Аннотация программы «Путь к успеху через ЗОЖ»

Программа «Путь к успеху через ЗОЖ» разработана коллективом педагогов дошкольного отделения МАОУ ОЦ – Гимназия №6. Программа реализуется на основе требований Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, разработана в соответствии с ООП «Дошкольного отделения МАОУ ОЦ – Гимназия №6 «Горностай», в соответствии с введением в действие ФГОС ДО, определяет основные направления, цели и задачи, а также план действий по реализации программы в течении двух лет. Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов физического развития, укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного возраста от четырёх до семи лет.

Назначение данной программы – помочь педагогическим работникам дошкольного отделения реализовать решение таких проблем, как:

- формирование функциональной грамотности воспитанников;
- развитие у воспитанников социальных, нравственных качеств, направленных на воспитание потребности в здоровом образе жизни и занятиях физической культурой и спортом.

Неблагоприятная эпидемиологическая обстановка в стране и во всём мире, ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. Сегодня медики не в состоянии справиться с проблемами ухудшения здоровья населения, поэтому встает вопрос о формировании осознанного отношения к здоровью и образу жизни. Чтобы вырастить здорового и жизнелюбивого человека, необходим особый образ жизни – здоровый.

Быть здоровым это естественное стремление каждого человека. Проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время

большое значение. Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным науки, оно обусловливается на 50% – образом жизни, на 20% – наследственностью, на 20% – состоянием окружающей среды и примерно на 10% – возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Проблема профилактики заболеваний детей всегда актуальна. Научные исследования подтверждают, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы дошкольных учреждений как одно из приоритетных направлений гуманизации общества, так как от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки ЗОЖ в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни человека.

Характерной особенностью детского организма является его бурный, неравномерный рост и значительные изменения в строении и деятельности организма в разные периоды развития. Неправильно организованный или недостаточно активный двигательный режим жизни приводит к выраженным функциональным нарушениям различных систем организма. При этом снижается общая сопротивляемость детей простуде, ухудшается работоспособность и восстановление организма после нагрузок различного характера, возникают нарушения в функционировании сердечно-сосудистой и нервной систем, что может привести к трудностям в развитии самореализации, так же следствием недостатка двигательной активности является нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов. Одной из приоритетных задач формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является создание мотивации, обучение и привитие навыков здорового образа жизни.

Полноценное и всестороннее развитие и воспитание детей дошкольного возраста невозможно без правильно организованной и достаточной двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребёнка.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

- осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
- знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
- компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Дошкольное детство играет решающую роль в становлении личности, определяя ход и результаты ее развития на последующих этапах жизненного пути человека. Программа разработана для формирования у детей дошкольного возраста культуры здоровья. Направлена на приобщение детей к здоровому образу жизни и реализуется через активную деятельность всех участников образовательного процесса. Ориентирована на становление у детей позиции познания ценности здоровья физического, психического и социального, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширения знаний и навыков по гигиенической культуре и культуре питания.

Данная программа рассчитана на работу с детьми от четырёх до семи лет. Занятия содержат познавательный материал соответственно возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительными минутками, упражнениями для осанки и др.), необходимыми для развития навыков ребенка, которые закрепляются в повседневной жизни, так как функциональная грамотность сегодня стала важнейшим индикатором общественного благополучия. В занятия включены не только вопросы физического развития детей, но и музыкально-ритмическая

деятельность, а также вопросы духовного здоровья. Дети учатся любви к себе, людям, к жизни. На первый план выступает не только задача физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья, но и воспитания у них потребности в здоровье как жизненно важной ценности, сознательного стремления к ведению здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

Программа опирается на современные научные представления о психическом и физическом развитии ребенка, а также в связи с актуальностью проблемы ортобиоза (здоровый, разумный образ жизни; в нём несколько уровней погружения ребенка в проблему человека и его здоровья).

Программой учитываются и данные уровни погружения. Первый уровень – это получение детьми необходимых сведений о еде, образе жизни, об одежде и элементарной гигиене тела и жилища, о том, как правильно заниматься и отдыхать. Также дошкольников знакомят с темами, связанными с миром, природой, со всем живущим, а также правилами поведения в экстремальных ситуациях. На втором уровне происходит развитие сознания ребенка на основе полученных знаний. Разговор о нем, о его трудностях, привычках, о том, как помочь самому себе, как узнать себя, как стать здоровым и как сохранить здоровье. Педагоги учат детей быть внимательными к себе, своему состоянию и настроению.

Для уточнения своих знаний, для их активного использования, а также для самопроверки и самоисследования детям предлагаются различные игры, задания и тесты. Но ведущей формой организации детей является игра.

Цель программы: Эффективное использование передовых методов и технологий в сфере физической культуры и спорта для укрепления здоровья детей дошкольного возраста и пропаганды здорового образа жизни среди дошкольников и их родителей.

Задачи программы:

- развивать у детей двигательную активность и мотивацию к занятиям физической культурой и спортом для укрепления физического и

психического здоровья, укрепления иммунитета, как основы здорового образа жизни;

- развивать физическую подготовку и формировать социально значимые личностные качества ребенка дошкольного возраста;
- развивать функциональную грамотность, как способность детей использовать полученные знания для практического решения жизненно важных задач во всех сферах человеческой деятельности;
- воспитывать навыки собственного здоровьесбережения, культурно-гигиенические, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- формировать знания о спортивных достижениях нашей страны и основы гражданственности и патриотизма.

Программа «Путь к успеху через ЗОЖ!» – комплексная система воспитания и оздоровления дошкольников с четырёх до семи лет, а также детей с ОВЗ.

Данная программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способности детей в различных видах деятельности и охватывает направление развития и образования детей. Основное содержание работы с детьми по программе строится по нескольким направлениям:

- ***Основы двигательной культуры «Азбука движений»***

Задачи:

Расширять представления о двигательных умениях человека, значении двигательной активности в жизни людей и о приёмах самомассажа.

Воспитывать интерес к совместным подвижным играм детей с родителями.

- ***Строение тела, правила ухода за ним «Себя хочу познать»***

Задачи:

Формировать представления о себе и других детях, представления о половых различиях.

Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, желание быть здоровым.

- ***Пластика танца «Движение – это жизнь!»***

Задачи:

Развивать музыкальные и творческие способности дошкольников в различных видах музыкальной деятельности, используя здоровьесберегающие технологии, исходя из возрастных и индивидуальных возможностей каждого ребенка.

Воспитывать интерес к движению, как средству по профилактике и сохранению здоровья.

- ***Закаливание «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»***

Задачи:

Объяснить значение закаливания на состояние организма человека;

Рассказать о значении физической нагрузки на развитие детского организма.

Воспитывать положительное отношение к закаливающим процедурам.

- ***Культурно-гигиенические навыки «В чистоте жить – здоровым быть!»***

Задачи:

Формировать у детей представления о правилах гигиены тела; объяснить значение соблюдения правил личной гигиены для состояния организма человека.

Воспитывать положительное отношение к культурно-гигиеническим процедурам.

- ***Культура питания «Школа моего питания».***

Задачи:

Познакомить с правильным режимом питания. Рассказать о полезной и вредной пище, о витаминах.

Воспитывать положительное отношение к овощам и фруктам, блюдам, приготовленным из них.

Планируемые результаты

Результатом освоения программы «Путь к успеху через ЗОЖ!» является наличие компетенций как умений, необходимых для сохранения и укрепления здоровья, умение проявлять настойчивость при соблюдении здорового образа жизни, отношение к правилам и нормам здорового образа жизни как указателям желательных способов поведения.

Ребёнок, который:

- имеет устойчиво сформированные ценности здоровья, здоровья окружающих его людей и общества в целом.
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представление о себе, своей самоценности, ощущает себя субъектом здоровой жизни;
- бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам, взрослым и предметному миру;
- осознает и разделяет нравственные эталоны жизнедеятельности, такие как гуманность, доброту, заботу, понимание, уважение, честность, справедливость, трудолюбие и т.д.
- имеет представление о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.