Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Детский сад № 16 «Аннушка» города Смоленска

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 16 «Аннушка»

\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. М. Байдакова

Приказ № 115 от 31.07. 2019 г

Программа

по созданию здоровьесберегающих условий

при организации образовательного процесса

«В любой день нам здоровым быть не лень»

Составитель:

Петрова

Марина Анатольевна

2019 г.

**Пояснительная записка.**

 В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка. Исследования последних лет констатируют ухудшение здоровья населения России. Увеличивается смертность, падает рождаемость, обостряется проблема бедности, значительная часть населения страны находится в состоянии хронического дистресса. Указанные негативные тенденции остро отражаются на здоровье подрастающего поколения. По данным Д. И. Зелинской, в течение последнего десятилетия наблюдается деселерация, т.е. замедление темпов развития юных россиян. Количество здоровых детей и подростков едва достигает пятой доли от их общего числа; около трети детей, поступивших в школу, уже имеют хроническую патологию.

 Здоровье - понятие комплексное. Оно зависит от социально-экономического положения детей, экологической обстановки в местах их проживания, качества питания, медицинского обслуживания, профилактической работы с детьми медиков и педагогов, системы оздоровительных учреждений.

 Известно, что Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье «как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов». Данная формулировка справедливо критикуется за идеализацию цели, субъективное понимание благополучия, статичность в рассмотрении здоровья и абсолютизацию полного благополучия, которое ведет к уменьшению напряжения организма и его систем, а значит, и к снижению сопротивляемости и предпосылке нездоровья. Некоторые исследователи видят в здоровье реализацию специфических способностей человека к проявлению резервов организма, к устойчивости, к сопротивлению, самосохранению и саморазвитию. Очевидно, что формирование таких способностей у подрастающего поколения становится на сегодняшний день одной из самых приоритетных задач в практической деятельности российских педагогов.

 Анализ определений здоровья показывает, что чаще всего встречается шесть его признаков:

- отсутствие болезней;

- нормальное функционирование организма;

- гармонизация организма и окружающей среды;

- способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций;

- полное физическое, психическое и социальное благополучие;

- адаптация человека к усложняющейся и меняющейся окружающей среде.

 Подготовка ребенка к здоровому образу жизни на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения, особенно для детей дошкольного возраста. По данным Минздравминпрома и Госкомэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% имеют функциональные отклонения, 35-40% имеют хронические заболевания. Количество детей, которые уже в начальных классах оказываются не в состоянии за отведенное время и в необходимом объеме усвоить программу, колеблется от 20% до 30% от общего числа учащихся.

 Необходимо совершенствовать систему образования, активизировать детскую деятельность по здоровьесбережению, осуществлять индивидуально-дифференцированный подход в воспитании основ здорового образа жизни, обучении и развитии ребенка в условиях ДОУ и семьи.

Большое внимание необходимо уделять организации и педагогической поддержке формирования полезных привычек, установок на здоровый образ жизни, понимания самоценности здоровья и способах его сохранения.

**Реализуемые цели:** сохранять и укреплять здоровье детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского учреждения средств физического воспитания; формировать у воспитанников начальные представления о здоровом образе жизни; воспитывать у детей культуру здоровья; сохранять положительное психоэмоциональное состояние детей; содействовать конструктивному партнерству семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала;

повышение адаптационных возможностей детского организма;

**приоритетные направления**: создание оздоровительно-развивающих условий, медико-психолого-педагогический мониторинг, оздоровительное лечебнопрофилактическое сопровождение, адаптация и реабилитация, организация режима двигательной активности детей; основы безопасности жизнедеятельности дошкольников; сотрудничество с семьей; развитие профессиональной культуры педагогов.

**Ожидаемые результаты:**

- желание детей посещать дошкольное учреждение;

- активность и заинтересованность дошкольников и их родителей в мероприятиях, свя­занных с тематикой здоровья;

- позитивные изменения психологического климата в педагогическом и детских кол­лективах;

- позитивные результаты мониторинга психосоматического здоровья воспитанников

- снижение процента заболеваемости часто и длительно болеющих детей.

**Упражнения с детьми по здоровьесбережению:**

1. Дыхательная гимнастика:

Упражнения: «Пузырики», «Насосики», «Говорилка», «Самолет», «Мышка и мишка», «Ветерок», «Курочка», «Пчелка», «Косим траву», «Часики», «Трубач», «Петух», «Каша кипит», «Шагом марш», «Мячи» и др.

1. Гимнастика для кистей и пальцев рук:

Пассивная зарядка.

Сгибание и разгибание пальцев.

Статическая зарядка для пальцев

Динамические движения, инсценировка сюжетов

1. Глазодвигательная гимнастика:

Упражнения на укрепление наружных мышц глаза

Упражнения на тренировку внутренних мышц глаза

Упражнения на укрепление мышц глаза

Упражнения на укрепление окологлазных мышц

 Упражнения на укрепление глазных мышц, тренировку и массаж хрусталиков, улучшение кровообращения, питание глаз и лечение близорукости (метод Бейтса)

Общеукрепляющие упражнения для глаз

Упражнения, рекомендуемые для профилактики утомления

Упражнения на расслабление глаз

Направление взгляда на горизонт

Комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых в сочетании с движениями глаз

1. Элементы релаксации и упражнения психологической саморегуляции
2. Артикуляционная гимнастика
3. Дифференцированные физминутки
4. Спортивные и подвижные игры
5. Дни здоровья
6. Психогимнастика

.