



## ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

«Зеленый огонек здоровья» М.Ю. Картушина

В качестве **отличительных особенностей** программы выделены:

- комплексный подход к организации жизнедеятельности дошкольника в ДОУ;
- учет климато-географических и экологических особенностей региона;
- использование музыки в качестве фактора,

интегрирующего содержание педагогической работы с детьми;

- включение в режим жизни детей в ДОУ еженедельных оздоровительных занятий;

- использование педагогических ресурсов малых форм народного фольклора для оздоровительных пауз;

- сотрудничество в оздоровительной работе с родителями воспитанников ДОУ.

В структуре программы представлены следующие **разделы**:

- познавательная деятельность;
- организация здорового ритма жизни и двигательной активности детей;
- медицинское обеспечение оздоровительной работы;
- закаливание детей;
- организация рационального питания;
- создание условий для оздоровительной работы с детьми;
- работа с родителями, взаимосвязь со школой;
- работа с коллективом ДОУ,

Программа **полностью методически обеспечена**: разработаны циклы из интегрированных оздоровительных занятий и познавательные циклы для всех возрастных групп, представлены оздоровительные досуги (проводятся 1 раз в месяц), подготовлены методические рекомендации по работе с детьми, созданы картотека «минуток здоровья», комплексов утренней и корригирующей гимнастик, подвижных игр на воздухе.

**Апробация** программы в течение 10 лет дала положительные результаты оздоровления детей, что позволило рекомендовать ее для популяризации среди специалистов ДОУ.

Оздоровительная программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, снижения зрения у детей и повышение сопротивляемости организма различным повреждающим факторам внешней среды. Рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада. Прилагаются примерные конспекты оздоровительных занятий для разных возрастных групп.

Программа "Зеленый огонек здоровья" направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, снижения зрения у детей и повышение резистентности организма, к ней прилагаются примерные конспекты оздоровительных занятий, носящих тематический характер.

Рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада. В книге содержится описание различных видов самомассажа, комплексных общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики, физкультминуток, пальчикового игротренинга, специально подобранный песенный репертуар, ритмические танцы, подвижные игры и т. д.

Издание адресовано музыкальным руководителям, воспитателям, педагогам по физической культуре ДОУ.

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами, является воспитание здорового подрастающего поколения. За последние годы состояние здоровья детей постоянно ухудшается. Это вызвано рядом факторов. Перечислим некоторые из них.

Региональные особенности создают дискомфортные условия для жизни человека. Резкие перепады атмосферного давления, температуры, высокая влажность воздуха, частое столкновение атмосферных фронтов, воздействуя на неокрепший организм ребёнка, повышают напряжение механизмов адаптации, способствуют изменению ряда физиологических функций, ухудшают самочувствие, снижают иммунитет.

Помимо неблагоприятных климатических особенностей на здоровье детей отрицательно влияют следующие факторы: ухудшение экологической обстановки, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, возрастающее светомерцающее, электронно-лучевое, «металло-звуковое» облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, просмотр

видеофильмов, постоянно звучащая рок-музыка). На психическом здоровье детей сказывается и социальная напряженность в обществе.

Анализ заболеваемости показал достаточно высокий уровень распространённости хронических заболеваний, нарушения осанки и сколиоза, а также простудных респираторных заболеваний. Всё это вызвало потребность углублённо заняться оздоровлением детей. Анализ современных программ, реализующих идеи концепции о сохранении здоровья ребёнка, таких, как «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р. Стеркиной, «Здравствуй!» М. Лазарева, показал, что все эти программы, имеющие несомненные достоинства и оригинальность подходов к построению педагогической работы, не охватывают в полной мере все стороны жизнедеятельности ребёнка в детском саду.

Исходя из этого возникла необходимость разработки программы оздоровления детей с учётом региональных климато-географических особенностей.

Программа построена на идеях педагогической валеологии (от латинских слов «valeo» - быть здоровым и «logos» — учение, наука). Педагогическая валеология предусматривает формирование, сохранение и укрепление здоровья образовательными технологиями.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
5. Привитие культурно-гигиенических навыков.
6. Осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
7. Развитие умения снять усталость, укрепить слабые мышцы, улучшить осанку, стать спокойнее.
8. Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.
9. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

## ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Принцип целостности, комплексности педагогических процессов.
2. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания. Его суть в том, что главной целью образования становится ребёнок, а не окружающий мир.
3. Принцип успешности. На первом этапе формирования здоровья ребёнок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
4. Принцип целостно-смыслового равенства взрослого и ребёнка. В детском саду создаются условия для наиболее полного раскрытия личности ребёнка, а педагог старается максимально развить способности детей.
5. Принцип индивидуального выбора. Ребёнок учится делать правильный для себя выбор.
6. Принцип коммуникативности. У детей воспитывается потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
7. Принцип креативности личности ребёнка, заключающийся в творческом развитии личности детей в процессе эмоционально-дыхательного музыкального тренинга.
8. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности со школой, направленный на создание условий для реализации способностей ребёнка.

## КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ

Программа рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп. В роли организатора валеологических занятий может выступать музыкальный руководитель, воспитатель или педагог по физическому воспитанию, желательно с музыкальным образованием, так как работа по оздоровлению детей ведётся в первую очередь через музыку путём формирования у ребенка эмоционально-музыкальной доминанты (ЭМД). По определению М. Лазарева, ЭМД - сложная система восприятия ребёнком окружающего мира и самого себя через музыкальные образы, возникающие в процессе музыкального творчества (пения, сочинения музыки, игры на детских музыкальных инструментах, слушания музыки и т. д.), система, связанная с различными сторонами его эмоциональной сферы и обуславливающая стиль его поведения.

Программа является комплексной, т. е. в её реализации принимают участие все сотрудники детского сада. Основой являются еженедельные валеологические,

музыкальные и физкультурные занятия, партнёрская совместная деятельность педагога и ребёнка в течение дня.

### **СТРУКТУРА ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ**

Занятия проводятся в игровой форме, учитывая возрастные особенности детей. Оно может быть проведено как игра-путешествие, сказка, знакомство с новым персонажем и т. д. В различной последовательности на занятии проводятся:

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) гимнастика для глаз;
- 3) общеразвивающие упражнения;
- 4) массаж или самомассаж (спины, рук, ног);
- 5) фонетические упражнения;
- 6) пение песен с оздоровительным эффектом;
- 7) коммуникативные игры;
- 8) упражнения для коррекции осанки;
- 9) подвижные игры
- 10) пальчиковые игры;
- 11) психогимнастические этюды;
- 12) физминутки.

Не все перечисленные медико-педагогические единицы включаются в занятие одновременно. Обычно достаточно 8-9 видов упражнений. В занятие могут быть включены речевые игры с музыкальными инструментами. Обязательно следует включать в занятие упражнения на развитие дыхания, пение и подвижные игры. В остальном структура занятия может варьироваться. Завершить занятие можно упражнениями на расслабление, слушанием музыки, пальчиковой гимнастикой.

### **ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

- 1) Снижение заболеваемости (в динамике).
- 2) Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств в динамике).
- 3) Успешное развитие основных психических процессов.
- 4) Стабильность функциональных показателей организма во всех сезонных периодах.
- 5) Использование полученных знаний и сформированных умений в определённой ситуации.

## ЭТАПЫ РАБОТЫ

1-й этап — ориентировочный (вводная диагностика).

2-й этап — реконструктивный (организация деятельности, мотивация, приобретение знаний, навыков, умений, формирование привычек здорового образа жизни).

3-й — закрепляющий.

4-й — диагностический.

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рассмотрим отличие данной программы от существующих программ, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. Главной задачей программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (авторы Р. Стеркина, Н. Авдеева, О. Князева) является стимулирование развития у детей самостоятельности и ответственности за своё поведение. Программа рассматривает проблемы безопасности жизни. Программа «Из детства в отрочество» предоставляет возможность родителям вместе с педагогами и медицинскими работниками детского сада выбрать индивидуальную тактику оздоровления ребёнка. Программа «Я — человек» (автор С. Козлова) рассматривает вопросы формирования у ребёнка представлений о себе и своей принадлежности к человеческому роду. Программа «Дружные ребята», созданная авторским коллективом под руководством Р. Буре, направлена на воспитание гуманных чувств и отношений у дошкольников и формирование положительных взаимоотношений между детьми. В программе «Здравствуй!» (автор М. Лазарев) интегральной основой всего курса является музыка, главный акцент делается на развитие органов дыхания. Российско-американская программа «Познай себя» позволяет увидеть пути по формированию мотиваций и психологических структур сохранения собственного здоровья, но она адресована в основном к младшим школьникам (для детских садов рекомендовано 15 уроков). Целью программы «Здоровье» (автор В. Алямовская, г. Нижний Новгород) является развитие позитивной личности, у которой формируется определённое отношение к себе и другим людям, природе и вещам, искусству, традициям и обычаям своего народа. Программа «Вместе» (автор Е. Рыбак, г. Архангельск) рассматривает развитие коммуникативной сферы. Региональная программа «Планета детства» (авторский коллектив под руководством Т. Тарановой, Л. Сербиной, Л. Греховой, г.

Ставрополь) подводит детей к осознанию идеи ценности здоровья как основы всех дальнейших успехов в развитии человеческой личности.

Программа «Зелёный огонёк здоровья» направлена на формирование у маленького ребёнка интереса к своему личному здоровью, ответственности, внутренней активности. Она отличается от существующих программ для дошкольников следующими моментами.

1) Программа отличается вариативностью. Педагог может сократить занятие, если дети устали, заменить какую-либо его часть. Так, в песенный репертуар можно включать знакомые песни; комплекс общеразвивающих упражнений можно заменить комплексом аэробики под ритмичную музыку и т. п.

2) Валеологические занятия не являются строго регламентированными по времени. При проведении занятия нужно учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. В идеале занятие рассчитано на 30-35 минут, но при необходимости его можно сократить, и

3) В структуру валеологических занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребёнок поёт, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинён одной цели — мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

4) Акцент в валеологической работе делается на профилактику простудных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения, что особенно актуально для нашего региона. Здоровье детей по данным главного педиатра г. Архангельска Н. Цымбаленко постоянно ухудшается.

5) Важнейшую роль в программе играет музыка, которая является не дополнительным материалом, а интегральной основой всего курса. С помощью музыки проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг, который приводит к улучшению психологического и физиологического состояния организма ребёнка.

6) Вся жизнедеятельность ребёнка в детском саду рассматривается под валеологическим аспектом. Автор рекомендует естественное включение, «вхождение» данной программы в целостный педагогический процесс. Реализация программы строится на выделении доминирующих оздоровительно-образовательных целей. В соответствии с этим определяется стержневая деятельность, которая позволяет наиболее эффективно проводить оздоровительно-

образовательную работу в детском саду. В одних случаях это может быть игра, в других — занятия или общение, в третьих — познавательная деятельность.

7) Одной из особенностей программы является использование малых форм народного фольклора (потешек, приговорок, закличек, прибауток) для валеологических пауз, что способствует воспитанию детей в национальных традициях. В построении многих занятий использованы сюжеты русских народных сказок.

Для успешной реализации программы автор предлагает несколько практических рекомендаций. Занятия за редким исключением не требуют специально подготовленных пособий. Игрушки можно заменить иллюстрациями или показом книги (если это занятие по сказке). Валеологическое занятие можно провести даже совсем без наглядного материала, включив воображение ребёнка.

Если вы по каким-то причинам не можете сопровождать занятие игрой на инструменте, используйте магнитофонные записи, грампластинки. По рекомендации автора можно использовать кассеты из серии «Happy baby» (TНIМР — PPE, Soundstudio "N", Cologne).

В каждом занятии представлены различные виды массажа, динамических и валеологических пауз, пальчиковых игр. Весь этот материал можно использовать частично. Так, один и тот же массаж можно повторять на нескольких занятиях, в чередовании или подряд. Остальной практический материал можно использовать по своему усмотрению. Например, вне занятий или для работы с детьми другой возрастной группы.

Перед проведением занятия внимательно прочитайте его и попробуйте выполнить все упражнения сами. В том случае на занятии дети легко выполнят их по вашему показу. Чтобы занятие проходило динамично, меняйте темп проведения различных упражнений. Так, дыхательную гимнастику и упражнения для коррекции осанки проводим обычно в спокойном темпе, фонопедические упражнения и речевые игры можно провести в подвижном темпе, а общеразвивающие упражнения в умеренном или в темпе марша. Очень большое значение для сохранения внимания и интереса детей на протяжении всего занятия имеет интонационное разнообразие речи педагога. Сумейте создать на занятии сказочную, волшебную атмосферу и сами увидите, каким восторгом загорятся глаза ваших воспитанников.

Непременным условием является постоянное наблюдение за самочувствием детей. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребёнка. Надо всегда помнить заповедь Гиппократов «Не навреди!» Педагог должен



обеспечивать эмоциональное тепло и поддержку каждому ребёнку, демонстрировать только положительное эмоционально выраженное отношение к детям.

Подвижные игры, различные виды валеологических пауз, с которыми дети знакомятся на занятиях здоровья, воспитатели включают в другие занятия в виде динамических пауз, в свободную деятельность детей, используют на прогулке.

Реализация программы не требует никаких дополнительных финансовых вложений. Лекарственные травы, чеснок и лимоны для лечебных настоев и клюкву для закаливания приносят родители. Дорожки для профилактики плоскостопия, некоторое оборудование и материал для спортивных игр изготавливают воспитатели и родители из подручного материала (старых пуговиц, исписанных фломастеров, использованных пластиковых бутылок, стаканчиков из-под йогурта и т. п.).

«Уроки здоровья», представленные далее, отличаются своей универсальностью: адресованные детям старшей группы, с небольшими изменениями они могут использоваться и в средней, и в подготовительной группах детских садов. Занятия можно включать в работу в произвольной последовательности, сообразуясь со своими возможностями, сезонами, праздниками. Не рекомендуется только разбивать блок «Чему мы научились у животных». Валеологические занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по воспитанию дошкольников, т. к. они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 102»

**Согласовано:**  
**Совет педагогов МБДОУ №102**  
**Протокол №1 от «30»08.2022 г.**

**Утверждаю:**  
**Заведующий МБДОУ №102**  
**Лебедев А.В. \_\_\_\_\_**  
**Приказ №131-22-1 от 30.08.2022 г.**

**Дополнительная программа**  
**дошкольного образования "Зеленый огонек здоровья"**  
**автор М.Ю.Картушиной**

**2022 г.**

