

Программа «Здоровый дошкольник» посвящена проблемам воспитательно – оздоровительной работы в дошкольных учреждениях и принципиально отличается от других программ воспитания в детских садах. Основные отличия заключаются в следующем:

1. Комплексный подход, включающий различные компоненты, совокупность которых объединена в понятие «здоровый образ жизни» ребёнка. Реализация программы носит преимущественно индивидуально – дифференцированный подход.
2. Наличие физиологического обследования в каждом из разделов программы наряду с учетом ряда закономерностей возрастной психологии, педагогической психологии и спортивной медицины.
3. Данная программа может применяться в дошкольном учреждении при обязательном и добровольном выполнении рекомендаций.
4. В ряде разделов программы предусмотрен кластерный подход (учет климато – географических и экологических особенностей региона).

В программе дано совокупное «физиологическое» определение здоровья ребёнка как динамического и вместе с тем устойчивого к патологическим (болезнетворным) и экстремальным воздействиям состояния детского организма, что достигается благодаря формированию комплекса функциональных систем, обеспечивающих, оптимальный приспособительный эффект. Такое определение здорового ребенка дошкольного возраста включает большой набор характеристик – жизнерадостность, устойчивость к неблагоприятным внешне-средовым факторам, высокий уровень выносливости и работоспособности и т.д.

Алгоритм реализации программы:

- определение исходных показателей состояния здоровья и психического развития детей;
- рациональная организация двигательной активности детей (особое место занимает оздоровительный бег, как наиболее эффективно влияющий на физиологические системы, биохимические процессы и психологические функции человека);
- система эффективного закаливания как в детском саду, так и дома для благоприятного становления аппарата физиологической терморегуляции;
- комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов, используемых в ДОУ;
- обеспечение рационального питания детей;
- создание условий для оздоровительных режимов детей.

В основу социально-оздоровительной технологии «Здоровый дошкольник» и Научно-практической школы имени Ю.Ф. Змановского при НЦ «Здоровья детей» РАМН положена следующая **концепция:**

Систему физкультурно – оздоровительной работы руководству и сотрудникам дошкольных учреждений необходимо совершенствовать используя современные данные возрастной физиологии, дошкольной педагогики, лечебно – профи- лактической медицины при эффективном организационно - методическом сопровождении здоровьесберегающих технологий.

1. Важнейшим условием такой работы, является **определение исходных показателей состояния здоровья и психического развития детей.** В комплекс антропометрических показателей, регистрируемых персоналом ДОО, включаются определения длины и массы тела, а также индексов: отношений длины тела к возрасту, массы тела – к возрасту и массы – к длине. Последний показатель отражает гармоничность физического развития ребенка.

2. **Рациональная организация двигательной деятельности,** имеет важное значение для развития физиологических систем растущего организма. Особое внимание следует уделять **циклическим упражнениям,** в первую очередь **оздоровительному бегу** (скорость 1,0 – 1,2 м./ сек, т.е. два коротких шага в секунду). Комбинации беговых упражнений (бег, прыжки, метание мяча, лыжи, велосипед и т.п.) воздействие всех видах двигательной деятельности детей ведут к тренировке **выносливости** – наиболее ценного оздоровительного качества. Эти упражнения составляют основное содержание утренней зарядки, занятий по физическому воспитанию, двух обязательных прогулок, физкультминуток на занятиях другими видами деятельности и т.п.

Важнейшим и основным разделом занятий по физической культуре и прогулок являются **подвижные игры с циклическими упражнениями,** а у детей старшего дошкольного возраста – и **элементы спортивных игр и упражнений.** Положительный эмоциональный заряд достигается, в частности, музыкальным сопровождением всех физкультурных занятий. В зависимости от конкретных задач используются различные **методы проведения занятий:** поточный, посменный, групповой, круговая тренировка. Моторная плотность занятия – 800 и более (для прогулок 600 и более).

Обязательный фрагмент каждого занятия составляют упражнения разминочного и гимнастического характера, способствующие улучшению осанки и выполняемые при участии мышц и связок конечностей и позвоночника. При проведении ряда занятий детей обучают приемам мышечного расслабления. Действенным средством повышения двигательной деятельности детей являются «домашние занятия» для родителей по выполнению физических упражнений с детьми в выходные и праздничные дни.

3. Система **эффективного закаливания** в ДОО должна реализовываться таким образом, чтобы каждый момент пребывания ребенка в детском саду характеризовался как благоприятный для становления аппарата физической терморегуляции, плохо функционирующей в периодах раннего и дошкольного детства.

Обязательным условием закаливания является поддержание определенной температуры воздуха в помещениях, не превышающей +18-+20 С, так как при более высокой терморегуляции не развиваются и создаются условия для возникновения респираторных заболеваний.

Также эффективным условием для закаливания является, прежде всего, наличие у детей неперерегревающей одежды на открытом воздухе и в помещениях. При закаливании всегда следует учитывать климат – географические условия, влияющие на терморегуляцию. Основными принципами

активного закаливания в ДОО являются систематичность, последовательность специальных дозированных воздействий, учет индивидуальных особенностей ребенка и состояния его здоровья, комплексное использование природных факторов. Отличные результаты можно получить при наличии в ДОО оздоровительного комплекса: бассейна (минимальной вместимостью 7+10 кв. м.), сауны, фитобара.

4. Задачей комплекса психокоррекции и психопрофилактики в ДОО является купирование (прерывание своевременным лечением) нарушений эмоционального состояния детей и создание условий для нормального функционирования их нервной системы. Для педагогов и психологов ДОО является обязательным выявление факторов, способствующих возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний; применение психолого – педагогических приемов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений, прежде всего у гиперактивных детей; обеспечение условия для положительных эмоций в ежедневном распорядке дня детей, создание условий для благоприятного социально – психологического климата в ДОО и по возможности в семьях воспитанников и т.д.

5. Каждый педагог, как и родитель, в поисках эффективного оздоровительного режима должен создавать возможности для достаточной двигательной активности с преобладанием циклических упражнений, достаточной умственной нагрузки и условий для духовно - нравственного совершенствования и эмоционального благополучия детей с учетом половозрастных и региональных особенностей.

Важное условие оздоровительного режима – достаточный, не укороченный и не излишний по длительности дневной и ночной сон.

6. Как уже отмечалось выше одним из главных условий гармонического развития ребенка в детском саду является обеспечение рационального питания основанное на «золотых правилах» приготовления пищи, одобренных Всемирной организацией здравоохранения: выбор продуктов, обработанных с помощью современных технологий безопасности, тщательный прогрев пищи, правильное ее хранение и т.д.