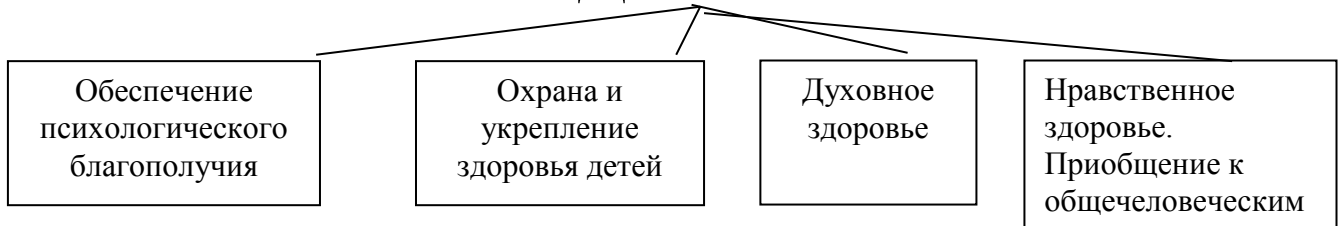


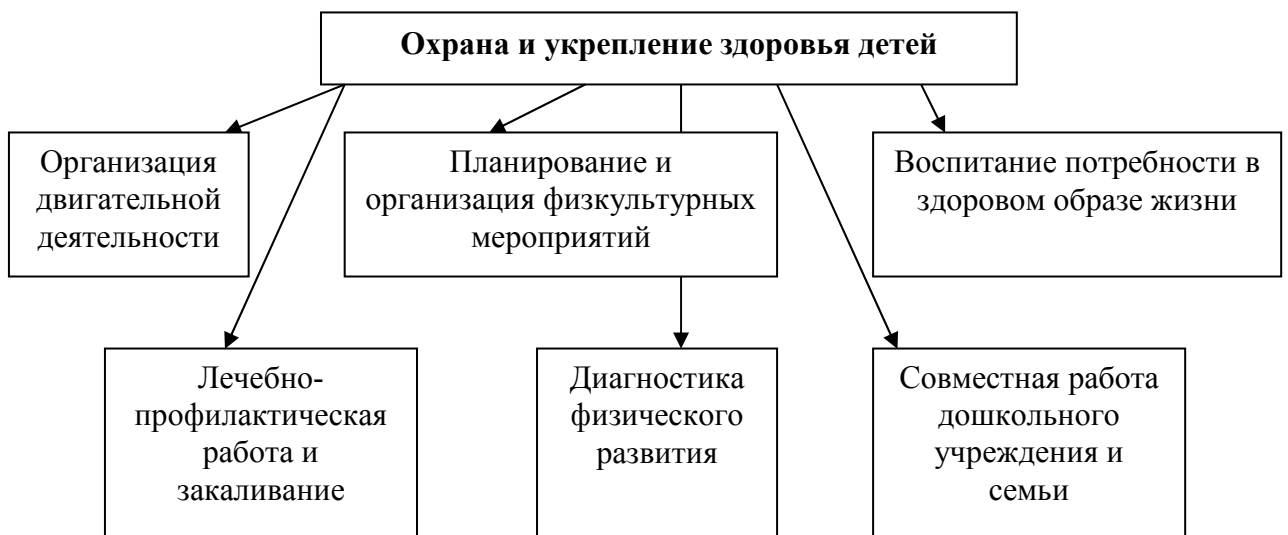
ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ»



1. ОХРАНА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ – ЭТО КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.

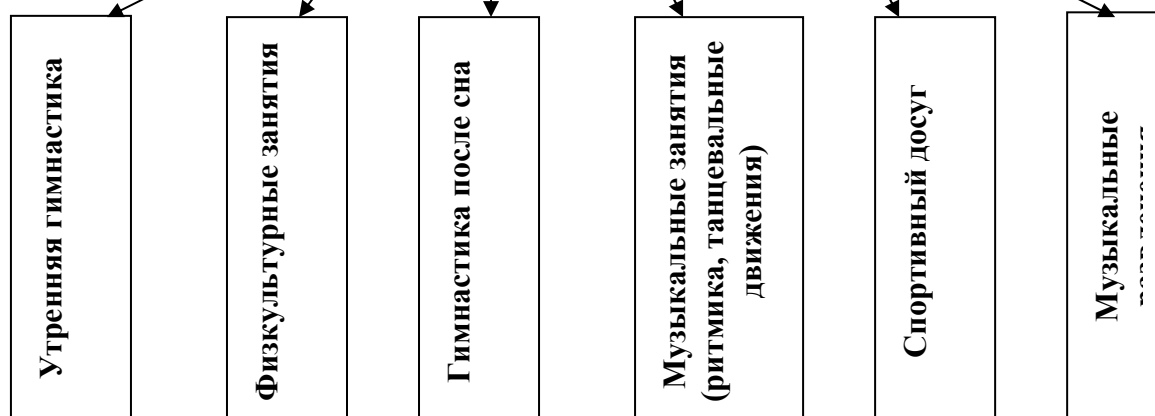
Основные задачи:

- Укрепление здоровья детей;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- Создание условий для реализации потребностей в двигательной активности в повседневной жизни;
- Выявление интересов, склонностей и способностей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- Приобщение детей к традициям большого спорта.



ОРГАНИЗИРОВАННАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

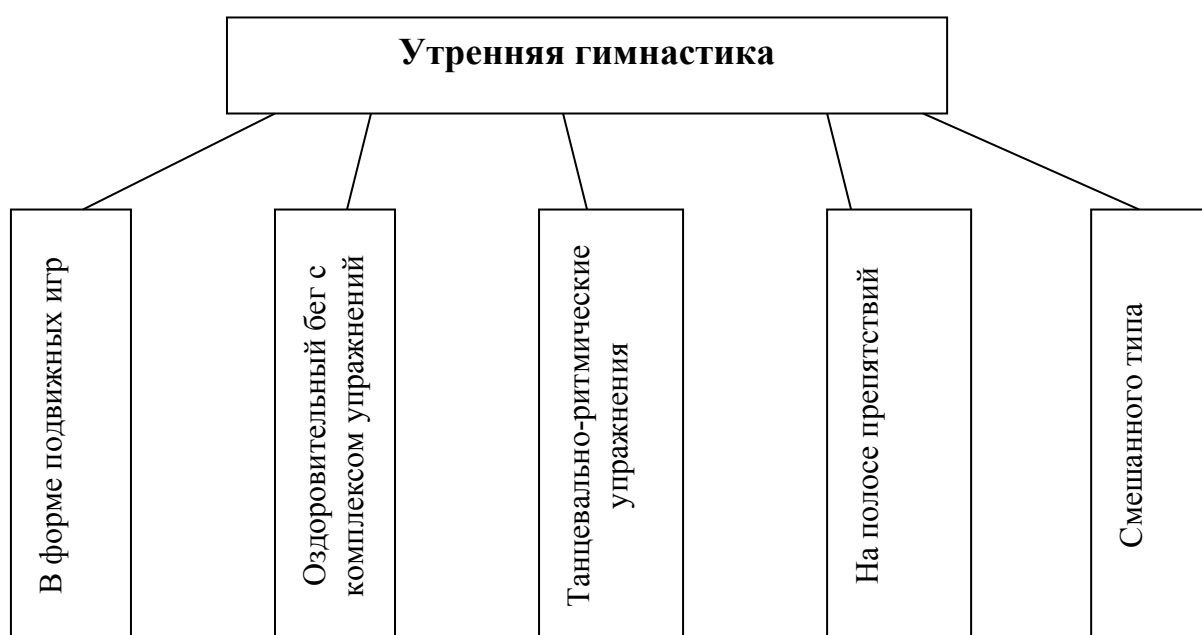
ДЕТЕЙ (не менее 1,5 – 2 часа в день)



Основные направления физических мероприятий:

- Тренировка сердечно-сосудистой системы, терморегуляционного аппарата;
- Предупреждение гиподинамии;
- Предупреждение проявления отрицательных эмоций.

Гимнастика и 5 физкультурных занятий проводятся либо в зале либо на воздухе, в зависимости от погодных условий. На физкультурных занятиях детей обучают различным движениям из которых затем составляют комплексы утренней гимнастики. Гимнастика после сна воспитывает у ребенка привычку к здоровому образу жизни, самоорганизованности; в ее комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушения осанки. При таком количестве физических мероприятий обеспечиваются их разнообразие, иначе детям будет не интересно. ПОЭТОМУ разработано МНОГО ВАРИАНТОВ.





В теплый период года УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА проводится на СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ. В холодный период года – В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

В зависимости от погодных условий ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ИНСТРУКТОРОМ составлены 3 КОМПЛЕКСА утренней гимнастики.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

Основная цель: поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Поднятие мышечного тонуса кроме физических упражнений способствует контрастные воздушные ванны. Комплекс гимнастики после сна (дневного) состоит из нескольких частей. Бег во время гимнастики после сна по длительности короче, чем днем, так как нельзя давать большие физические нагрузки сразу после пробуждения. Длительный бег по комнате утомителен для детей. Предпочтительнее организовать серию игр или игровых упражнений.

Комплекс упражнений гимнастики после дневного сна и закаливающие процедуры, а именно – контрастное воздушное, проводятся одновременно.

Дети занимаются в спортивных трусиках и босиком.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО БЕГА

Оздоровительный бег – это длительный бег в медленном темпе. Исходную длительность бега следует определять вместе с медицинской сестрой не только для группы детей, но и для отдельных детей в ней. Методика оздоровительного бега такова: вначале проводится разминка.

Цель разминки – разогреть мышцы, сделать более подвижными суставы, настроить ребенка психологически.

В разминку включаются приседания и разного рода ходьба. Заключается разминка бегом на месте. Это необходимо, чтобы дети побежали затем в нужном темпе, а не «сорвались с места». Всю дистанцию педагог бежит вместе с детьми, она следит за индивидуальной длительностью бега отдельных детей, предлагая сойти с дистанции и отдохнуть тех, кто явно устал, подбадривает остальных. Заканчивается бег замедлением темпа и переходом на ходьбу с выполнением упражнений на регулировку дыхания, затем выполняются упражнения на расслабление и дети отдыхают.

Основные принципы оздоровительного бега:

- Бег должен доставлять детям удовольствие;
- Бегать вместе с детьми, но в темпе детей;
- Бегать каждый день;
- Чем длиннее дистанция бега, тем короче разминка;
- После бега не забыть расслабиться;
- Всякое принуждение запрещается.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ

Ежедневно в группах детей от 3 до 7 лет проводится 3 физкультурных мероприятия: **утренняя гимнастика, физкультурное занятие, гимнастика после сна.** Это позволяет создать оптимальный двигательный режим. Для того, чтобы поддерживать интерес к физкультуре необходимо проводить занятия каждый день, сочетая в игровой форме тренировочные, обучающие и игровые моменты. Это позволяет не перегружая детей добиться хорошей физической подготовки. Ежедневные физические занятия дают возможность более целенаправленно учить детей, организовывать индивидуально-подгрупповое обучение по различным программам, с учетом состояния здоровья и интересов детей. Проведение занятий необходимо сочетать с воздушными ваннами, включать элементы дыхательной гимнастики. Не менее важно создавать особый эмоционально-психологический фон, давать детям почувствовать, что они ловкие, сильные, красивые, показывать свою яркую заинтересованность их успехами.

Основные варианты физических занятий:

1. Занятия **ОБЫЧНОГО ТИПА** – в методических пособиях.
2. **ИГРОВЫЕ** занятия – включение народных **ПОДВИЖНЫХ** игр, игр – **ЭСТАФЕТ**, игр – **АТТРАКЦИОНОВ**.
3. Занятия – **ТРЕНИРОВКИ** – обучение спортивным играм, элементам **ЛЕГКОЙ** атлетики.

4. ПРОГУЛКИ, ПОХОДЫ – длительная спортивная ходьба по заданному маршруту протяженностью до 4-5 км туда и обратно индивидуально для каждого возраста.
5. СЮЖЕТНО-ИГРОВЫЕ занятия – занятия сочетаются с задачами по обучению спортивному ориентированию, развитию речи.
Например: детям приходит письмо от Лешего, в котором он утверждает, что они не смогут найти к нему дороги, преодолеть препятствия. К письму прилагается план-карта, а по ходу маршрута даются различные задания в том числе и марш-бросок, приходится преодолевать препятствия. Где-то маршрут обрывается и надо найти его продолжение (конверт). Наконец дети выходят к цели и там проводятся игры.
Заканчивается занятие угощением детей.
6. Занятие на СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ – эти занятия позволяют детям выполнять их любимые движения: вращение, качание, лазание.
7. Занятия, построенные на ТАНЦЕВАЛЬНОМ материале – проводятся музыкальным руководителем не менее 2-х раз в месяц, они служат ему своеобразным отчетом о проводимой работе по обучению музыкально-ритмическим движениям и танцам. Структура занятий такова: сначала разные виды ходьбы и бега под музыку с включением элементов танцевальных движений; затем музыкально-ритмическая разминка, народные или современные танцы, музыкально-подвижные игры и хороводы.
8. САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ занятия – это занятия на которых дети приучают к организаторским действиям, так как им поочередно поручают провести разминку, бег, организовывать игры.
Например: детям сообщают, что они сегодня будут разведчикам, нужно найти спрятанные предметы. Они делятся на команды, выбирают капитанов, получают маршруты поиска, дается конкурсное задание, обязательное для выполнения каждый ребенком. Занятие длится долго, но дети настолько заинтересованы, что, как правило, не жалуются на усталость.
9. Занятия серии «ЗАБОЧУСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ» - проводятся не менее 3-4 раз в месяц. На них дети учатся приемам расслабления, аутотренингу, самомассажу, разминке в постели, проведению закаливающих и гигиенических процедур, оказание элементарной медицинской помощи.
10. Занятия – ЗАЧЕТЫ – это своеобразные итоговые поквартальные занятия проводимые в присутствии медицинской сестры и методиста с целью проверки эффективности разработанной коррекционной программы, построенной на материалах диагностики.

Мы предъявляем к физкультурным занятиям несколько требований:

- Правильно распределять физические нагрузки, чередуя их с периодами расслабления.
- Строить занятия таким образом, чтобы дети испытывали от них явное удовольствие.

- Приучать пользоваться спортивным оборудованием по прямому назначению.
- Знать приемы страховки.
- Приучать использовать детей все пространство помещения.

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

Лечебно-профилактическая работа строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, диагностических данных о состоянии здоровья детей и уровня их физического развития. Ежегодно отмечается 3 периода заболеваемости: осенний, весенний, межсезонье и грипп зимой. Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинской сестрой.

План лечебно-профилактической работы на текущий год (учебный) прилагается.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Система закаливания разработана и периодически корректируется медицинской сестрой совместно с администрацией в соответствии с имеющимися условиями. В основном используется контрастное воздушное закаливание.

Закаливание детей.

I . КОНТРАСТНОЕ ВОЗДУШНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ.

1. До и во время дневного сна, путем проветривания, температура в спальняной комнате 14-15 градусов, а в групповой комнате повышается до 20-22 градусов.
2. По окончании дневного сна дети в трусах и майках занимаются в течении 10-15 мин. подвижной игрой, перебегая из одной комнаты в другую, подвергаясь контрастным воздушным воздействиям.
3. Для старших дошкольников разница температур может быть постепенно доведена до 13-15 градусов.
4. Метод хорошо эффективен.
5. В летнее время – в одной из комнат устраивается сквозное проветривание. Дети, перебегая из комнаты с высокой температурой, будут подвергаться воздействию сильного воздушного потока.

II. МИНИМАЛЬНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ.

1. Использование неперегревающей одежды.
2. Пребывание в помещении с температурой 18-20 градусов.
3. Ежедневное применение контрастных воздушных процедур.
4. Прогулки на воздухе – 4 часа в день.

III. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:

- Учет индивидуальных особенностей ребенка.
- Систематичность.
- Последовательность.
- Положительные эмоции при закаливании.
- Комплексное использование всех природных факторов (солнце, воздух, вода).

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Диагностика физического развития проводится инструктором по физвоспитанию совместно со старшей медсестрой и воспитателями в начале учебного года и в конце его. Оцениваются и сопоставляются с данными предыдущего диагностирования заболеваемость, группа здоровья, воспитание полезных привычек, приобретение двигательных навыков, уровень физического развития, физических качеств (сила, ловкость, выносливость), а в ясельных группах – уровень продвижения нервно-психического развития.

На каждого вновь поступившего в ясельные группы ребенка заводится оценочная табличка. Ее ведение не затрудняет воспитание, так как исходные данные определяются и отмечаются старшей медсестрой и родителями, а воспитателям нужно провести контроль по подведению итогов и наметить в случае необходимости коррекционную работу с учетом индивидуальных особенностей ребенка. По результатам работы за год в мае проводится контрольное диагностирование, результаты которого докладываются инструктором по физвоспитанию на педсовете.

ВОСПИТАНИЕ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим основным направлениям:

- Привитие культурно-гигиенических навыков.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Обучение уходу за своим телом.
- Обучение навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

Каждое направление реализуется серией систематических мероприятий. Многие действия детей следует сделать настолько привычными, чтобы они выполнялись автоматически, например, привычка мыть руки до и после еды, после туалета, полоскать рот после еды и т. д.

На первом месте стоят занятия, которые помогают выработать у ребенка осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение. Этому учит ребенка серия занятий – тренингов. На этом этапе воспитатель действует по следующей формуле: сначала помоги ребенку осознать, зачем ему нужно это делать, затем научи в увлекательной форме и только потом приучай выполнять эти действия ежедневно. Знакомя ребенка с телом человека, воспитатель должен научить детей не только различать и правильно называть его части, но и приучить заботиться о своем теле. Например, следить за чистотой и длиной ногтей, за чистотой кожи тела, особенно лица и рук, ухаживать за волосами. Особое внимание

уделяется туалету носа. Детей приучают совершать туалет носа перед едой, сном, выходом на прогулку. У каждого ребенка обязательно должно быть несколько носовых платков, т.к. при рините или другом подобном заболевании нельзя пользоваться одним и тем же платком несколько раз. В старшем возрасте детей не трудно научить обрабатывать мелкие царапины, ссадины, накладывать компрессы на ушибы, но главное – научить правильно действовать в случае заболевания, травмы, уметь описать свое состояние и не испугаться, а искать помощи.

Определенное место в занятиях с ребенком занимает выработка понятий об окружающей среде, т.е. об экологии, умение заботиться о ней. Детям объясняют необходимость уборки помещения и участка, проветривание, почему в помещении должно быть много света, какой вред от пыли и мусора. В каждой возрастной группе для всех детей определены ежедневные трудовые обязанности: протереть пыль, полить растения, организовать коллективный труд в группе. Важно приучить детей выполнять эти обязанности систематически. В старшем дошкольном возрасте особое внимание уделяется состоянию постели: детей приучают встряхивать и расправлять простынку, периодически протирать кровать, понимать значение метки «Н» (ноги).

Воспитанию потребности в ежедневных физических упражнениях способствует ежедневный оздоровительный бег, физкультурные занятия, гимнастика.

По мере привыкания к ежедневным физическим упражнениям у детей вырабатывается потребность в них.

Сводя воедино те привычки и потребности которые мы пытаемся привить детям в детском саду, получим такую программу минимум:

- Полоскать рот после каждого приема пищи, чистить зубы утром и на ночь.
- Спать в трусиках или в спальной одежде.
- Ежедневно обтираться прохладной водой полностью или частично.
- Ежедневно бегать в медленном темпе довольно длительное время.
- Разминаться после пробуждения.
- Уметь расслабляться, гасить отрицательные эмоции.
- Уметь избегать опасности.
- Мыть руки перед едой и после туалета.
- Ежедневно менять трусики, носки, носовые платки, уметь самому их стирать.
- Не переедать, не есть много мучного и сладкого, как можно больше употреблять овощей, фруктов, зелени, лука, чеснока.
- Не есть овощи и фрукты невымытыми.

К моменту выпуска в школу дети должны не только получить об этом четкие представления, но и иметь довольно стойкие навыки и привычки.

СОТРУДНИЧЕСТВО С СЕМЬЕЙ

Работа с родителями строится на основе преемственности семьи и детского учреждения, а так же на основе родительского договора, который заключается с родителями групп.

Формы работы с родителями разнообразны: день открытых дверей, проведение совместных спортландий, выставки, папки-передвижки и пр. Мероприятия проводятся согласно годового плана работы д/у.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ В АДАПТАЦИОННЫЙ ПЕРИОД

Утренний осмотр детей в данный период проводится воспитателями совместно со старшей медсестрой. Они находясь в приемной, беседуют с родителями, осматривают кожу и зев ребенка, проводят термометрию. Мы стараемся делать так, чтобы родители принимали активное участие в этой работе, все манипуляции с ребенком проводили сами, чтобы психически не травмировали детей.

Воспитатели стараются сократить сроки адаптационного периода и особенно его острой фазы, которая по медицинским критериям длится 15-20 дней.

При определении степени тяжести адаптации мы пользуемся такими критериями:

- Нарушение сна, питания
- Проявление отрицательных эмоций в общении
- Частые заболевания, снижение веса

Медсестра осматривает поступившего ребенка каждые 10 дней, а воспитатели постоянно ведут адаптационные листы, которые впоследствии вклеивают в медицинскую карту. С целью оказания помощи персоналу. На период адаптации за группой закрепляются другие сотрудники.

В течении адаптационного периода утренняя гимнастика и закаливающие процедуры не проводятся, их заменяют подвижные игры. От профессионализма воспитателя зависит смягчение трудностей этого периода для ребенка. В этот период родители по желанию могут какое-то время оставаться в группе. Проблема «расставание с ребенком» - это проблема матери, родителей, а мы должны лишь по возможности, не травмировать малыша, помочь им.

ПИТАНИЕ

Одним из направлений системы физкультурно-оздоровительной работы помимо закаливания, режима двигательной активности, лечебно-профилактической работы является питание. Питание детей в детском саду в целом соответствует рекомендациям Министерства Здравоохранения РБ. Продукты питания доставляются с мелкооптовой ТЗБ, хлеб поступает прямо с хлебозавода, молоко и молочные продукты с молокозавода, овощи с овощной базы.

Для детей, которые по медицинским показаниям нуждаются в диетическом питании, оно организовано. Для поддержания нормальной микрофлоры кишечника широко используется рыба, мясо, овсянка и гречневая крупы, дрожжи. Мясные и овощные блюда в большинстве случаев готовятся без применения жаренья. Для питья предлагаются соки, компоты, с витамином

«С». В питание детей включены продукты богатые солями кальция: творог, молоко, сыр, капуста, салаты. При составлении меню учитывается набор продуктов, поставляемых с мелкооптовой базы, а так же требования СЭС по их использованию, технологии приготовления и сроком реализации.

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА-ДОШКОЛЬНИКА К СОВРЕМЕННЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ

По окончании д/у ребенок вступает в значительно более широкий мир и должен быть своевременно к нему подготовлен – это одна из задач дошкольного учреждения. Она решается одновременно в нескольких направлениях:

- Умение решать несложные бытовые проблемы и ориентироваться в окружающей обстановке
- Умение разбираться в человеческих взаимоотношениях
- Умение обратиться за помощью, а так же оградить себя от возможных неприятностей
- Умение показать, проявить себя в различных ситуациях
- Знание своих прав и обязанностей по отношению ко взрослому и обществу
- Представление в общих чертах структуры общества

Детей старшего дошкольного возраста целесообразно научить пользоваться бытовыми приборами, провести с ними серию занятий на темы «Что надо сделать, уходя из дома?»

Надо смоделировать поведение детей в различных осложненных бытовых ситуациях – захлопнулась дверь, ключ остался в квартире и т.д.

Ребенок должен ориентироваться в своем, и соседних кварталах, находить дорогу домой и из дома, знать, как можно добраться до работы матери или отца, объяснить это взрослым, если понадобится помощь.

Более сложная проблема – умение разбираться в человеческих отношениях. Она решается при чтении художественной литературы, обсуждении различных ситуаций их жизни других людей и собственной группы, в которой находятся дети.

Главное – необходимо подготовить детей к тому, что в большом мире они могут встретиться с разного типа взрослыми, не вписывающимися в понятие «обычного человека», нарушителями общественного порядка и просто преступниками.

Надо подготовить детей и к встрече с несправедливостью. Нужно обсудить и, по возможности, смоделировать ситуации, в которых ребенок должен обратиться за помощью: вызвать милицию, скорую помощь, пожарную команду. Надо проработать и такую ситуацию: к кому из взрослых можно обратиться без опасения, если поблизости нет милиционера.

Дети должны знать, что нельзя открывать дверь чужому человеку и даже знакомому, если в квартире нет взрослых, что группу пьяных мужчин следует обойти стороной и т.д.

Современный мир – это мир людей инициативных, раскрепощенных, незакомплексованных, умеющих себя показать. С этой целью, чтобы ребенок почувствовал себя лидером, организуются конкурсы детского творчества, выставки детских работ, концерты, то есть планировать те виды деятельности, в которых ребенок может проявить свои творческие способности и индивидуальность как личность.

Ребенок должен знать свои права и обязанности по отношению ко взрослому, и разъяснять их необходимо в детском саду.

Ребенок - член общества, имеет в нем права на его воспитание, обучение, лечение. Государством выделяются деньги, а семье оказывается помощь, о чем и говорится в законе «О правах ребенка».

