

Программа оздоровления дошкольников "Зеленый огонек здоровья"

Автор: М.Ю. Картушина

«Зеленый огонек здоровья» - авторская программа формирования здоровья детей дошкольного возраста при помощи образовательных технологий. В ее основе лежат еженедельные интегрированные оздоровительные, музыкальные и физкультурные занятия. В структуру оздоровительных занятий вплетены различные виды деятельности: дыхательные и двигательные упражнения, элементарные массажи, пальчиковые и подвижные игры, психологические этюды, ритмические танцы. Программа направлена на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний, на формирование потребности в двигательной активности, на привитие культурно-гигиенических навыков.

Цель: Создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей. Осуществление контроля за физическим развитием ребенка с учетом возрастных и физиологических возможностей, связанных с формированием опорно-двигательного аппарата, тщательной коррекции отклонений в физическом развитии и максимальному приближению двигательных умений и навыков каждого ребенка к его возрастной норме.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- привитие культурно-гигиенических навыков;
- оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания;
- осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Программа может быть использована для работы с детьми 2-7 летнего возраста (комплексно и фрагментами). В роли организатора выступает воспитатель при взаимодействии с музыкальным руководителем и инструктором по физической культуре. Важную роль в программе играет музыка. С ее помощью проводится эмоциональный тренинг, который приводит к улучшению психологического состояния организма ребенка. Разработаны циклы из 36 интегрированных оздоровительных занятий для всех возрастных групп и оздоровительные досуги. Занятия в каждой возрастной группе имеют свои особенности. Они не являются строго регламентированными по времени. При проведении занятий учитывается самочувствие детей, их эмоциональное состояние. В идеале занятие рассчитано на 30-35 минут, но при необходимости его можно сократить.

Программа «Зеленый огонек здоровья» отличается вариативностью. Педагог может сократить занятие, заменить какую-либо его часть. Оздоровительные занятия можно проводить еженедельно в виде кружковой работы, или в качестве третьего занятия по физкультуре, или как оздоровительное развлечение. Эти занятия хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по воспитанию дошкольников.