воспроизводства населения не отмечался ни в одной стране мира, даже во время войны. Этот пример говорит о социальной катастрофе, связанной, прежде всего, с национальной безопасностью и состоянием здоровья будущего поколения России.

В связи с этим проблема ухудшения здоровья населения страны и особенно детей становится национальной. Подписание В.В.Путиным Постановления “О повышении роли физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни населения” показывает беспокойство государства за будущее страны.

Несомненно, проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей, каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка, как привить навыки здорового образа жизни, когда это надо начинать? Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

В последние десятилетия все большее внимание ученых привлекает проблема детских стрессов, которые влекут за собой различные нервные расстройства и повышенную заболеваемость. Детские стрессы – это следствие дефицита положительных эмоций у ребенка и отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервозности в детском учреждении из-за “заорганизованности” воспитательно-образовательного процесса, отсутствия гибких режимов дня и рационального чередования умственной нагрузки с физическими упражнениями, отдыхом и т.д. Стрессы нарушают нормальное течение физиологических процессов и неизбежно ведут к ухудшению здоровья ребенка.

Серьезным барьером, осложняющим жизнь ребенка, является тревожность. Причинами тревожности могут быть, во-первых, недостаток эмоциональной поддержки в семье и детском саду, во-вторых, недостаток информации (либо ее недостоверность), которая порождает эмоциональное заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревожность у детей может появляться по отношению к сверстникам, взрослым, к самому себе. Если взрослые невнимательно относятся к этой проблеме, она не исчезает бесследно, возникают эмоциональные комплексы, препятствующие полноценному общению с другими людьми.

В настоящее время возрастает необходимость активной разработки и использования здоровьесберегающих технологий в педагогическом процессе дошкольных образовательных учреждений, стимулирующих приобретение опыта ценностного отношения к своему здоровью уже в дошкольные годы.

С этих позиций разработана программа “Здоровый ребенок”. Она ориентирована на педагогов-практиков, осуществляющих повседневную работу с дошкольниками и их родителями. Ни у кого не вызывает сомнения, что в одиночку педагогу добиться решения всех задач, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физическое воспитание, практически невозможно. Поэтому, одним из основных направлений оздоровительной работы с детьми является совместная работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.

Материалы, представленные в программе, ориентированы на организацию работы с детьми, посещающими дошкольные учреждения с двух до семи лет. Программа основывается на физиологических, психолого-педагогических, валеологических исследованиях и составлена с учетом документов: программ развития и воспитания детей в детском саду Т.И.Бабаева, “Как воспитать здорового ребенка” В.Г.Алямовской, “Мой мир” С.А.Козловой, оздоровительных технологий Ю.Ф.Змановского “Здоровый дошкольник”, М.Д. Маханевой “Воспитание здорового ребенка”, Н.Н.Авдеевой “Безопасность”.

Программа “Здоровый ребенок” направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

***Цель программы:*** приобщение детей дошкольного возраста к здоровому образу жизни.

Для достижения поставленных целей необходимо:

- создать здоровьесберегающую и развивающую среду, предусматривающую осуществление закаливающих и оздоровительных мероприятий, обеспечивающих комфортное пребывание ребенка в детском саду в соответствии с его индивидуальными особенностями и состоянием здоровья. Желательно оборудовать специальный уголок для физкультурных занятий, разместив в нем необходимое оборудование, спортивный инвентарь и игрушки;

- особое внимание уделить подбору и расстановке кадров на группы с учетом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития детей зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, необходимо продумать систему всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства воспитателей в сочетании с контролем за организацией воспитательно-образовательного процесса;

- специально организованное обучение детей на занятиях;

- организовывать рациональное распределение нагрузки на детей в течение дня;

- осуществление планирования.

Обобщение накопленного опыта работы в течение пяти лет позволило создать данную программу и применить её на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения детский сад 38 села Великовечное Белореченский район

**Принципы создания программы**

**1. Доступность:**

- адаптированность материала к возрасту ребенка.

2. Систематичность и последовательность:

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- частое повторение усвоенных правил и норм.

3. Динамичность:

- интеграция программы в разные виды деятельности.

4. Опережающий характер обучения:

- учет уровня развития ребенка;

- перенос освоенной ребенком информации в незнакомые условия.

Программа “Здоровый ребенок” включает ***четыре раздела,*** которые представлены в перспективно-тематическом планировании для каждого возрастного периода на весь учебный год. Это такие разделы:

* “Я открываю себя”;
* “Я осваиваю гигиену и этикет”;
* “Я среди опасных предметов”;
* “Я двигаюсь”.

Все разделы взаимосвязаны, дополняют друг друга, имеют свою специфику, свою воспитательно-образовательную ценность и цели.

Согласно возрастным особенностям ребенка разработаны требования к уровню усвоения программы.

**Основные направления программы**

***1. Валеологическое образование детей***

Организованные виды деятельности с детьми направлены

*в младшем дошкольном возрасте:*

* на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
* на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
* на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
* на развитие представлений о групповом помещении ДОУ, принадлежности к нему; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
* на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
* на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

*в среднем дошкольном возрасте:*

* на развитие представлений о своем теле:

а) знакомство с условным изображением строения человеческого тела;

б) органы чувств;

в) дыхательная и пищеварительная системы;

* на развитие представлений о себе и своей семье.

*в старшем дошкольном возрасте:*

* на приобщение к нормам здорового образа жизни;
* обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

*во всех возрастных группах:*

* на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

***2. Комплексное исследование здоровья дошкольников***

2.1. Исследование состояния здоровья детей специалистами здравоохранения, выделение “группы риска”, выявление других функциональных нарушений.

2.2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДОУ с целью динамичного наблюдения за их развитием.

2.3. Определение соответствия образовательной среды (материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) состоянию здоровья ребенка и своевременное выявление факторов риска для его здоровья и развития.

***3*. *Физкультурно-оздоровительная работа*.**

3.1. Занятия по физкультуре всех типов: традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, самостоятельные, музыкально-ритмические занятия, праздники, развлечения,

3.2. Система эффективных закаливающих процедур.

3.3. Активизация двигательного режима дошкольников.

3.4. Профилактическая работа с детьми.

***4. Консультативно-информационная работа:***

4.1. сотрудничество с участниками педагогического процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. **Авдеева Н.Н., О.Л.Князева.** Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: “ДЕТСВО-ПРЕСС”, 2003.
2. **Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б.** Безопасность: Рабочая тетрадь 1–4. – СПб.: “ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2003.
3. **Агеева С.И.** Обучение с увлечением. Ч.I. М., 1991.
4. **Алямовская В.Г.** Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-пресс, 1993.
5. **Артемова Л.В**. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников. М., 1992.
6. **Белая К.Ю.** Как обеспечить безопасность дошкольников. – М., 1998.
7. **Бондаренко А.К**. Дидактические игры в детском саду. М., 1991.
8. **Бондаренко А.К**.Словесные игры в детском саду. М., 1974.
9. **Васильева-Гангус Л.В.**Азбука вежливости. М., 1984.
10. **Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В**. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, 1996.
11. **Возная В.И., Коновалова И.Т.** Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
12. **Волкова К.С.** Как воспитать здорового ребенка. – Киев, 1981.
13. **Глушкова Г.В., Голубева Л.Г.** Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
14. **Давыдова О.И.** Работа с родителями в ДОУ. – 2006.
15. **Дьяченко О.М., Агаева Е.М.** Чего на свете не бывает. М., 1991.
16. **Зайцев Г.К**. Уроки Айболита. СПб, 1995.
17. **Змановский Ю.Ф.** Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003.
18. **Интересно. Весело. Полезно. –**Смоленск: Изд-во Смол. обл. ИУУ, 1999.
19. **Калинина Р.Р.** В гостях у Золушки. Псков, 1997.
20. **Караманенко Т.Н., Караманенко Ю.Г.** Кукольный театр – дошкольникам. М., 1982.
21. **Козлова С.А.** Мой мир: Приобщение ребенка к социальному миру. Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС”, 2000
22. **Козлова С.А.** Я – человек. Программа социального развития ребенка. – М.: Школьная Пресса, 2005.
23. **Логинова В.И., Бабаева Т.И., Михайлова З.А.** Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2002.
24. **Максаков А.М., Тумакова Г.А**. Учите играя. М., 1979.
25. **Маханева М.Д.** Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 2000.
26. **Насонкина С.**А. Уроки этикета. СПб, 1996.
27. **Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С.** Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
28. **Петерина С.В.** Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М., 1986.
29. **План-программа педагогического процесса в детском саду:** Методическое пособие для воспитателей детского сада/Сост. Н.В.Гончарова и др.; под ред. З.А.Михайловой.-2-е изд. – СПб: “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2004.
30. **Полищук Л.П.**Программа “Здоровье”**//**Управление ДОУ. – 2004. - №1.
31. **Смоленцева П.А.** Сюжетно-дидактические игры с математическим содержанием. М., 1987.
32. **Сорокина А.И**. Дидактические игры в детском саду. М., 1982, 1990.
33. **Спирина В.П.** Закаливание детей. – М.: Просвещение, 1967.
34. **Столяр А.**А. Давайте поиграем. М., 1991.
35. **Фомина Н.А**. Формирование основ здорового образа жизни// Управление ДОУ. – 2004. - №1.