

# Развивающая программа М.Л.Лазарева "Здравствуй!"

**«Здоровье –вершина, на которую человек должен подняться сам»**

**Н.Амосов**

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо в настоящее время. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Одним из важнейших направлений педагогической деятельности считаем сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Проанализировав статистические данные частоты заболеваемости детей дошкольного возраста, а также изучив медицинские рекомендации поступающих детей в ДОУ, сделали вывод, что на этапе дошкольного детства необходима работа по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются двигательные навыки и физические качества.

Мы считаем, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный срок. Из стен дошкольного учреждения должны выйти воспитанники не только с багажом знаний и умений, но и люди здоровые, самостоятельные, ответственные, владеющие навыками сохранения своего здоровья. Поэтому возникла актуальность поиска новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. В результате этого мы познакомились с программой М.Л.Лазарева «Здравствуй», которая успешно реализуется нами.

## **Здоровье –вершина, на которую человек должен подняться сам. Н.Амосов**

Дошкольное детство –самоценный период жизни (А.В.Запорожец). с учётом этого, реализуя оздоровительно –развивающую программу М.Л.Лазарева №«Здравствуй!», мы создаём особый микромир, включающий сказки, песни, рисунки, ритуалы и игры. Основными персонажами сказок являются герои –здоровячки. Каждая сказка –это игра, направленная на раскрытие того или иного психофизиологического качества. Весь процесс формирования здоровьесобудующей деятельности и становления здоровой личности ребёнка построен нами на основе диагностики основных психологических и физических параметров. Особенность этой диагностики состоит в том, что её проведение принимает активное участие сам ребёнок. Интегральная диагностика осуществляется дважды – в сентябре и мае каждого учебного года. Материал программы мы представляем детям в виде модели цветка здоровья, любой листок которого –это одна из сфер жизнедеятельности ребёнка. Содержание каждого «лепестка», являясь отдельной темой, изучается в течении целого года (с октября по апрель). Дети осваивают все основные темы программы и закрепляют их.

В сказках основные идеи предлагаются детям через следующие образы: Здравик, Фырка, Огник, Яник, Ростик и др. Сказочные образы –юные учителя здоровья помогают детям осуществлять правильный выбор, разрешать противоречия и решать проблемы личностного здоровья. Любое занятие имеет свой сюжет, в котором принимают участие сказочные персонажи.

Содержание программного материала интегрируется с основным программным содержанием изобразительной, музыкальной, речевой и физкультурно-оздоровительной деятельности.

## Виды оздоровительной работы

### Вид оздоровления

1. Оздоровительные паузы –ежедневно
2. Физкультурные занятия -2 раза в неделю
3. Утренняя зарядка –ежедневно (под музыку)
4. Закаливающие процедуры –ежедневно
5. Психологический тренинг –понедельник по расписанию Психолога
6. Пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастика – ежедневно
7. Игры здоровья -2 раза в год
8. Консультации для родителей
9. Диагностика здоровья -2 раза в год

Так же у нас в группе оборудован спортивный уголок, где дети во второй половине дня могут в свободной деятельности заниматься спортом. Разработано множество презентаций где дети знакомятся со строением человека, пользой витаминов, полезные и вредные привычки и т.д.

Введение двигательной разминки во время перерыва между занятиями позволяет детям активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы. Она состоит из 3–4 упражнений, а также произвольных движений детей с использованием разнообразных физкультурных пособий. В конце разминки проводят упражнение на расслабление 1–2 мин. Для организации двигательной активности в режиме дня с детьми проводятся подвижные игры, физические упражнения на прогулке.

